UFRJ

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
CENTRO DE LETRAS E ARTES
ESCOLA DE MÚSICA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO PROFISSIONAL EM MÚSICA

TIAGO VIANA DE FREITAS

ANSIEDADE NA PERFORMANCE MUSICAL: relato de experiência e estudo de caso aplicado a alunos de trompete da UFOP e UFRJ

RIO DE JANEIRO
2019

TIAGO VIANA DE FREITAS

ANSIEDADE NA PERFORMANCE MUSICAL: relato de experiência e estudo de caso aplicado a alunos de trompete da UFOP e UFRJ

Dissertação de Mestrado apresentada ao Programa de Pós-Graduação Profissional em Música (PROMUS), Escola de Música da Universidade Federal do Rio de Janeiro, como requisito parcial à obtenção do título de Mestre em Música.

Orientador: Prof. Dr. Pedro Sousa Bittencourt

RIO DE JANEIRO
2019

CIP - Catalogação na Publicação

F862a

Freitas, Tiago Viana de
Ansiedade na performance musical: relato de experiência e estudo de caso aplicado a alunos de trompete da UFOP e UFRJ / Tiago Viana de Freitas. - Rio de Janeiro, 2019.
120 f.

Orientador: Pedro Sousa Bittencourt.
Coorientador: Leandro Taveira Soares.
Dissertação (mestrado) - Universidade Federal do Rio de Janeiro, Escola de Música, Programa de Pós Graduação Profissional em Música, 2019.

1. Guia para trompetistas. 2. Método para trompete. 3. Ansiedade na performance musical. 4. Ioga para músicos. I. Bittencourt, Pedro Sousa, orient. II. Soares, Leandro Taveira, coorient. III. Título.

Elaborado pelo Sistema de Geração Automática da UFRJ com os dados fornecidos pelo(a) autor(a), sob a responsabilidade de Miguel Romeu Amorim Neto - CRB-7/6283.

TIAGO VIANA DE FREITAS

ANSIEDADE NA PERFORMANCE MUSICAL: relato de experiência e estudo de caso aplicado a alunos de trompete da UFOP e UFRJ

Dissertação de Mestrado apresentada ao Programa de Pós-Graduação Profissional em Música (PROMUS), Escola de Música da Universidade Federal do Rio de Janeiro, como requisito parcial à obtenção do título de Mestre em Música.

Aprovada em: 22/11/19

Prof. Dr. Pedro Sousa Bittencourt (UFRJ)

Prof. Dr. Marcelo Jardim de Campos (UFRJ)

Prof. Dr. Nailson de Almeida Simões (Cath Univ America)

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, luz divina que me concedeu os dons necessários para a realização deste trabalho.

À minha família: Eny Aparecida de Freitas, Ademir Xavier de Freitas, Tatiane Aparecida de Freitas e Thelson Xavier de Freitas, que sempre acreditaram em meus sonhos e minha capacidade para conquista-los.

A todas as instituições que colaboraram com o meu desenvolvimento musical: Banda Euterpe Cachoeirense, Centro de Formação Artística do Palácio das Artes, Universidade do Estado de Minas Gerais, Universidade Federal de Ouro Preto e Universidade Federal do Rio de Janeiro.

Todos os professores regulares de trompete que passaram pela minha vida até o momento: Waldeci Luciano Ferreira, Wellington José Damaso Costa, José Geraldo Fernandes, Claudiomarcus Serafim Floriano e Erico Fonseca.

Ao programa de Pós-graduação profissional em Música da UFRJ e todos seus professores, que durante os anos de 2018 e 2019 contribuíram para que a realização deste trabalho fosse possível.

A meu orientador Pedro Bittencourt e meu coorientador Leandro Taveira Soares pelas orientações, que contribuíram para meu desenvolvimento e me direcionaram até a conclusão deste trabalho.

A todos os trompetistas que participaram desta pesquisa, pela disponibilidade e comprometimento com o trabalho proposto.

RESUMO

FREITAS, Tiago Viana de. **Ansiedade na performance musical:** relato de experiência e estudo de caso aplicado a alunos de trompete da UFOP e UFRJ. 2019. 120f. Dissertação (Mestrado em Música) – Programa de Pós-Graduação Profissional em Música – PROMUS, Escola de Música, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2019.

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 apresentam em público. Na música, este transtorno é chamado de ansiedade na performance musical (APM). E existem diversas estratégias que podem auxiliar no controle da APM: intervenções cognitivas, comportamentais, técnicas de respiração, posturas físicas, meditação, dentre outras. Esta dissertação e o *Guia de Relaxamento e Concentração para Trompetistas* foram concebidos como produto pedagógico 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 nesta dissertação, descrevo o embasamento teórico utilizado para a concepção do guia e a elaboração dos estudos de caso aplicados 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. Método para trompete. Ansiedade na performance musical. Trompete. Ioga para músicos.

ABSTRACT

FREITAS, Tiago Viana de. **Anxiety in musical performance:** experience report and case study applied to UFOP and UFRJ trumpet students. 2019. 120f. Dissertação (Mestrado em Música) – Programa de Pós-Graduação Profissional em Música – PROMUS, Escola de Música, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2019.

Psychological factors are important variables in the activity of all musicians, whether they are professionals, amateurs 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, 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. This thesis and the *Relaxation and Concentration Method for Trumpet* 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 method 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 Method for Trumpet which anxiety levels could be reported. It was observed that the work developed significantly 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.

Keywords: Method for trumpet. Anxiety in musical performance. Trumpet. Yoga for musicians.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Trompetes naturais encontrados na tumba do Faraó Tutankhamon 18
Figura 2 – Figura da anatomia do trompete..... 21
Figura 3 – Mente brilhante 2..... 47
Figura 4 – Postura com rotação na cintura..... 48
Figura 5 – Exercício 1..... 50
Figura 6 – Instrução de preenchimento complementar..... 53

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Comparação entre escores de ansiedade dos alunos..... 58

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Estrutura do asthanga ioga..... 39

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Estudo de caso aplicado a alunos de trompete da UFOP..... 57
Gráfico 2 – Estudo de caso aplicado a alunos de trompete da UFRJ..... 58

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

APM	Ansiedade na Performance Musical
BAI	*Beck Anxiety Inventory*
K-MPAI	*Kenny Music Performance Anxiety Inventory*
PICS	Práticas Integrativas e Complementares
SUS	Sistema Único de Saúde
UFOP	Universidade Federal de Ouro Preto
UFRJ	Universidade Federal do Rio de Janeiro

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO 15

2 CONTEXTUALIZAÇÃO HISTÓRICA DO TROMPETE 18

3 A RELAÇÃO ENTRE ANSIEDADE E PERFORMANCE MUSICAL 22
3.1 A performance musical 22
3.2 Transtornos de ansiedade 24
3.3 A ansiedade na performance musical 27

4 ESTRATÉGIAS UTILIZADAS PARA AMENIZAR OS SINTOMAS DA ANSIEDADE NA PERFORMANCE MUSICAL 30
4.1 Intervenções comportamentais 31
4.2 Intervenções cognitivas 31
4.3 Intervenções cognitivo-comportamentais 32
4.4 Técnica Alexander 32
4.5 *Biofeedback* 32
4.6 Meditação 33
4.7 Utilização de fármacos e outras substâncias 33
4.8 Espiritualidade 35
4.9 Hipnose 35
4.10 Técnicas de respiração 36
4.11 Ioga 36

5 A IOGA 38
5.1 Breve história da ioga 38
5.2 A ioga como estratégia para lidar com a ansiedade na performance musical 41

6 PROCESSO DE ESCRITA DO GUIA DE RELAXAMENTO E CONCENTRAÇÃO PARA TROMPETISTAS (RELATO DE EXPERIÊNCIA) 45
6.1 Estrutura do Guia de Relaxamento e Concentração para Trompete 46

6.2 QR Code de acesso ao Guia de Relaxamento e Concentração para Trompetistas 51

7 DESENVOLVIMENTO DO QUESTIONÁRIO 52

8 ESTUDO DE CASO APLICADO A ALUNOS DE TROMPETE DA UFOP E UFRJ 56

9 CONSIDERAÇÕES FINAIS 59

REFERÊNCIAS 61

APÊNDICE A - QUESTIONÁRIO 1 APLICADO A ALUNO 1 DE TROMPETE DA UFOP..... 65
APÊNDICE B - QUESTIONÁRIO 2 APLICADO A ALUNO 1 DE TROMPETE DA UFOP..... 68
APÊNDICE C - QUESTIONÁRIO 1 APLICADO A ALUNO 2 DE TROMPETE DA UFOP..... 71
APÊNDICE D - QUESTIONÁRIO 2 APLICADO A ALUNO 2 DE TROMPETE DA UFOP..... 74
APÊNDICE E - QUESTIONÁRIO 1 APLICADO A ALUNO 3 DE TROMPETE DA UFOP..... 77
APÊNDICE F - QUESTIONÁRIO 2 APLICADO A ALUNO 3 DE TROMPETE DA UFOP..... 80
APÊNDICE G - QUESTIONÁRIO 1 APLICADO A ALUNO 4 DE TROMPETE DA UFOP..... 83
APÊNDICE H - QUESTIONÁRIO 2 APLICADO A ALUNO 4 DE TROMPETE DA UFOP..... 85
APÊNDICE I - QUESTIONÁRIO 1 APLICADO A ALUNO 1 DE TROMPETE DA UFRJ..... 88
APÊNDICE J - QUESTIONÁRIO 2 APLICADO A ALUNO 1 DE TROMPETE DA UFRJ..... 91
APÊNDICE K - QUESTIONÁRIO 1 APLICADO A ALUNO 2 DE TROMPETE DA UFRJ..... 94
APÊNDICE L - QUESTIONÁRIO 2 APLICADO A ALUNO 2 DE TROMPETE DA UFRJ..... 97
APÊNDICE M - QUESTIONÁRIO 1 APLICADO A ALUNO 3 DE TROMPETE DA UFRJ..... 100
APÊNDICE N - QUESTIONÁRIO 2 APLICADO A ALUNO 3 DE TROMPETE DA UFRJ..... 103
APÊNDICE O - QUESTIONÁRIO 1 APLICADO A ALUNO 4 DE TROMPETE DA UFRJ..... 106
APÊNDICE P - QUESTIONÁRIO 2 APLICADO A ALUNO 4 DE TROMPETE DA UFRJ..... 109

APÊNDICE Q - QUESTIONÁRIO 1 APLICADO A ALUNO 5 DE TROMPETE DA UFRJ..... 112
APÊNDICE R - QUESTIONÁRIO 2 APLICADO A ALUNO 5 DE TROMPETE DA UFRJ..... 115
ANEXO A – INVENTÁRIO K-MPAI..... 118
ANEXO B – QUESTIONÁRIO COMPLEMENTAR..... 119

1 INTRODUÇÃO

Através da pesquisa de práticas[1] utilizadas para se desenvolver uma boa respiração, relaxamento e concentração durante os estudos e a performance musical, desenvolvi 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. Dito isto, o guia auxiliará os trompetistas para que estejam em um bom nível de sua concentração e relaxamento nos momentos que antecedem a performance, trabalhando também, com mecanismos que possam aliviar pensamentos, sentimentos e contrações musculares indesejáveis enquanto a performance estiver em execução. O *Guia de Relaxamento e Concentração para Trompetistas* tem caráter prático, escrito em língua portuguesa, e conta com o auxílio de ilustrações para explicar a execução de alguns exercícios. O guia desenvolvido é destinado a trompetistas, o que não impede que músicos de outros instrumentos de sopro possam se beneficiar de alguns dos exercícios elaborados.

A inquietação para o surgimento desta pesquisa partiu de uma experiência pessoal. Há cerca de quatro anos comecei a praticar ioga[2] por indicação de um fisioterapeuta. Desde então, tenho notado inúmeras melhoras físicas e mentais, como por exemplo, melhor 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

[1] 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).

[2] 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 a 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).

dessa dissertação e do guia. São numerosos os relatos de músicos destacados[3] 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[4] 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 calda. 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).

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

[3] 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-trompeter-innen>. Acesso em 13/05/2019.

[4] 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).

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 CONTEXTUALIZAÇÃO HISTÓRICA DO TROMPETE

Este capítulo trata de forma resumida sobre a origem do trompete e suas modificações ao longo da história, além de destacar também, algumas importantes obras e compositores. Contribuindo para que o leitor, sendo ou não trompetista, se familiarize com a trajetória do instrumento ao longo dos séculos.

Segundo Sulpício (2012, p. 22), a origem do termo trompete na língua portuguesa, foi adaptado da língua alemã e da língua francesa. O trompete é um dos instrumentos mais antigos e esteve presente em diversas civilizações, além de ter sido um dos que mais sofreu alterações ao longo da história. Segundo Pereira (2018, p. 13), há registros da existência de trompetes em civilizações bastante antigas, como: egípcias, assírias, gregas, romanas e etruscas. Em 1929, foram descobertos dois trompetes na tumba do faraó Tutankhamon, um de bronze e outro de prata, se tornando um importante registro para a história do instrumento.

Figura 1 - Trompetes naturais encontrados na tumba do Faraó Tutankhamon
Fonte: Disponível em: <http://www.ancient-origins.net/artifacts-other-artifacts/instruments-mass-destruction-do-tutankhamun-s-trumpets-really-summon-war-021276 >. Acesso em: 31/07/2019.

Durante um longo período da história o trompete era utilizado apenas para fins militares e religiosos. Foi a partir do período barroco que o trompete passou a ser aceito como um instrumento musical, como podemos ver na ópera Orfeu (1607) de Claudio Monteverdi (1567-1643) que segundo (SULPÍCIO, 2012, p.187), deu início a era de ouro do trompete. Desde então, o trompete passou a ser aceito na chamada música séria. Neste mesmo período, a técnica de tocar o registro agudo do instrumento a partir do 8° harmônico, era chamada de *técnica de clarim,* e trompetistas muito habilidosos podiam tocar até o 24° harmônico. Grandes compositores como George Philipp Telemann (1681-1767), Giuseppe Torelli (1658-1709),

Antonio Lucio Vivaldi (1678-1741), Johann Georg Leopold Mozart (1719-1787), Johann Sebastian Bach (1685-1750), escreveram obras para o trompete no período barroco, contribuindo para que o instrumento assumisse uma posição de destaque.

Apesar da grande habilidade de alguns trompetistas, como por exemplo Gottfried Reiche (1667-1734), músico para o qual Johann Sebastian Bach escreveu o segundo concerto de Brandenburgo (1721), os trompetes deste período tinham uma estrutura mais simplificada comparados aos trompetes de hoje. Eram chamados de trompetes naturais e foram muito utilizados durante este período.

> Os trabalhos de Bach, como todos os outros durante o período Barroco, foram tocados no trompete natural, com exceção de algumas cantatas compostas para tromba da tirarsi. Em Weimar e Cöthen o trompete utilizado certamente tinha a usual forma dobrada. Em Leipzig somos levados a considerar que o trompete em forma de mola conhecido como jäger trompete ou "trompete italiano" era muito utilizado, porque Reiche foi retratado segurando este instrumento (TARR, 1988, p. 110 apud SULPÍCIO, 2010, p. 45).

Após o período barroco, o trompete passou a ser utilizado de outras formas devido ao caráter que a música do período clássico exigia. O trompete tocava na grande maioria das vezes dentro da orquestra, sendo utilizado em parceria com os tímpanos. Mas em contrapartida, foi no período clássico que importantes concertos foram escritos para trompete solo, como os concertos de Franz Joseph Haydn (1796) e Johann Nepomuk Hummel (1803). Segundo Sulpício (2012, p. 60), essas obras não foram escritas para o modelo de trompete utilizado no barroco, Anton Weidinger (1767-1852) aperfeiçoou o trompete acrescentando-se cinco ou seis chaves, possibilitando tocar cromaticamente por quase toda a extensão do instrumento. O período de utilização deste trompete foi curto, devido ao timbre pouco familiar que este instrumento possuía. Os experimentos com chaves começaram a surgir por volta de 1760, mas foi por volta[5] da primeira metade do século XIX que o trompete de rotor foi inventado na Alemanha e o de pistão na França, tornando o instrumento totalmente cromático. Curioso observar que mesmo após a invenção dos pistões e rotores, compositores românticos como Brahms, Schumann e Mendelssohn, escreveram para trompete de forma similar aos compositores clássicos. Somente os compositores do romantismo tardio e do século XX começaram a explorar os novos recursos dos trompetes de pistões e rotores. Segundo Sulpício (2012, p.80), o primeiro instrumento de pistão a ser desenvolvido foi o *cornet.* Músicos como

[5] As invenções que tiveram sucesso de fato, e se desenvolveram nos moldes dos mecanismos que utilizamos hoje em dia, foram respectivamente a invenção das válvulas rotativas, em 1815 na Alemanha com Heinrich Stölzel, e a invenção dos pistões, em 1839 na França, com François Périnet (SULPÍCIO, 2012, p.76).

Joseph Jean Baptiste Laurent Arban (1825-1889) e Herbert Clarke (1867-1945) por exemplo, foram considerados grandes virtuoses deste instrumento. Foi o famoso método para *cornet* escrito por Arban que deu início à difusão da técnica de pistões utilizada em todo o mundo até hoje (SULPÍCIO, 2012, p. 80).

O século XX se caracteriza pela pluralidade de estilos composicionais. Diferentemente do classicismo, onde parte expressiva dos compositores seguiam uma determinada tendência. Compositores como Schoenberg e Stockhausen escreviam de forma inovadora enquanto compositores como Strauss e Sibelius ainda escreviam na linguagem do século XIX. A diversidade de estilos composicionais durante este século foi enorme. Foi durante este período que a técnica expandida [6] passou a ser utilizada nos instrumentos, acompanhando assim as ideias cada vez mais incomuns dos compositores. Podemos citar o exemplo de alguns compositores e obras que trouxeram significativa mudança para a técnica do trompete no século XX, como: Concerto para Trompete e Orquestra de Henri Tomasi (1948); Concertino para Trompete, Orquestra de Cordas e Piano de André Jolivet (1948); Sequenza X de Luciano Berio (1984), etc.

O trompete é um instrumento bastante popular e pode ser encontrado em diferentes formações e estilos musicais. É fabricado em diversas afinações e tamanhos, sendo o mais popular deles o trompete em si bemol, muito utilizado em bandas de música, fanfarras e grupos de músicas populares. Já em grande parte das orquestras sinfônicas, como as americanas por exemplo, um dos modelos de trompete mais utilizado é o trompete em dó. Na ilustração abaixo, podemos ter uma melhor compreensão acerca das partes que compõe o trompete moderno de pistão.

[6] Formas de executar um instrumento tradicional de maneira a se produzir sons novos e pouco esperados (CHERRY, 2009, p. 16 apud SULPÍCIO, 2012, p. 85).

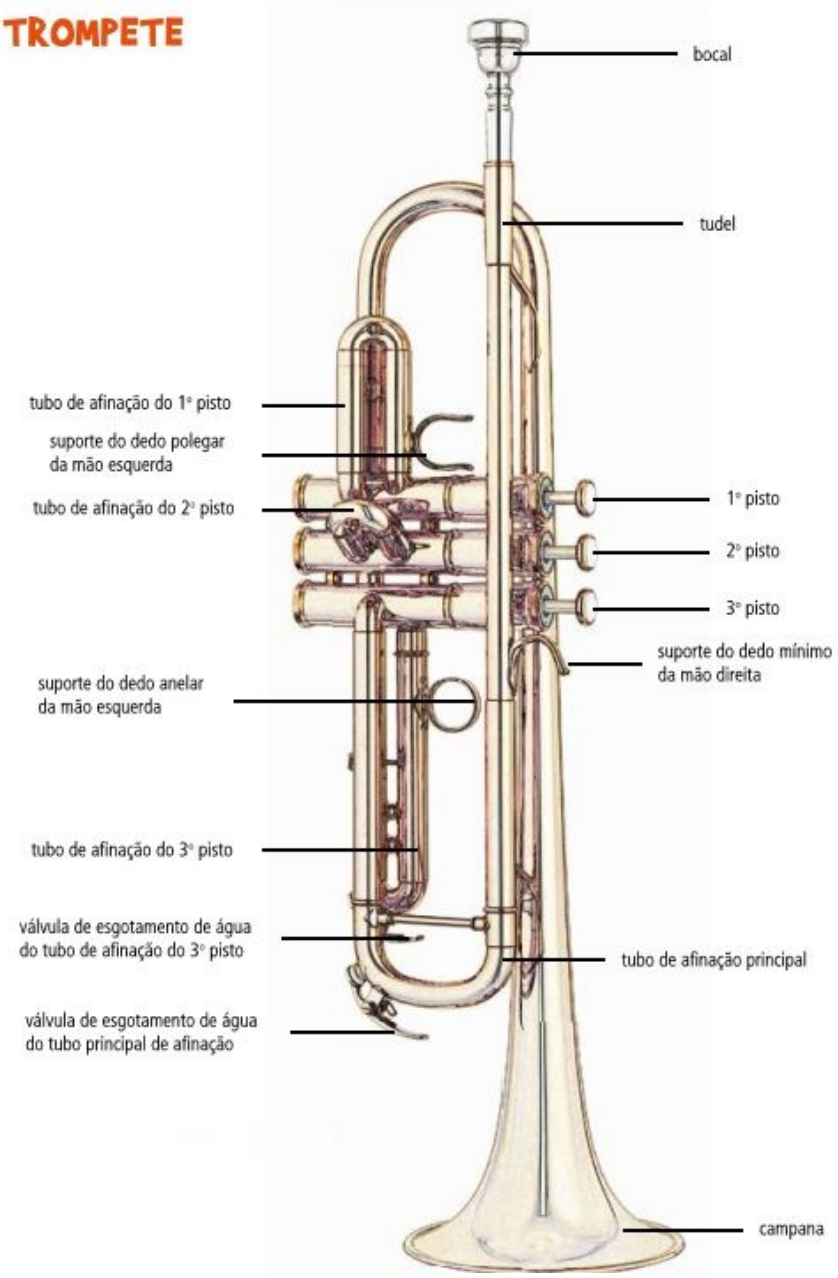


Figura 2 - Figura da anatomia do trompete
Fonte: Scheffer (2013, p. 5)

Para a produção de som no trompete é necessário que o músico assopre, ou seja, coloque o ar em movimento, conduzindo-o até os lábios, que ao formar a embocadura em contato com o bocal, vibram e produzem o som. Mas o ato de tocar trompete vai muito além da produção sonora, requer um número vasto de técnicas que, combinadas com outros fatores, geram a música. Dentre as habilidades técnicas aprendidas pelos trompetistas estão: controle da coluna de ar, controle da vibração labial e dos músculos que formam a embocadura, coordenação do dedilhado, resistência muscular, domínio das regiões grave, média e aguda do instrumento, etc.

3 A RELAÇÃO ENTRE ANSIEDADE E PERFORMANCE MUSICAL

3.1 A performance musical

Para entendermos o significado do termo performance musical, podemos nos debruçar primeiramente sobre o significado da palavra performance, que é derivada do verbo *to perform.* Segundo Miranda (2013, p.18), podemos encontrar em dicionários de língua inglesa o significado deste verbo, que pode ser traduzido como: realizar, alcançar, executar, desenhar, representar, atuar, etc. Miranda (2013, p.18) afirma também que a palavra performance não é encontrada em dicionários de língua portuguesa, entretanto dicionários como o Michaelis on-line[7] (2019) e o Aulete digital[8] (2019) definem a palavra performance como: executar, elaborar, realizar, etc. Além de dar exemplos de como este termo é utilizado no campo das artes.

Para muitos autores a performance musical agrega vários fatores que a caracterizam: o intérprete, o público, o espaço de tempo em que a apresentação ocorre, o espaço físico da apresentação. Interessante observar também que para Almeida (2011, p. 64) existe uma diferenciação entre performance musical e interpretação musical. A performance musical se caracteriza pelo exato momento em que a atuação do músico ocorre, já a interpretação musical abarca todo o processo de preparação do artista, estudos, reflexões, práticas e suas escolhas interpretativas. A performance necessita da interação entre o compositor, o intérprete e a plateia e cada qual desempenha seu papel. O intérprete, por exemplo, usa sua experiência musical para abstrair da partitura as intenções do compositor (MIRANDA, 2013, p. 20).

Quando o artista está no palco diante de um público, sua intenção é transmitir à plateia, da melhor forma possível, toda a música descrita pelo compositor, mas os símbolos contidos na partitura são insuficientes para abarcar todos os elementos inerentes ao momento da performance. Por isso a performance musical tem um grande caráter subjetivo. Segundo Almeida (2011, p. 65), a partitura foi o principal meio de registro musical até o advento do processo de gravação sonora, possibilitando diálogo entre épocas distintas, compositores, intérpretes e estudiosos. Mas a supervalorização da partitura pode acarretar em alguns problemas. Uma performance nunca será igual a outra e um músico não interpretará uma obra da mesma forma que outro músico, mesmo tendo em posse a mesma partitura. Toda a

[7]Dicionário Michaelis On-line. Disponível em: <http://michaelis.uol.com.br/busca?id=7m3ae,>. Acesso em: 10/10/2019.
[8]Dicionário Aulete Digital. Disponível em: <http://www.aulete.com.br/performance,>. Acesso em: 10/10/2019.

experiência e o conhecimento que o artista possui fazem parte da interpretação e do momento em que a performance musical ocorre.

Como descrito anteriormente, uma partitura é incapaz de transmitir todo o significado musical inerente à performance. Esta incapacidade parte tanto da escrita do compositor, quanto da interpretação do artista. Quando o compositor pensa em uma música, ela acontece mentalmente primeiro antes de ser codificada em símbolos na partitura. Por mais que o compositor se esforce, a música contida em seu pensamento não será capaz de ser transmitida totalmente através do papel. E o mesmo acontece com o intérprete. O ato de olhar os símbolos na partitura é insuficiente para que o intérprete imagine o ideal musical do compositor. Então entende-se que entre o performer e o compositor existe uma lacuna na comunicação, onde parte da composição idealizada pelo compositor se perde.

> É uma visão de certa forma negativa, por sugerir que sempre algo se perde, que o fato musical parte de uma construção ideal e abstrata — a composição — que, uma vez registrada em partitura, é deturpada nas intermediações da interpretação e da performance (ALMEIDA, 2011, p. 67).

Levando em consideração todo este caráter subjetivo de uma performance musical, podemos deduzir que em muitos casos a ansiedade é um dos fatores que compõe o momento da performance, pois interfere diretamente em como o músico se expressa. Esta ansiedade pode ser prejudicial a depender da intensidade e dos sintomas, mas pode também ser benéfica. Conforme citado por Cunha (2013, p. 1), a ansiedade positiva é chamada de excitação, e para que ela seja benéfica para a performance, deve ser equilibrada, controlada.

As estratégias para lidar com a ansiedade na performance musical são o assunto central deste trabalho e serão abordadas tanto nos estudos individuais — que se relacionam diretamente com o processo de construção da interpretação — como no momento da apresentação pública, espaço de tempo em que a música ocorre ao vivo. Faço aqui uma distinção entre performance e estudos individuais. Estudos individuais são o processo de preparação e conjunto de estratégias que o músico dispõe até o momento de se apresentar publicamente, e performance, de acordo com Miranda (2013, p. 21), é a relação entre músico e plateia, não podendo haver performance sem público.

3.2 Transtornos de ansiedade

A área da psicologia é muito ampla e existem diversas linhas psicológicas diferentes, cada uma explicando os transtornos de ansiedade a sua maneira. Para a realização desta pesquisa, usamos como referência o *Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais* (2014), escrito pela Associação Americana de Psiquiatria. Este material, foi escolhido como referência devido ao fato da versão anterior, o *Manual Diagnóstico e Estatístico de transtornos Mentais* (1994), ter sido utilizado em outras pesquisas relacionadas à ansiedade na performance musical, como a dissertação de mestrado de Jonathan Guimarães e Miranda intitulada "Música no palco: ansiedade de performance musical em estudantes de música em Belém do Pará" (MIRANDA, 2013).

Os transtornos descritos logo abaixo são apenas de caráter informativo. Pela complexidade do processo, desaconselhamos o auto diagnóstico. Somente um profissional especializado poderá analisar e diagnosticar os diversos transtornos de ansiedade.

Conforme o *Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais* (2014), podemos observar que os transtornos de ansiedade podem se apresentar de 7 (sete) formas diferentes, eles são descritos em sequência de acordo com a idade de início: transtorno de ansiedade de separação, mutismo seletivo, fobia específica, transtorno de ansiedade social (fobia social), transtorno de pânico, agorafobia e transtorno de ansiedade generalizada. Cada um destes transtornos será explicado mais adiante.

Os transtornos de ansiedade se caracterizam pelo medo, ansiedade excessiva e perturbações comportamentais relacionadas. O medo está associado ao perigo iminente em que uma resposta emocional é ativada diante da situação temida, o indivíduo se prepara para fugir ou lutar. Já a ansiedade está mais associada à tensão muscular e vigilância, preparando o indivíduo para um perigo futuro, gerando comportamentos de cautela e esquiva (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014, p. 189).

O que difere um transtorno ansioso do outro é a minuciosa observação dos objetos e da situação causadora de medo, ansiedade, comportamento de esquiva e ideação[9] cognitiva[10]

[9] Ato ou efeito de idear. Formação e encadeamento das ideias; concepção (HOUAISS, 2019).

[10] Relativo ao processo mental de percepção, memória, juízo e/ou raciocínio. Diz-se dos princípios classificatórios derivados de constatações, percepções e/ou ações que norteiam a passagem das representações simbólicas à experiência, e também da organização hierárquica e da utilização no pensamento e linguagem daqueles mesmos princípios (HOUAISS, 2019).

associada. Através da investigação dos pensamentos, das crenças associadas e das situações temidas ou evitadas, pode-se diferenciar um transtorno ansioso do outro (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014, p. 189).

Há uma diferença entre os transtornos de ansiedade e a ansiedade adaptativa. A ansiedade adaptativa é aquela de curta duração e está associada a períodos de processo adaptativo. Já os transtornos de ansiedade podem ser excessivos e/ou persistentes, muitas vezes induzidos pelo estresse. O tempo de duração mínimo que caracteriza um transtorno ansioso pode variar um pouco, mas de uma maneira geral persiste por seis meses ou mais.

Os indivíduos com quadro ansioso superestimam o perigo na situação temida ou evitada, e como determinação primária, um clínico pode verificar o quanto este medo ou a ansiedade está fora de proporção, levando em consideração fatores contextuais e culturais (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014, p. 189).

Muitos dos transtornos de ansiedade se originam na infância e se não forem tratados, podem persistir na fase adulta. As mulheres sofrem mais de transtornos ansiosos do que os homens, segundo a Associação Americana de Psiquiatria, no *Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais* (2014, p. 189), isso acontece na proporção de 2 para 1.

Como o transtorno de ansiedade é diagnosticado? Quando os sintomas não são melhor explicados por outro transtorno mental ou outra condição médica e quando não tem relação com os efeitos fisiológicos do uso de alguma substância ou medicamento.

Logo abaixo descrevo os sete transtornos de ansiedade, explicando resumidamente o que caracteriza cada um deles de acordo com o *Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais* (2014, p. 189-190).

- **Transtorno de ansiedade de separação:** o indivíduo com este tipo de transtorno é ansioso ou apreensivo com relação à separação das figuras de apego. Os sintomas se manifestam mais frequentemente na infância, mas podem ocorrer também na fase adulta. Pode ser medo da perda, relutância em se afastar destas figuras de apego, pesadelos e sintomas físicos de sofrimento.
- **Mutismo seletivo:** é caracterizado pelo fracasso ao falar publicamente, quando existe uma expectativa para que o indivíduo fale, como ocorre na escola, por exemplo, mesmo que o indivíduo consiga falar em outras situações. É quando esta dificuldade em falar acarreta prejuízos na vida profissional do indivíduo.

- **Fobia específica:** neste transtorno, o indivíduo fica ansioso ou se esquiva de objetos ou situações bem definidas. Quase sempre o medo, a ansiedade ou a esquiva se apresentam diante da situação fóbica. Alguns exemplos de fobias específicas são: de animais, de sangue, injeção ou ferimento, situacional...
- **Transtorno de ansiedade social (fobia social):** neste transtorno o indivíduo se sente ansioso ou se esquiva de situações sociais em que possa ser avaliado, como: situações de desempenho diante de outras pessoas, se encontrar com pessoas desconhecidas, comer ou beber quando houver a possibilidade de estar sendo observado. O indivíduo se imagina sendo avaliado negativamente por terceiros, tem receio de sofrer humilhação, de ser rejeitado ou ofender alguém.
- **Transtorno de pânico:** o indivíduo sofre ataques recorrentes de pânico que podem ser esperados, quando se encontra diante da situação temida, ou inesperados, quando ocorre sem um motivo aparente. O sentimento de medo é elevado ao grau máximo em poucos minutos e o indivíduo experimenta sintomas físicos e/ou cognitivos que causam muito desconforto. Em muitos casos, o indivíduo sente como se fosse morrer. Este desconforto é tão intenso que a apreensão de sofrer novos ataques de pânico também se caracteriza como um dos sintomas deste transtorno.
- **Agorafobia:** o indivíduo desenvolve medo de duas ou mais situações em que possa se sentir inseguro perante a possível necessidade de escape ou de ajuda de alguém, caso a pessoa venha a sofrer um ataque de pânico ou venha a sentir sintomas incapacitantes ou constrangedores. Os medos desenvolvidos podem ser de: usar transporte público; estar em espaços abertos; estar em lugares fechados; ficar em uma fila ou estar no meio de uma multidão; ou estar fora de casa sozinho em outras situações.
- **Transtorno de ansiedade generalizada:** se caracteriza pela ansiedade e preocupação persistente e intensa diante de situações como desempenho no trabalho e desempenho escolar. São sentidos inúmeros sintomas como: Fadiga excessiva, dificuldades de concentração, ter brancos, irritabilidade, tensão muscular e perturbações do sono.

Para avaliar e diagnosticar os transtornos de ansiedade descritos acima, existem instrumentos específicos utilizados para medir a intensidade dos sintomas apresentados. Temos como exemplo o inventário de ansiedade de BECK, conhecido como *Beck Anxiety Inventory* (BAI), que se trata de um inventário de 21 questões de múltipla escolha criado pelo Dr. Aaron Beck, onde o próprio indivíduo autorelata a intensidade dos sintomas sentidos na última semana. Após responder as 21 questões, a pontuação é somada e o resultado final indica a intensidade em que a ansiedade se apresenta. As categorias são: 0-10 grau mínimo de ansiedade,

de 11-19 ansiedade leve, de 20-30 ansiedade moderada, de 31-63 ansiedade severa (BESSA, 2017, p. 2383).

3.3 A ansiedade na performance musical

Está na hora. O teatro está cheio e a plateia aguarda a entrada do artista: ele está lá, esperando o momento exato para subir ao palco e expressar sua arte. Muitos pensamentos e sentimentos passam pela cabeça antes e durante o momento em que a performance musical acontece. Essas emoções podem ser boas, contribuindo para uma performance satisfatória, ou podem ser ruins, já que, em muitos casos, desestabiliza o artista e interfere negativamente em seu desempenho.

Segundo Cunha (2012, p. 37), a tarefa de subir ao palco para interpretar uma obra musical requer do músico um vasto conhecimento: decodificação e compreensão dos símbolos escritos na partitura; domínio técnico do instrumento; conhecimentos sobre fraseologia, análise, estilo musical, história da música, etc. Uma tarefa tão complexa como essa requer do músico muita preparação através de ensaios e estudos técnicos – podendo durar meses, como é o caso da execução de uma obra escrita para instrumento solista. Mas, mesmo depois de um longo preparo, muitos músicos sofrem ao se aproximarem do momento da performance. Segundo Brugués (apud MIRANDA, 2013, p. 30), o medo do palco chega a afetar 80% dos indivíduos, quando colocados diante de uma plateia – isso inclui músicos, cantores, dançarinos, atletas, atores e oradores. Também fatores como a realização "ao vivo" ou a presença de uma plateia, ou, ainda, a necessidade de perfeição técnica e interpretativa — além da constante autoavaliação — levam muitos músicos a ficar nervosos em situação de performance. Esse nervosismo, nome popular dado ao quadro de ansiedade, é chamado na língua portuguesa de Ansiedade na Performance Musical (APM) – termo traduzido da expressão em inglês *Musical Performance Anxiety*. Segundo Miranda (2013, p. 28), a APM é reconhecida como distúrbio de ansiedade e classificada como variante de fobia social no *Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais* publicado pela *American Psychiatric Association* (1994). Estes desconfortos, infelizmente, são sentidos por vários músicos e influenciam a qualidade da performance musical. Felizmente, este tema vem sendo pesquisado no Brasil há alguns anos, fazendo com que haja conscientização por parte dos músicos brasileiros sobre a APM.

Como dito anteriormente, a ansiedade na performance musical é considerada uma variante da fobia social. Tal afirmação demonstra que se faz necessário abordar e esclarecer os componentes físicos e psicológicos que caracterizam a fobia.

Segundo o *Manual Diagnostico Estatístico de Transtornos Mentais* (2014, p. 90) mais atualizado, o transtorno de ansiedade social (fobia social) se caracteriza por um medo exagerado de situações sociais ou de uma performance e, na maioria das vezes, esse medo é irracional. Segundo Miranda (2013, p. 21), a pessoa se imagina sendo julgada negativamente por terceiros, teme sofrer uma humilhação e, inclusive, teme mostrar sinais de que está sofrendo um quadro de ansiedade. A exposição à situação temida, na maioria das vezes, gera ansiedade. Essa exposição pode ser evitada ou suportada pelo indivíduo com alto grau de angústia e ansiedade. Para Wancata (2009), uma fobia é um medo irracional diante de uma situação ou de um objeto temido e também: de animais, de falar em público, de comer em restaurantes, de escrever em um quadro negro, dentre outros (WANCATA, 2009, p. 520).

Os sintomas das fobias, que são um subgrupo dos transtornos de ansiedade, se dividem em físicos e psicológicos. Como a APM se classifica como um tipo de fobia, listo abaixo seus sintomas:

- **Sintomas físicos:** dor de cabeça, problemas digestivos, aumento da sudorese e problemas musculoesqueléticos, alterações na pressão sanguínea, no ritmo cardíaco e na frequência respiratória, tensão muscular, mãos frias, fadiga, diarreia, gripes e outras doenças.
- **Sintomas psicológicos:** perda da capacidade de concentração, depressão, ansiedade, redução da autoestima, medo, insegurança, pânico, alienação, preocupação excessiva, dificuldade de relaxar, pensamento fixo, hipersensibilidade, irritabilidade, perda de memória, mudança brusca de humor, entre outros (CUNHA, 2012, p. 54).

Existem 3 (três) componentes que podem fazer parte da APM: ansiedade, medo e pânico. Eles possuem sintomas parecidos e se confundem, tornando necessário apresentar um esclarecimento sobre os mecanismos que compõem cada um:

- **Ansiedade:** é uma condição que possui componentes psicológicos e fisiológicos: a pessoa se sente ansiosa quando antecipa mentalmente um perigo real ou imaginário. A ansiedade pode se manifestar em diferentes níveis de intensidade. Vale ressaltar que a ansiedade é inerente ao ser humano, existindo uma diferença entre a ansiedade considerada normal e a patológica. Esta ansiedade pode ser prejudicial a depender da intensidade e dos sintomas, mas pode também ser benéfica. Conforme Cunha (2013, p. 1), a ansiedade positiva é chamada de excitação, e para que seja benéfica durante a performance musical, deve ser equilibrada. Cabe a cada músico desenvolver consciência o suficiente para perceber se a ansiedade está interferindo positiva ou negativamente em sua performance.

- **Medo:** esse sentimento chama atenção para o momento ou objeto presente. Ocorre quando estamos diante de um momento considerado perigoso. Podemos dizer que a ansiedade é um mecanismo que tenta nos proteger do medo.
- **Pânico:** são os sintomas sentidos diante do medo quando a ansiedade é levada ao grau máximo (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014, p. 189).

4 ESTRATÉGIAS UTILIZADAS PARA AMENIZAR OS SINTOMAS DA ANSIEDADE NA PERFORMANCE MUSICAL

Para amenizar os sintomas relacionados à ansiedade na performance musical, os músicos utilizam diversas estratégias que podem ser aplicadas individualmente, como uma forma de autoajuda, ou podem ser aplicadas por um profissional que tenha bom conhecimento a respeito. Miranda (2013) cita uma pesquisa realizada por Studer (2011) na qual alunos declaram o quanto necessitam que assuntos relacionados à ansiedade na performance musical sejam abordados.

> Nos estudos de Studer (2011), 2/3 dos alunos pesquisados pediram mais suporte para lidar com maior eficácia com a APM. A maioria dos estudantes (73%) gostaria de receber apoio de especialistas, como psicólogos, psicoterapeutas, clínicos gerais, e mais da metade deles (56%) gostaria de receber mais informações de seus professores (MIRANDA, 2013, p. 46).

Foram pesquisados 3 (três) trabalhos: Mejía (2016), Miranda (2013) e Nascimento (2013) para um maior esclarecimento acerca das estratégias utilizadas pelos músicos para lidar com a APM. Mejía (2016, p. 38) relata estratégias abordadas por outros autores e as chama de estratégias para o controle da APM, que são: intervenções comportamentais, cognitivas e cognitivo-comportamentais, Técnica Alexander e Técnica Feldenkreis, *Biofeedback*, meditação, tratamentos com ansiolíticos, espiritualidade, hipnose, ioga e técnicas de respiração. Já Miranda (2013, p. 46), chama este conjunto de estratégias para lidar com a ansiedade de tratamentos, que são as mesmas citadas por Mejía (2016) acrescentando-se mais algumas outras: uso de cafeína, nicotina, álcool, substâncias naturais, drogas ilícitas, estudo lento e improvisação musical. Infelizmente algumas destas estratégias citadas anteriormente são nocivas à saúde. Por último, Nascimento (2013, p. 34) também relata estratégias abordadas por outros autores, chamando-as de estratégias de enfrentamento, que são basicamente as técnicas já citadas por Mejía (2016) e Miranda (2013) além de outras: técnica de Erickson, musicoterapia, exercícios aeróbicos, treinamento de gestão de ansiedade, treinamento autógeno, desenvolvimento de interesses e *hobbies* fora da música, exposição a situações de ansiedade (ensaio mental), *feedback* de temperatura dos dedos, terapia nutricional, autoafirmações positivas, terapia de inoculação de estresse e ensaio sistemático. Logo abaixo, algumas destas técnicas citadas por Mejía (2016), Miranda (2013) e Nascimento (2013), serão explicadas de forma mais detalhada.

4.1 Intervenções comportamentais

Neste tipo de intervenção, o indivíduo é levado a mudar os comportamentos disfuncionais que causam a ansiedade. Aqui o tratamento é baseado nas técnicas do condicionamento clássico[11]. Nas técnicas de intervenção comportamental, o músico é levado a enfrentar a situação temida, tendo como principal objetivo o controle da tensão muscular. Segundo Mejía (2016, p. 39) como primeiro passo, o músico deve imaginar a situação temida até experimentar tensão muscular e depois repetir o mesmo processo, mas em situação real. Através de uma exposição gradual, o indivíduo vai deixando de evitar a situação temida e aprende a controlar a ansiedade.

4.2 Intervenções cognitivas

Estes tipos de intervenções acontecem através da terapia, utilizando as estratégias abordadas na psicologia cognitiva, visando corrigir pensamentos disfuncionais que podem estar interferindo negativamente na performance. São trabalhados a memória, atenção, percepção, aprendizagem, linguagem, solução de problemas e pensamentos de forma que contribuam para a tomada de decisões, ajudando a esclarecer quais decisões são mais apropriadas. A terapia cognitiva foi proposta originalmente por Aaron T. Beck há cerca de cinquenta anos e foi validada empiricamente por centros de pesquisas para o tratamento de transtornos psiquiátricos, psicológicos e condições médicas com componentes psicológicos (BECK, 2011 apud MEJÍA, 2016, p. 39).

Segundo Mejía (2016, p. 39) a terapia cognitiva é dividida em três partes: reestruturação cognitiva, autoconvencimento e o uso de imagens.

- A reestruturação cognitiva visa a identificação de pensamentos irracionais e negativos para que possam ser substituídos por pensamentos positivos, com a atenção voltada para a tarefa a ser realizada.

[11] Condicionamento clássico é quando através de um estímulo neutro, o indivíduo é levado a associar uma resposta, fazendo com que este estímulo deixe de ser neutro. Este mecanismo foi descoberto por Iván P. Pavlov, analisando a secreção salivar de alguns cachorros antes da aparição de comida. A comida, que é o estímulo incondicionado, era apresentada aos cachorros junto a um som, depois de várias repetições, ao tirar a comida e manter o som, os cachorros associavam o som a aparição de comida e eles salivavam mesmo que não existisse comida para isso (CIRUJEDA, 2004, p. 51, tradução nossa).

- O autoconvencimento é a estratégia de corrigir pensamentos disfuncionais a partir da autossugestão. O indivíduo utiliza o pensamento para estruturar frases com conteúdo positivo, trabalhando assim a confiança.
- O uso de imagens é um tipo de intervenção em que o indivíduo utiliza mais de um sentido para estimular a experiência mental. A prática é similar ao autoconvencimento: o pensamento é utilizado para formar imagens. O indivíduo pode ser levado a imaginar a situação de performance temida, como por exemplo um teste ou um ensaio, e ser levado a confrontar essa situação ao mesmo tempo em que trabalha o relaxamento.

4.3 Intervenções cognitivo-comportamentais

Aqui os objetivos e os procedimentos trabalhados nas técnicas anteriores se unem. Se difere um pouco das técnicas anteriores, pois não consiste em só falar com o terapeuta. É uma intervenção mais direta, onde o indivíduo participa das ações, como é o caso de exercícios de relaxamento muscular e consciência respiratória. Para tratar a ansiedade na performance, Miranda (2013, p.50) cita Canton (2012) para demonstrar que as estratégias cognitivas comportamentais parecem ser mais eficazes que outras.

4.4 Técnica Alexander

Desenvolvida pelo australiano Frederick Mathias Alexander (1869 - 1955), esta técnica consiste na reeducação do corpo para as atividades cotidianas. Trabalha a relação entre a cabeça, o pescoço e as costas, por serem as partes do corpo mais influentes nos padrões de movimento, proporcionando melhor relaxamento muscular e melhor respiração, possibilitando o uso mais coordenado dos movimentos corporais (MEJÍA, 2016, p. 46). Apesar desta técnica não ter sido criada inicialmente para tratar a ansiedade na performance musical, Valentine *et al*. (1995) demonstraram em uma pesquisa o quanto a Técnica Alexander pode ser eficiente para tratá-la (MEJÍA, 2016, p. 47).

4.5 *Biofeedback*

Mejía (2016) cita em seu trabalho a utilização do *biofeedback* como uma eficaz estratégia para lidar com a ansiedade na performance musical. Esta estratégia consiste na utilização de aparelhos eletrônicos para o monitoramento corporal do músico. Medidas como batimento cardíaco, pressão arterial, volume da respiração, entre outros, são colhidas e

combinadas com técnicas de relaxamento. Uma dificuldade na utilização deste tipo de estratégia, como citado por Juncos e Markman (2015 apud MEJÍA, 2016, p. 43) implica na necessidade da aquisição de equipamentos custosos, dificultando assim a escolha por este tipo de prática.

4.6 Meditação

Esta prática é uma técnica mental voltada ao aprimoramento do foco no momento presente, melhorando a atenção e a concentração (CUNHA, 2013, p. 27). Existem diversas técnicas de meditação, como por exemplo a técnica do *Mindfulness*, que pode ser traduzida como atenção plena, abordada por autores como Mejía (2016) e Zanon (2017) como estratégia utilizada para amenizar os sintomas relacionados a ansiedade na performance musical. A técnica da atenção plena consiste em prestar a atenção de propósito no momento presente, além de manter uma atitude não julgadora perante os pensamentos. A atenção plena não é uma técnica de relaxamento, é uma técnica de treinamento mental.

Mejía (2016) diz que a atenção plena consiste em duas técnicas que são: autocontrole da atenção e orientação da experiência.

> a) autocontrole da atenção: consiste em focar a atenção no momento atual;
> b) orientação na experiência: o segundo componente da consciência plena consiste em não fazer julgamentos sobre o momento atual. A pessoa deve manter uma atitude de curiosidade e aceitação sobre seus pensamentos, sentimentos e sensações sem tentar controlá-los (MEJÍA, 2013, p. 41).

4.7 Utilização de fármacos e outras substâncias

A utilização de fármacos é conhecida como uma das estratégias para lidar com a ansiedade na performance musical, assim como a utilização de outras substâncias: bebidas alcoólicas, nicotina, cafeína, entre outras. Uma pesquisa realizada com 128 estudantes de música em Belém do Pará verificou que 7% dos estudantes já haviam feito uso de medicamentos e álcool para tocar (MIRANDA, 2016, p. 91).

Infelizmente alguns músicos se automedicam sem qualquer acompanhamento médico, desconhecendo, talvez, os efeitos negativos que estes tipos de tratamentos podem causar. Os efeitos podem ser adversos, fazendo-se necessário o conhecimento destes. Kenny (2011 apud MIRANDA, 2016, p. 51) cita alguns dos efeitos colaterais causados pela utilização

de betabloqueadores: diminuição da potência sexual, náusea, diarreia, extremidades frias, insônia, cansaço, fraqueza muscular, confusão mental, perda de cabelo e pesadelos. E para asmáticos, diabéticos e cardíacos, os betabloqueadores podem causar também problemas cardiorrespiratórios graves. Nascimento (2013) divide as substâncias utilizadas pelos músicos para lidar com a ansiedade em 3 (três) grupos, quais sejam:

- Ansiolíticos: álcool, benzodiazepinas, buspirona, maconha.
- Estimulantes: anfetaminas, cafeína, cocaína.
- Betabloqueadores[12]: nadolol, atenolol, propanolol, oxprenolol (NASCIMENTO, 2013, p. 39).

Algumas destas substâncias podem interferir na qualidade da performance, além de ter efeitos colaterais. Os ansiolíticos (álcool, benzodiazepinas, buspirona, maconha) são frequentemente utilizados como auto tratamento. Segundo Nascimento (2013, p. 39), eles reduzem a qualidade da performance, além de serem viciantes, não sendo por isso recomendados.

A utilização da cafeína deve ser cuidadosa, pois consumida com moderação antes da performance pode melhorar o estado de ânimo, contribuir para o controle da APM, mas em excesso, pode ter efeito inverso, gerando alta excitação, podendo interferir negativamente na performance.

Segundo Mejía (2016, p. 43), dentre os fármacos que devem ser utilizados por indicação médica estão os antidepressivos, os calmantes e os betabloqueadores**.**

A busca por substâncias para controlar a ansiedade é comum entre os músicos. Este tipo de estratégia me parece ser mais convidativa devido ao caráter imediatista. Basta tomar um medicamento ou alguma outra substância para que os sintomas da ansiedade sejam reduzidos. Steptoe (2004, p. 302 apud CUNHA, 2013, p. 27) diz que, infelizmente, muitas vezes estes medicamentos têm sido utilizados por músicos profissionais sem qualquer prescrição médica.

São muitos os tipos de betabloqueadores disponíveis no mercado: propranolol, nadolol, alprenolol, oxprenolol, pindolol, metoprolol e atenolol. Cunha (2013) nos dá uma definição sucinta de como estes medicamentos agem no corpo: [...] "Os betabloqueadores são medicamentos que atuam no controle fisiológico do organismo, diminuindo a ação da adrenalina na corrente sanguínea" (CUNHA, 2013, p. 27). Miranda (2013) também relata como

[12] Relativo a ou classe de substâncias que atuam no tratamento de distúrbios do ritmo dos batimentos cardíacos, da hipertensão e da angina (HOUAISS, 2019).

estas substâncias agem no corpo, servindo de complemento ao que foi dito por Cunha (2013): "[...] Essas drogas agem diminuindo a pressão arterial, a frequência cardíaca e os tremores, bloqueando as vias ativadas pelo estresse" (MIRANDA, 2013, p. 50).

Vale ressaltar também que muitos dos betabloqueadores agem somente nos sintomas físicos sentidos na ansiedade, não tendo qualquer efeito perante as emoções ou pensamentos (KENNY 2011 apud MIRANDA, 2013, p. 51), aconselha aos músicos que experimentam sintomas cognitivos para tocar a procurarem algum tipo de terapia.

4.8 Espiritualidade

A oração é uma estratégia utilizada por muitos músicos para lidar com a ansiedade na performance musical. Mejía (2016, p.42) cita inúmeros autores: Cox e Kenardy (1993), Fehm e Schmidt (2006), Nascimento (2013), Valentine (2002), Zakaria e*t al*. (2013) e Wolfe (1990) que relataram a utilização da oração por músicos, mas este relato é de caráter informativo. Nenhum destes autores aborda pesquisas relacionadas à eficiência da oração para combater a APM.

> O ato de orar é bom pois cria uma sensação de calma, relaxamento interno, [...]que ajuda a aliviar o estresse [...]. Focar na oração antes de uma performance ajuda o músico a esquecer temporariamente da ansiedade e sentimentos nervosos [...] (ZAKARIA *et al*., 2013, p. 232 apud MEJÍA, 2016, p. 42).

Podemos citar como exemplo a pesquisa realizada por Nascimento (2013), em que 224 bacharelandos em música brasileiros responderam a um questionário relacionado a ansiedade na performance musical. Uma das perguntas se tratava das estratégias de enfrentamento utilizadas por estes estudantes. Destes, 38,24% utilizavam a oração como estratégia para atenuar os sintomas relacionados a ansiedade na performance musical (NASCIMENTO, 2013, p. 92).

4.9 Hipnose

Os 3 (três) trabalhos pesquisados[13] citam a técnica da hipnose como um dos meios para controlar os sintomas relacionados a APM. Este tipo de técnica consiste na utilização do relaxamento para que o paciente possa focar a mente e aplicar as sugestões dadas pelo terapeuta. Através da hipnose o paciente recebe sugestões de estados emocionais desejáveis, podendo

[13] Nascimento (2013), Mejía (2016) e Miranda (2013).

trabalhar também situações vividas no passado que possam ter sido mal resolvidas. Infelizmente, são escassos os trabalhos que comprovem a eficiência da hipnose como estratégia para lidar com a APM. Kenny (2011 apud MEJÍA, 2016, p. 48), cita um estudo feito com quarenta estudantes de música que foram divididos em 2 (dois) grupos com alta propensão de sofrer de ansiedade. A pesquisa concluiu que o primeiro grupo melhorou os níveis de APM comparado ao grupo de controle, e que esta melhora foi duradoura, mantendo seus resultados durante seis meses. O estudo foi insuficiente para concluir que de fato foi a hipnose geradora deste resultado, já que técnicas de relaxamento também são utilizadas durante o processo hipnótico.

Este tipo de terapia possui duas desvantagens segundo Kenny (2011 apud MEJÍA, 2016, p. 48): a necessidade de um terapeuta especializado para conduzir a hipnose e o baixo percentual de pessoas na sociedade suscetíveis à hipnose.

4.10 Técnicas de respiração

A prática de exercícios respiratórios talvez seja a técnica mais acessível para lidar com a ansiedade na performance musical, já que não é necessário nenhum especialista e nenhum equipamento custoso. Ramos (2013) cita em seu artigo os diversos benefícios da prática de exercícios respiratórios. Uma respiração adequada ajuda a combater a ansiedade através do aumento do nível de oxigênio no sangue e dá aos músculos mais energia (RAMOS, 2013, p. 26-27).

Mesmo não necessitando de especialistas para a prática destes exercícios, aconselha-se uma vasta pesquisa relacionada a este material, já que, infelizmente, alguns métodos técnicos para instrumentos dão poucas instruções sobre exercícios respiratórios, sem qualquer menção aos benefícios a saúde ou a performance do músico, como é o caso, por exemplo, do método *Warm up + studies for Trumpet* (STAMP, 2005), de James Stamp, e o *Complete Conservatory Method for Trumpet* (ARBAN,1982), de Jean Baptiste Arban, editado por Edwin Franko Goldman e Walter M. Smith.

4.11 Ioga

A ioga é uma prática e uma filosofia de vida originária da índia. Foi codificada por Patañjali (300 A.C.) no Ioga Sutra. Consiste na combinação de técnicas de respiração

(pranayamas), práticas posturais (ássanas[14]), e técnicas de meditação. Por meio da prática, o aluno adquire tranquilidade, concentração, amplia a capacidade pulmonar, fortalece os músculos e promove o desenvolvimento da flexibilidade. Pesquisas apontam a eficácia da ioga como tratamento para o controle do estresse, como demonstra o artigo "Yoga no controle do stress" escrito por Baptista (2002).

Os trabalhos de Nascimento (2013), Mejía (2016) e Miranda (2013) buscaram indícios dos benefícios da prática da ioga para os tratamentos da ansiedade na performance musical. Kenny (2011 apud NASCIMENTO, 2013, p. 39) relata que são escassos os estudos para demonstrar a eficiência da ioga no tratamento da APM. Apenas um estudo[15] foi relatado em um dos três trabalhos pesquisados.

[14] Ássanas são posturas físicas de alongamento, força isométrica e equilíbrio que fazem parte das práticas de vários estilos de ioga (BATISTA, 2002, p. 17).

[15] Para comprovar a efetividade da ioga como possível estratégia para lidar com a APM, Khalsa *et al*. (2009) e Khalsa *et al*. (2013) realizaram duas pesquisas. Na primeira, foi oferecido um curso de dois meses de ioga e meditação para um grupo de estudantes de música e um curso de estilo de vida ioga para outro grupo. O estudo concluiu que a prática da ioga reduziu os níveis de APM dos dois grupos em comparação ao grupo de controle. Na segunda pesquisa, foi realizada a mesma intervenção do estudo original, mas dessa vez com adolescentes. Os resultados da pesquisa confirmaram a conclusão do estudo original (KHALSA *et al*. 2009; 2013 apud MEJÍA, 2016, p. 45).

5 A IOGA

5.1 Breve história da ioga

A Índia é um país localizado na Ásia Meridional, considerado o segundo país mais populoso e o sétimo maior em área geográfica. Também possui grande riqueza cultural e comercial. Devido ao caráter exótico e misterioso, milhares de viajantes ocidentais percorrem suas terras e sua cultura. Dentro da cultura indiana existem diversos sistemas filosóficos, sendo a ioga talvez o mais difundido deles. Os sutras[16], ou aforismos da ioga foram sistematizados em sânscrito por um sábio chamado Patañjali, sendo posteriormente no século XVIII traduzido para o inglês por Sir William Jones, começando assim a divulgação desta prática para a Europa. A ioga sutra de Patañjali foi o sistema fundamental da ioga, considerado a ioga clássica, que posteriormente se ramificou em várias outras formas de prática. Souza e Kayama (2017, p. 2) citam 3 (três) nomes denominados a esta primeira sistematização da ioga: ioga clássica, Ashtanga ioga ou Rája ioga.

Através da escrita dos sutras a ioga ganhou delimitações dos conceitos teóricos e sistematizou a prática através de preceitos éticos. Esta primeira sistematização da ioga, segundo Barbosa (1999, p.15), foi compilada por Patañjali após séculos de debate entres filósofos e praticantes de ioga, uma vez que o conhecimento era muito vasto e teve que ser resumido para ser sistematizado. Há controvérsias relacionadas ao período exato em que este sistema foi organizado.

> O estilo Clássico da versão atual indica que esta última deve ter sido preparada durante a dinastia Gupta, entre os Séculos III e V d.C. O conteúdo, por outro lado, sugere que sua composição possa ter ocorrido antes disso, por volta do século IV a.C., quando o Budismo estava em seus primórdios (BARBOSA, 1999, p. 13).

A prática indiscriminada da ioga não é aconselhada, pois pode levar a danos físicos e psíquicos, além de falsas crenças, como acreditar que a ioga só pode ser praticada por pessoas que tem o corpo funcionando perfeitamente. Barbosa (1999, p.14) diz que os sutras deixam evidentes que o foco da prática da ioga é sempre de natureza mental, sendo o corpo apenas uma ferramenta adicional para alcançar este objetivo. Um deficiente físico pode praticar ioga assim

[16] Na literatura Indiana, sutras são coletâneas de breves aforismos que contêm as regras do rito, da moral, da vida cotidiana e da gramática (HOUAISS, 2009).

como um atleta o pratica, desde que haja a sincera disposição à disciplina do pensamento e do comportamento.

A ioga codificada por Patañjali é dividida em 8 (oito) partes que compõe o seu sistema. O quadro abaixo exemplificado por Souza e Kayama (2017, p. 2) ilustra bem essa divisão:

Ashtanga Yoga / Rája Yoga Yoga Clássico							
Princípios éticos		**Técnicas físicas**		**Técnicas instrospectivas**			
Código social	Código pessoal	Postura física	Respiração	Abstenção dos sentidos	Concentração	Meditação	Hiper-consciência
Yama	*Niyama*	*Ásana*	*Pránayáma*	*Prátyahára*	*Dhárana*	*Dhyána*	*Samádhi*

Quadro 1 - Estrutura do asthanga ioga
Fonte: Souza e Kayama (2017, p. 2)

A ioga é uma prática muito antiga, e durante sua história, transformações foram identificadas por importantes autores da área, que dividiram a ioga em 7 (sete) períodos. Siegel (2010) cita os autores: Feuerstein (1998), Ruff (2003) e Fields (2002) para demonstrar os períodos históricos em que a ioga foi dividida. São eles: Proto-Yoga (de 3.000 a 1.500 a.C.); Yoga pré-clássico (800 a 200 a.C.); Yoga Épico (500 a 200 a.C.); Yoga Clássico (séculos II e III a.C. - Patanjali); Yoga Pós-Clássico (200 a 1.900); Yoga Medieval (séculos VII ao XVII); Yoga Moderno Temprano e Moderno (séculos XVII ao XX) (SIEGEL, 2010, p. 17).

O primeiro contato do ocidente com a ioga foi no final do século XIX, mais precisamente em 1893, com a chegada de Swami Vivekananda aos Estados Unidos, proclamando os méritos da ioga no parlamento do mundo das religiões, em Chicago, Illinois (SIEGEL, 2010, p. 27). Posteriormente, outros mestres de ioga teriam se mudado da Índia para os Estados Unidos, contribuindo ainda mais com a divulgação desta filosofia. Paramahansa Yogananda chega em 1920, difundindo a ioga em Boston, e Indra Devi chega em 1947 a Califórnia.

Já no Brasil, a difusão da ioga começa mais tardiamente. Os primeiros relatos desta prática datam de 1940. Outros países vizinhos teriam tido seu primeiro contato com a ioga antes do Brasil. Em 1934, foi fundada a primeira escola de ioga da américa latina, sediada em Montevidéu, Uruguai. Posteriormente em Limón, Maracay, Venezuela, foi fundado o Ashram n°1 em 1948, por meio do professor de ioga Serge Raynaud de la Ferrière, recém-chegado da França. O terceiro pioneiro da ioga na América do Sul e o primeiro no Brasil foi Caio Miranda, que ensinou ioga no Rio de Janeiro em 1940. Segundo Siegel (2010, p. 92) no livro “Laya-

yoga" de Caio Miranda, há relatos de algumas práticas clandestinas de Hatha ioga, sendo o curso Ministrado por Caio Miranda na Sociedade Teosófica Brasileira na década de quarenta, a única prática regulamentada até então. Posteriormente, Caio passa a ensinar ioga gratuitamente em sua casa. E devido às notas mimeografadas que eram distribuídas, a prática da ioga começou a ganhar notoriedade, passando a interessar a classe culta do país, notadamente os médicos. Em 1958, teriam aparecido as primeiras academias de prática de ioga no país, no Rio de Janeiro e em São Paulo. Posteriormente, surgem as primeiras produções bibliográficas sobre ioga no país, como por exemplo: Libertação pelo Yoga de Caio Miranda, publicado pela Gráfica Editora NAP do Rio de Janeiro, datado de 1960 (SIEGEL, 2010, p. 93).

As práticas de ioga foram ganhando cada vez mais espaço e começaram a surgir os primeiros cursos profissionalizantes de ioga no Rio de Janeiro e em São Paulo. Em 1973, a ioga brasileira começa a ter contato internacional com a realização do primeiro Congresso Internacional de Ioga na cidade de Bertioga-SP, patrocinado pelo Governo do Estado de São Paulo e pela *International Yoga Teachers Australia* (IYTA).

Atualmente, a ioga vem ganhando cada vez mais reconhecimento da sua eficácia terapêutica aqui no Brasil. Desde 2018, a ioga passou a fazer parte das Práticas Integrativas e Complementares (PICS) oferecidas pelo Sistema Único de Saúde (SUS). Ao todo atualmente são 29 práticas [17] integrativas que fazem parte do SUS. As 5 (cinco) primeiras foram implantadas em 2006, acrescentando-se mais 14 delas em 2017 e mais 10 em 2018. São elas: Acupuntura, Homeopatia, Fitoterapia, Antroposofia, Termalismo, Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa, Yoga, Apiterapia, Aromaterapia, Bioenergética, Constelação familiar, Cromoterapia, Geoterapia, Hipnoterapia, Imposição de mãos, Ozonio terapia e Terapia de Florais (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2019).

Os tipos de ioga existentes são vários, é difícil saber quantos tipos de ioga existem, já que os autores divergem entre si. Mas todos os tipos contêm os 8 (oito) passos clássicos ou são variações do mesmo tema: yamas, nyamas, ássanas, pranayamas, pratyahara, dharana, dhiana e samádhi. Ao longo dos séculos, a ioga foi se modificando, se ramificando em várias linhas, tal como expõe Feuerstein (1998 apud SIEGEL, 2010, p.27) mencionando os tipos de ioga clássico: Raja, Hatha, Jnana, Bhakti, Karma, Mantra, Laya e o Yoga Integral. E também Mccall (2007 apud SIEGEL, 2010, p.27) cita alguns tipos mais modernos de ioga em uma

[17] Disponível em: <http://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/praticas-integrativas-e-complementares>. Acesso em: 31/05/2019.

perspectiva norte-americana, que são variações do Hatha Yoga e da Yoga Terapia: Iyengar Viniyoga, Ashtanga/PowerYoga, Bikram/Hot Yoga, Kripalu, Phoenix Rising Yoga Therapy, Anusara, Kundalini, Integral, Tantra, Gym Yoga (SIEGEL, 2010, p. 27).

A escrita, a pronúncia e a atribuição de gênero da palavra ioga em português costumam gerar muitas dúvidas. A final de contas qual é a forma correta? O yoga, a yoga, o ioga, a ioga, o yôga ou a yôga?

A palavra **योग** (ioga) é escrita em sânscrito e deriva da raiz yuj, que significa juntar, unir. A transliteração do sânscrito para o português deu origem à palavra ioga, que pode ser encontrada em diversos dicionários[18] de língua portuguesa. Segundo o Wikipédia[19] (2019), a tradução correta da pronúncia para o português seria iôga com ô fechado e com sua atribuição ao gênero masculino, se assemelhando ao sânscrito. Mas, segundo Figueira (2004), o uso do acento circunflexo para diferenciar palavras homógrafas foi abolido da língua portuguesa no Brasil pela Lei nº 5765, de 18 de dezembro de 1971. Então pronuncia-se ioga com ô fechado, apesar do acento circunflexo não ser mais utilizado.

Apesar de na prática, a utilização da palavra ioga aparecer de várias formas diferentes, como por exemplo, em alguns dos textos em português pesquisados para a escrita deste trabalho. A grafia adotada nesta dissertação foi ioga, iniciando a palavra com a vogal i, além da atribuição ao gênero feminino, precedida pelo artigo a, e pronunciada com a vogal ó aberta, apesar da explicação dada no parágrafo anterior, pois a grafia da palavra iniciada com a letra i (ioga), é a única considerada ortograficamente correta por dicionários brasileiros, como por exemplo, o Houaiss eletrônico (HOUAISS, 2009).

5.2 A ioga como estratégia para lidar com a ansiedade na performance musical

Como citado anteriormente, os estudos existentes ainda são insuficientes para demonstrar a efetividade das práticas da ioga como estratégia para lidar com a ansiedade na performance musical, no entanto, a prática da ioga é reconhecida como uma eficaz estratégia para lidar com a ansiedade e o estresse de um modo geral. São numerosos os trabalhos disponíveis que demonstram a efetividade destas práticas, como por exemplo: Yoga no Controle do Stress (BAPTISTA, 2002), Os Benefícios do Yoga nos Transtornos

[18] Michaelis on-line. Disponível em: <http://michaelis.uol.com.br/busca?id=7m3ae,>. Acesso em: 10/10/2019; Aulete digital. Disponível em: <http://www.aulete.com.br/performance,>. Acesso em: 10/10/2019; Houaiss Eletrônico (2009).
[19] Wikipédia. Disponível em: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Ioga>. Acesso em: 29/05/2019.

de Ansiedade (VORKAPIC, 2011), Yoga para Nervosos (HERMÓGENES, 2013), etc. No artigo: Os Benefícios do Yoga nos Transtornos de Ansiedade, Varkopic (2011, p. 53) pesquisou 8 (oito) estudos que testaram a efetividade das práticas de ioga como estratégia para lidar com a ansiedade. […] "Quase todos os estudos que examinaram os efeitos da ioga na ansiedade relataram que tal intervenção diminui consideravelmente os níveis de ansiedade e estresse, quando comparado ao grupo-controle" (VORKAPIC, 2011, p. 53).

Apesar da escassez de estudos que comprovam a efetividade das práticas da ioga como estratégia para lidar com a ansiedade na performance musical, muitos músicos se beneficiam e experimentam os efeitos destas práticas, atrelando-as à prática do instrumento, além de compartilhar o conhecimento adquirido em formato de aulas e seminários. Markus Stockhausen (2019), trompetista de reconhecido destaque, divulga em seu site o conteúdo do seminário canto e silêncio, no qual técnicas de meditação são abordadas. Mark Zauss (2019), trompetista e psicólogo, divulga em seu site exercícios de respiração completa baseado em práticas de ioga, além de abordar assuntos relacionados a estratégias para lidar com a ansiedade na performance musical, onde cita a prática da meditação *mindfulness*. A oboísta e professora de ioga Flávia Klotz (2019) possui um site[20] intitulado oboé e ioga, em que fala sobre os benefícios que as práticas de ioga podem trazer para a saúde do músico. Flávia Klotz (2019) também leciona aulas de ioga na escola de música da Universidade de *Würzburg*, Alemanha. Rich Illman e Jo Martinie (2004) escreveram o livro *Trumpet Yoga* em que uma série de exercícios retirados das práticas de Hatha ioga são abordados especificamente para melhorar o desempenho técnico dos trompetistas.

"[...] Pela nossa própria experiência, nós achamos que a prática da Yoga desse tipo ajuda a melhorar o controle da respiração do trompetista, sua resistência, concentração, habilidade de relaxar durante o desempenho e bem-estar em geral" (ILLMAN; MARTINIE, 2014, p. 3).

Mas como a prática da ioga atua no controle dos transtornos de ansiedade? Segundo a filosofia iogue nós somos integrados, não há separação entre o corpo e a mente, tudo que sentimos e experimentamos mental e emocionalmente o corpo também experimenta. Se sentimos ansiedade, medo ou pânico, a mente se inquieta e os músculos se contraem, se sentimos tranquilidade, paz, felicidade, segurança, a mente permanece serena e os músculos relaxam. Interessante observar que o caminho inverso também se aplica, o corpo também influencia a mente, melhorando a rigidez do corpo, melhoramos também o nosso estado mental.

[20] Klotz (2019). Disponível em: <https://flavia-kaefer.com/klangbeispiele>. Acesso em: 01/08/2019.

Segundo Baptista (2002, p.18), através das posturas, dos exercícios de respiração e da meditação, podemos fazer uma ligação entre o hemisfério direito e o hemisfério esquerdo, tendo como resultado maior tranquilidade, harmonia das emoções e melhor autoconhecimento. Dropsy (apud BAPTISTA, 2002, p.19) diz que: "Se o espírito se inquieta, o corpo se contrai e, se o corpo é contraído, o espírito se inquieta" (...) o relaxamento vem a ter não só a função educativa, mas terapêutica, uma vez que pode melhorar o equilíbrio emocional.

A prática da ioga traz um nível elevado de consciência física e mental ao praticante. Os alunos se tornam mais conscientes de si mesmos, entendendo melhor o funcionamento do próprio corpo. Segundo Hermógenes (2010 apud NUNES *et al*., 2016) a ioga se baseia em 3 (três) pilares fundamentais: posturas físicas (ássanas), exercícios respiratórios (pranayamas) e meditação. Com a prática das posturas físicas, uma série de benefícios são colhidos: melhor consciência corporal, relaxamento e tonificação muscular, melhora da postura, melhora do estado mental, etc. As posturas devem ser executadas com o máximo de concentração. O praticante deve ter em mente que ele é a própria postura e deve levar toda a atenção à postura executada.

> Cabe citar que cada ássana produz um efeito orgânico, físico, mental e emocional ao seu praticante. Proporciona uma flexibilidade incontestável, promove a homeostase endócrina através da ativação glandular. Cada postura deve ser realizada com concentração, onde o praticante deve ter em mente que ele é a própria postura e não apenas executá-la como um exercício físico apenas (BAPTISTA, 2002, p.18).

Com a prática dos exercícios respiratórios, chamados de pranayamas, podemos melhorar a qualidade da respiração, contribuindo para que a mente inquieta seja controlada. Na filosofia iogue a respiração é muito mais que um processo fisiológico, ela está diretamente envolvida no nosso estado psicológico. Para entendermos a relação entre a respiração e o estado mental, basta observar as alterações que ocorrem no padrão respiratório quando experimentamos sentimentos negativos: ansiedade, estresse, medo, etc. Os exercícios respiratórios praticados na ioga reeducam o processo respiratório e expandem a capacidade pulmonar, melhorando a consciência do processo respiratório como um todo.

> Para melhor evidenciar a natureza psíquica da respiração, basta considerar as alterações rítmicas funcionais que concomitantemente ocorrem com as alterações psíquicas. Na inquietude mental e emocional observa-se a respiração acelerada. Torna-se mais lenta nos estados em que nos encontramos física, mental e emocionalmente tranquilos (BAPTISTA, 2002, p. 18).

Através da prática da meditação, considerada um estágio avançado do treinamento mental, os alunos aprendem a desenvolver a concentração, que é a capacidade de direcionar a atenção para um determinado suporte, podendo ser um objeto, uma parte do corpo, um som, contribuindo para uma melhor concentração.

Nota-se que a capacidade de concentração melhora os hábitos comportamentais relacionados com o stress, distúrbios alimentares, hipertensão arterial e hiperatividade mental (BATTISON, 1998 apud BAPTISTA, 2002, p. 19).

6 PROCESSO DE ESCRITA DO GUIA DE RELAXAMENTO E CONCENTRAÇÃO PARA TROMPETISTAS (RELATO DE EXPERIÊNCIA)

Desde o início do curso no Programa de Pós-Graduação Profissional em Música da UFRJ (PROMUS), pesquisei nas plataformas Scopus, PubMed e Portal de Periódicos – Capes/MEC que, segundo Zanon (2017), são as principais plataformas de dados relacionadas à ansiedade na performance musical no país. Durante o ano de 2018, esses textos foram lidos e passaram pelo processo de fichamento das principais partes relacionadas ao tema proposto. Concomitantemente, ocorria o amadurecimento da ideia de como o *Guia de Relaxamento e Concentração para Trompetistas* seria estruturado. O principal desafio foi estabelecer uma conexão entre as práticas de ioga, as práticas de exercícios no trompete e como esta conexão seria organizada. O processo reflexivo inicial partiu de um ponto comum em que as duas práticas (tocar trompete e praticar ioga) se relacionam: a consciência corporal. A forma de tocar trompete se difere de alguns instrumentos musicais, pois grande parte da consciência necessária para tocar esse instrumento não pode ser vista com os olhos. Ao tocar o trompete, conseguimos ver os pistões, nos auxiliando no desenvolvimento do dedilhado e, com a ajuda de um espelho, conseguimos enxergar a parte externa da embocadura – técnica em que muitos trompetistas concentram a atenção. Mas concentrar na embocadura e no dedilhado visualmente não bastam para se ter eficiência musical e técnica. Ouvi [21] do trompetista Martin Angerer, principal trompete da *Symphonieorchestrer des Bayerischen Rundfunks,* a seguinte frase: "O meu objetivo é, através do trompete, me tornar cada vez mais consciente de mim mesmo". Esta frase de Martin Angerer reforçou a compreensão de que a consciência física e psicológica se relaciona diretamente com os estudos e a performance do trompetista. Um nível elevado de consciência pode ser adquirido por meio da prática de exercícios de ioga atrelada aos estudos no trompete. Podendo ser um dos meios para se chegar a uma performance com níveis reduzidos de ansiedade e maior consciência corporal.

Infelizmente, talvez por prioridade, a importância da consciência corporal para os trompetistas não é um assunto comum ou abordado nos principais métodos de trompete utilizados aqui no Brasil: *Arban's Complete Conservatory Method* (ARBAN, 1982), *Warm – Ups + Studies* (STAMP, 2005*), Elementary studies for Trumpet* (CLARKE, 1933), etc. Em muitos desses renomados métodos, as informações referentes à consciência corporal se

[21] Informação fornecida por Martin Angerer, em um *masterclass* realizado na sala São Paulo, em 14/03/2017.

resumem a poucos parágrafos relacionados apenas ao desenvolvimento do processo respiratório. A meu ver, a explicação de um tema que me parece causar tantas dúvidas entre os estudantes de trompete, poderia ser melhor abordada. Para que o trompetista possa ter um maior esclarecimento sobre a consciência corporal para tocar o trompete, outras fontes, que abordam de forma ampla os aspectos relacionados à consciência corporal dos instrumentistas de metais, podem ser encontradas, como é o caso do livro **Song and Wind** (FRERERIKSEN, 1996).

Falando de interdisciplinaridade entre o teatro e a música, observei que os atores já se beneficiavam dos processos reflexivos relacionados à consciência corporal desde o final do século XIX. No livro *A Preparação do Ator*[22], Stanislavsky (2016, p. 175-257) fala sobre aspectos como a necessidade do relaxamento e da concentração durante a performance. Nos dias de hoje, considerando a consciência corporal tão importante para os músicos assim como é para os atores, me surpreende que muitos instrumentistas não se interessem por esse tema.

O *Guia de Relaxamento e Concentração para Trompetistas* surge como uma alternativa para o preenchimento dessas lacunas observadas. Um elo entre as práticas mentais, corporais e musicais. O guia foi criado para que os trompetistas tivessem um material prático que possibilitasse o desenvolvimento da consciência física e mental atrelado aos estudos no instrumento. Organizado em capítulos que partem de informações teóricas, seguidos de práticas respiratórias, posturais, exercícios no trompete e preparação para performance.

6.1 Estrutura do Guia de Relaxamento e Concentração para Trompetistas

- **Parte teórica:** Uma introdução foi desenvolvida relatando a inquietação para o surgimento desta pesquisa, em que citações demonstram a relação entre alguns renomados trompetistas e as práticas da ioga. A conscientização acerca do que seria a 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

[22] Em 1929, Elizabeth Hapgood, estudiosa americana de literatura russa, e o marido Norman Hapgood, crítico de teatro, tentaram convencer Stanislavsky a escrever e publicar uma obra onde sintetizasse a sua experiência no teatro. Deste desafio, resultou o primeiro volume de uma trilogia: A Preparação do Ator, A Construção da Personagem e A Criação de um Papel. A Preparação do Ator foi inicialmente traduzido por Elizabeth e publicado em inglês em 1939 pela *Theatre Arts Books*, dois anos antes de ser publicado na Rússia (STANISLAVSKY, 2016, p.3).

de três exercícios de respiração baseados nas práticas da ioga: mente brilhante 1, mente brilhante 2 e respiração do fole.

Exemplo:

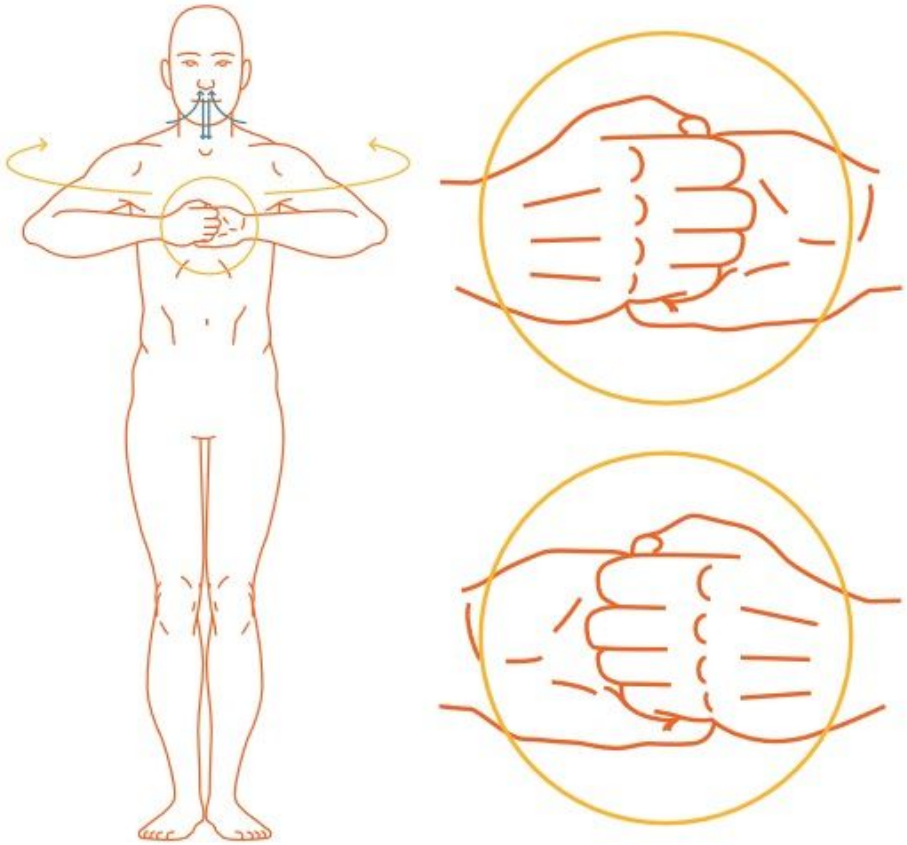


Figura 3 - Mente brilhante 2
Fonte: Elaborada pelo autor

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 entrelaço 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)[23].

[23] Informação fornecida por Amala Pizzolato nas aulas de ioga realizadas no projeto Dançarte, Rio de Janeiro, 2018.

- **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.

Exemplo:

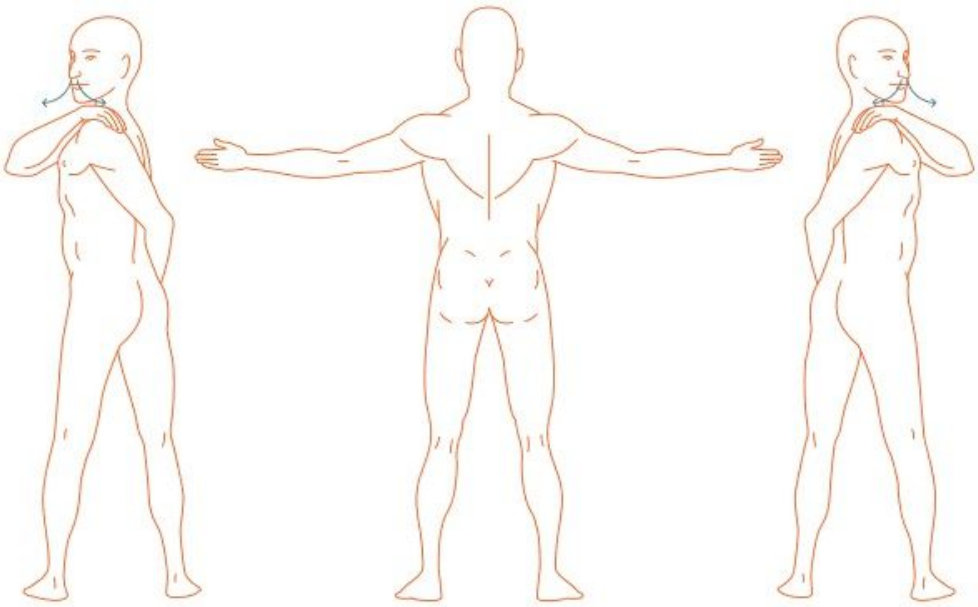


Figura 4 - Postura com rotação na cintura
Fonte: Elaborada pelo autor

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:

> Sente-se em uma cadeira confortável, que permita uma boa postura. Mantenha a cabeça e a coluna em posição vertical. Relaxe todo o corpo e feche os olhos. Apoie as mãos sobre os joelhos e em seguida, leve a mão esquerda até o nariz e feche a narina direita com o polegar. Inspire e expire pela narina esquerda 5 vezes. Após 5 ciclos de inspiração e expiração, libere a pressão do polegar sobre a narina direita e pressione a narina esquerda com o dedo anelar. Bloqueando o fluxo de ar, inspire e expire pela narina direita 5 vezes. Agora, abaixe a mão e volte a apoia-la sobre o joelho e inspire e expire 5 vezes pelas duas narinas juntas. (SARASWATI, 2002, p.379, 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:

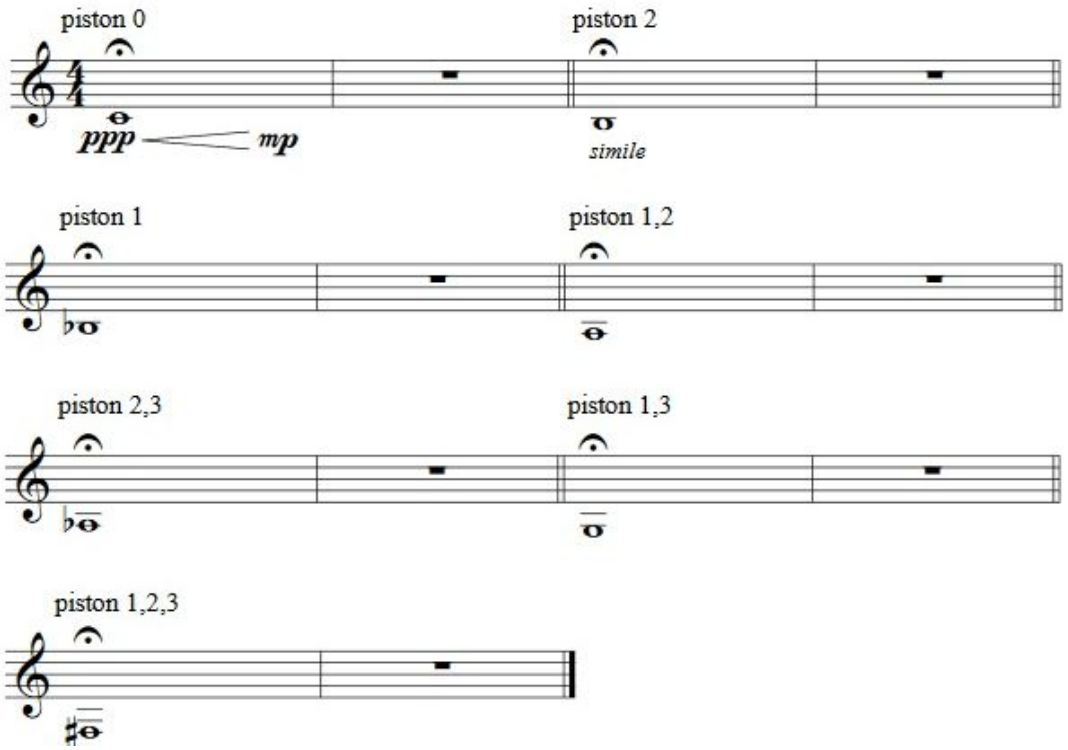


Figura 5 - Exercício 1
Fonte: Elaborado pelo autor

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 negativos 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).

6.2 QR Code de acesso ao Guia de Relaxamento e Concentração para Trompetistas

7 DESENVOLVIMENTO DO QUESTIONÁRIO

Para que os níveis de ansiedade possam ser medidos, existem importantes instrumentos devidamente validados, como por exemplo o *Beck Anxiety Inventory* (BAI), muito utilizado na psicologia para identificar ansiedade na população de um modo geral. Mas, quando se trata da ansiedade na performance musical, existem instrumentos específicos que fazem essa medição, como *Piano Performance Anxiety Scale*; *Stage Fright Rating Scale*; *Kenny Music Performance Anxiety Inventory* (K-MPAI), dentre outros. Tanto estes instrumentos utilizados na população em geral, quanto os aplicados especificamente a músicos, são chamados na língua portuguesa de inventários ou questionário e seguem uma determinada estrutura. Perguntas são feitas relacionadas aos sintomas correspondentes à ansiedade para que possam ser declaradas através de gradações ou através de números em ordem crescente (0, 1, 2, 3, 4, 5, 6) ou decrescente (6, 5, 4, 3, 2, 1, 0). Os números correspondentes às respostas são somados ao final, gerando uma determinada pontuação chamada de escore de ansiedade. No K-MPAI por exemplo, o escore máximo de ansiedade possível é 240. Segundo Miranda (2011, p. 57) não existe um escore específico a partir do qual o indivíduo é considerado ansioso. O K-MPAI, traduzido e validado para o português por Rocha (2012) foi estruturado em 40 perguntas em que os níveis de ansiedade são declarados numa escala de 0 a 6. Ora a escala vai de 0 a 6, hora a escala vai de 6 a 0, dependendo do caráter da pergunta. Se a pergunta for de caráter positivo a escala vai de 6 a 0, e se for de caráter negativo, vai de 0 a 6. Isto pode parecer estranho num primeiro momento, mas se todas as escalas começassem com 0 e terminassem em 6, independente do caráter negativo ou positivo da pergunta, uma anularia a outra, já que quanto mais alta a pontuação, maior é o escore de ansiedade. Para evitar dúvidas e confusões relacionadas à ordem dos números, o participante da pesquisa deve se atentar à direção da resposta, sendo discordo plenamente para a esquerda e concordo plenamente para a direita, conforme a figura abaixo:

Prezado(a) participante,

Obrigado por participar desta pesquisa científica. O questionário a ser preenchido é estruturado por gradações onde o lado extremo esquerdo significa que você discorda plenamente com o que está sendo perguntado e o lado extremo direito significa que você concorda plenamente com o que está sendo perguntado. As outras lacunas são gradações entre os dois extremos. Ex.: Concordo, mas não totalmente. Discordo, mas não totalmente. Assinale a lacuna de acordo com a gradação mais adequada para sua realidade. Desconsidere os números contidos nas lacunas.

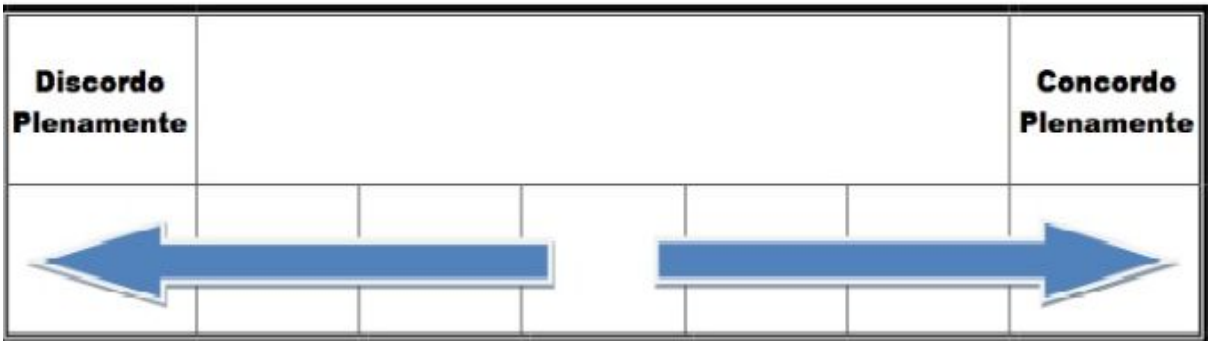


Figura 6 - Instrução de preenchimento complementar
Fonte: Miranda (2013, p. 57)

Além do número de perguntas e da pontuação possível, as perguntas contidas no K-MPAI são baseadas nos elementos da teoria de ansiedade de Barlow (2000) e são divididas em 8 (oito) fatores, possibilitando a avaliação da ansiedade com relação a vulnerabilidades biológica, psicológica geral e psicológica específica:

- Ansiedade somática de véspera e preocupação pela performance.
- Medo/preocupação (pensamentos negativos) focados na avaliação pessoal/social.
- Depressão/falta de esperança
- Empatia dos pais
- Memória
- Transmissão genética da ansiedade
- Apreensão ansiosa
- Vulnerabilidade biológica (KENNY, 2009 apud MEJÍA, 2016, p. 57).

Miranda (2013), além de utilizar o questionário K-MPAI em sua pesquisa, também desenvolveu outro questionário, que ele mesmo chamou de questionário

complementar. O intuito foi realizar uma pesquisa de caráter mais qualitativo. Embora a tabela complementar não fosse validada, foi desenvolvida a partir de teorias de estudiosos da área, como Barlow (MIRANDA, 2013, p. 60).

Para que o questionário aplicado ao *Guia de Relaxamento e Concentração para Trompetistas* fosse desenvolvido, os 2 (dois) trabalhos citados acima foram utilizados como referência. A partir do questionário K-MPAI (ROCHA, 2012) disponível no anexo A, e do questionário complementar desenvolvido por Miranda (2013), disponível no anexo B, foi estruturado outro questionário utilizado especificamente para avaliar a eficiência do guia. Este questionário foi estruturado em 28 perguntas (uma pergunta desenvolvida pelo próprio pesquisador, 12 baseadas no questionário K-MPAI e 15 baseadas no questionário complementar de Miranda) em que o escore máximo de ansiedade possível é 168.

Baseando-se na afirmação de Miranda, em que não há um escore específico no qual o indivíduo manifesta ansiedade prejudicial à performance, o objetivo principal deste questionário foi comparar os escores apresentados nos dois momentos diferentes em que a pesquisa foi aplicada: antes e após o período de prática de um mês do *Guia de Relaxamento e Concentração para Trompetistas.*

Para a elaboração do questionário utilizado nesta pesquisa, alguns dos 8 (oito) fatores descritos por (KENNY, 2009 apud MEJÍA, 2016, p. 57) foram desconsiderados: depressão/falta de esperança; empatia dos pais; memória; transmissão genética da ansiedade e vulnerabilidade biológica. Talvez o prazo de um mês em que os trompetistas praticaram o guia, seja pouco para que traços possivelmente mais profundos, como depressão e ansiedade herdada sejam alterados. Pesquisas futuras que possibilitem a aplicação do guia durante um período maior de tempo poderão investigar melhor a capacidade das estratégias descritas nesta pesquisa em reduzir traços de ansiedade.

Os fatores considerados para a elaboração do questionário foram: ansiedade somática de véspera e preocupação pela performance; medo/preocupação (pensamentos negativos) focados na avaliação pessoal/social; e apreensão ansiosa. Todos estes fatores se relacionam com a ansiedade-estado[24].

O questionário foi estruturado da seguinte forma:

- Cabeçalho contendo dados de identificação e delimitação do público a quem a pesquisa se pretendia aplicável: número de identificação do participante; instrumento; curso;

[24] A ansiedade-estado se refere ao nível de ansiedade que a pessoa experimenta durante um momento específico. Já a ansiedade-traço se refere às características ansiosas da pessoa ao longo da vida (MEJÍA, 2016, p. 16).

período; sexo; tempo de estudo no instrumento; frequência na qual se apresenta publicamente e idade.

- No corpo do questionário foram abordadas 28 perguntas relacionadas aos sintomas psicológicos e físicos sentidos na ansiedade na performance musical ou durante os estudos diários. Estas perguntas foram respondidas numa escala de 0 (caso o trompetista nunca tenha sido acometido pelo sintoma descrito) a 6 (caso o trompetista tenha sido acometido pelos sintomas muito intensamente).

8 ESTUDO DE CASO APLICADO A ALUNOS DE TROMPETE DA UFOP E UFRJ

O *Guia de Relaxamento e Concentração para Trompetistas* passou por dois processos para que sua eficiência pudesse ser avaliada: estudo de caso aplicado a alunos de trompete da UFOP e UFRJ. O estudo aplicado aos alunos da UFOP foi realizado entre os meses de janeiro e fevereiro de 2019 e teve um papel fundamental como primeira etapa de testes do *Guia de Relaxamento e Concentração para Trompetistas*. Esta primeira etapa verificou se seria necessária alguma adaptação ou alteração para que a pesquisa fosse aplicada novamente. Para que o tempo de prática fosse definido, 2 (dois) fatores foram levados em consideração: o alto grau de comprometimento necessário para a realização dos exercícios e o tempo mínimo de prática em que alguma alteração pudesse ser sentida de forma significativa durante os estudos e a performance dos trompetistas. 4 (quatro) alunos de trompete da UFOP praticaram *o Guia de Relaxamento e Concentração para Trompetistas* 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 dos grupos que participaram da pesquisa. Todos os trompetistas escolhidos são alunos dos cursos de licenciatura ou bacharelado em música da UFOP e UFRJ, além de um aluno recém-formado no Programa de Pós-Graduação Profissional em Música da UFRJ e sentem ansiedade na performance musical em algum nível. 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.

O questionário desenvolvido foi respondido em dois momentos diferentes: antes e após o período de prática do guia. Os resultados obtidos no questionário inicial foram comparados aos resultados obtidos no questionário final. Foi observada uma redução

significativa dos níveis de ansiedade apresentados por cada um dos quatro participantes da UFOP, conforme o gráfico abaixo:

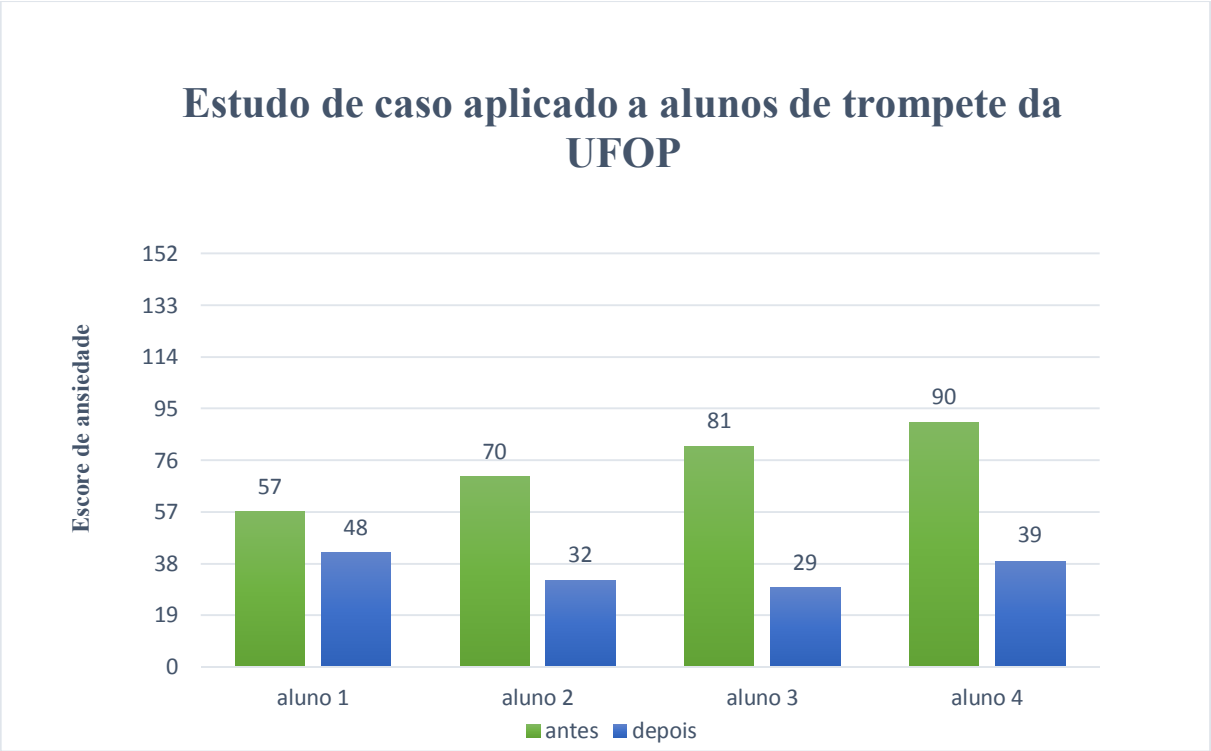


Gráfico 1 - Estudo de caso aplicado a alunos de trompete da UFOP
Fonte: Elaborado pelo autor

No estudo de caso aplicado aos alunos de trompete da UFRJ, o *Guia de Relaxamento e Concentração para Trompetistas* foi apresentado a 5 (cinco) alunos de trompete dos cursos de licenciatura ou bacharelado em música, além de um aluno recém-formado no Programa de Pós-Graduação Profissional em Música. O período de prática e o procedimento para o preenchimento do questionário foi exatamente o mesmo aplicado aos alunos da UFOP. Primeiramente, os 5 (cinco) alunos de trompete responderam ao questionário de 28 perguntas relacionadas aos sintomas da ansiedade na performance musical, em seguida praticaram o guia durante o período de um mês, e por fim, responderam outro questionário com as mesmas perguntas que haviam sido respondidas anteriormente. Os 2 (dois) questionários foram analisados, resultando nos escores de ansiedade apresentados no gráfico abaixo:

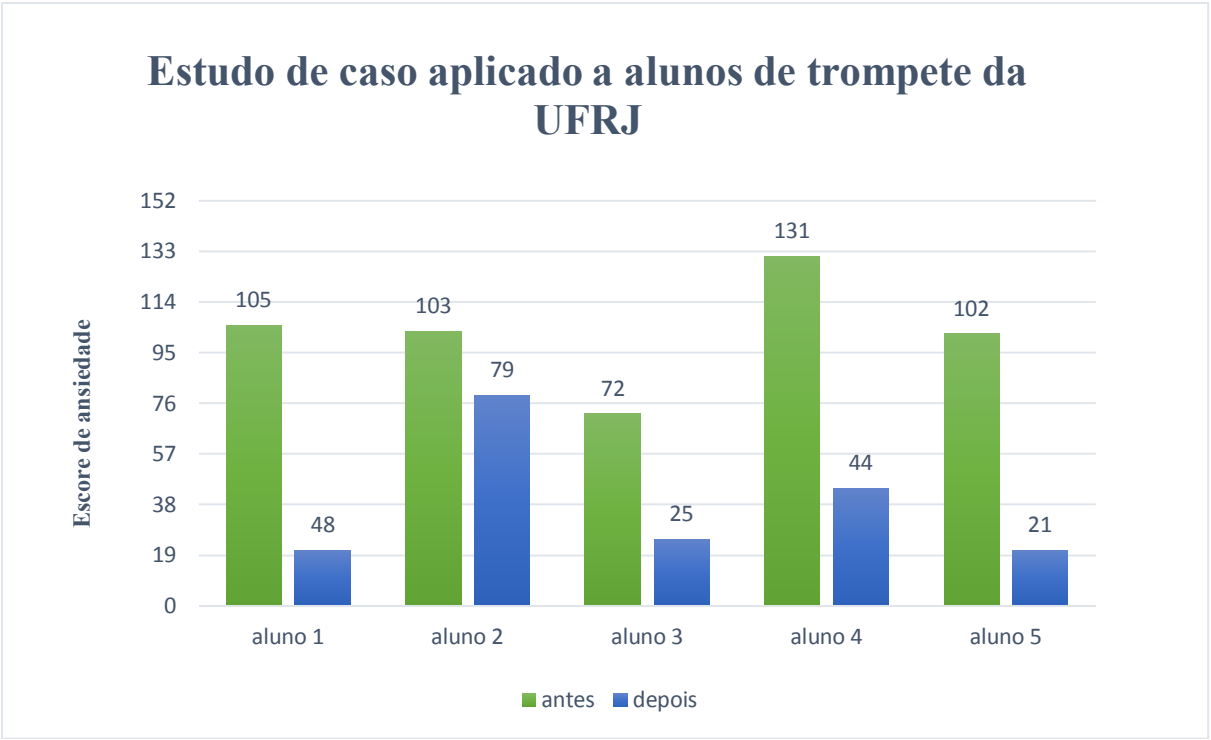


Gráfico 2 - Estudo de caso aplicado a alunos de trompete da UFRJ
Fonte: Elaborado pelo autor

Comparando os escores de ansiedade apresentados pelos alunos de trompete da UFOP e UFRJ, algumas diferenças puderam ser observadas. No primeiro questionário, 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

Instituições	Aluno 1	Aluno 2	Aluno 3	Aluno 4	Aluno 5
UFOP	57	70	81	90	
UFRJ	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.

9 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os 2 (dois) trabalhos desenvolvidos, *Guia de Relaxamento e Concentração para Trompetistas* e a dissertação *Ansiedade na Performance Musical: Relato de Experiência e Estudo de Caso Aplicado a Alunos de Trompete da UFOP e UFRJ,* foram o resultado de alguns anos de observação própria, de benefícios colhidos a partir do momento que comecei a praticar ioga e das pesquisas realizadas durante os anos de 2018 e 2019 como aluno do Programa de Pós-Graduação Profissional em Música da UFRJ. Durante este período, importantes conclusões foram tiradas, conclusões estas que poderão contribuir para o avanço das pesquisas relacionadas à ansiedade na performance musical, beneficiando principalmente os trompetistas.

Devido a não localização de trabalhos desta natureza direcionados a trompetistas no Brasil, uma ampla divulgação do material desenvolvido poderá ser realizada, contribuindo para que vários trompetistas se beneficiem desta pesquisa, independentemente do nível técnico e artístico que eles se encontram, possibilitando o aprendizado de técnicas mais saudáveis para o controle dos sintomas relacionados à ansiedade na performance musical, além de provocar reflexões e desenvolvimento de técnicas das quais muitos trompetistas não estão familiarizados. Os trompetistas poderão desenvolver maior consciência sobre a relação entre mente, corpo, técnica no trompete e performance musical. A observação de si próprio é de grande relevância para o entendimento da técnica no instrumento. Ser detalhista e prestar atenção nos sinais que o corpo emite proporciona avanços significativos em direção à consciência física e psicológica ao tocar o trompete.

Devido ao tempo não muito prolongado de dois anos para a realização desta pesquisa, os exercícios desenvolvidos foram destinados exclusivamente a trompetistas. Para projetos futuros, há a possibilidade da realização de pesquisas mais abrangentes, que possibilitem investigar algumas estratégias para o controle da ansiedade na performance musical em outros instrumentos de metais, ou em outros instrumentos de sopro.

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

Pude observar que os estudos feitos até aqui dentro das suas limitações puderam aliviar 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

AULETE, Francisco Júlio de Caldas; VALENTE, Antônio Lopes dos Santos**. Dicionário Online Caldas Aulete.** Rio de Janeiro: Lexikon, 2014. Disponível em: < http://www.aulete.com.br/performance,>. Acesso em: 14/10/2019.

ALMEIDA, Alexandre Zamith. Por uma visão de música como performance. **Opus**, Porto Alegre, v. 17, n. 2, p. 63-76, 2011.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **DSM-5:** manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais. 5. ed. Porto Alegre: Artmed Editora, 2014.

ARBAN, Joseph Jean-Baptiste Laurent. **Complete conservatory method for trumpet**. New York: Carl Fisher, 1933.

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.

BARBOSA, Carlos Eduardo G. (Ed.). **Os Yogasutras de Patañjali**. São Paulo: Saraiva, 1999.

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

BESSA, Isadora Lopes *et al*. Análise dos resultados da escala de ansiedade de beck em alunos de medicina. In: ENCONTRO DE INICIAÇÃO À DOCÊNCIA, 26., 2017. Fortaleza. **Anais...** Fortaleza: UFC, 2017.

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

CLARKE, Herbert Lincoln. **Technical studies for the cornet**. New York: Carl Fischer, 1984.

CUNHA, Andre Sinico da; WINTER, Leonardo Loureiro. Ansiedade na performance musical: definições, causas, sintomas, estratégias e tratamentos. **Revista do Conservatório de Música da UFPel**, Pelotas, n. 5, p.36-64, 2012.

CUNHA, Andre Sinico da. **Ansiedade na performance musical**: causas, sintomas e estratégias de estudantes de flauta. 2013. 116f. Dissertação (Mestrado em Música) - Instituto de Artes. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2013.

CIRUJEDA, Guillermo Dalia. **Como superar la ansiedad escénica en músicos**: un método eficaz para dominar los “nervios” ante las actuaciones musicales. 2. ed. Madrid: Mundimúsica Ediciones, 2004.

FIGUEIRA, Helena. **Ioga/yôga:** [estrangeirismos e aportuguesamentos]. 2004. Disponível em: <https://www.flip.pt/Duvidas-Linguisticas/Duvida-Linguistica/DID/522>. Acesso em: 29/05/2019.

FERGUSON, Maynard. **Biography of Maynard Ferguson**. [20--]. Disponível em:<https://maynardferguson.com/biography/>. Acesso em: 26/08/2019.

FREDERIKSEN, Brian; TAYLOR, John (Ed.). **Arnold Jacobs**: song and wind. United States: WindSong Press, 1996.

HERMÓGENES, José. **Yoga para nervosos**: aprenda a administrar seu estresse. 51. ed. Rio de Janeiro: Best Seller, 2016.

HOUAISS, Antônio. **Dicionário Houaiss eletrônico de língua portuguesa**: versão 3.0. Rio de Janeiro: Objetiva, 2009. Aplicativo.

ILLMAN, Rich; MARTINIE, Jo. **Trumpet yoga**. New York: Charles Colin, 2004.

IOGA. In: **Wikipédia, a enciclopédia livre.** Flórida: Wikimedia Foundation, 2019. Disponível em: <https://pt.wikipedia.org/w/index.php?title=Ioga&oldid=55103926>. Acesso em: 14/10/2019.

KLOTZ, Flávia. **Klangbeispiele**. Disponível em: <https://flavia-kaefer.com/klangbeispiele>. Acesso em: 01/08/2019.

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.

MICHAELIS. **Dicionário brasileiro de língua portuguesa.** São Paulo: Melhoramentos, 2019. Disponível em: < http://michaelis.uol.com.br/busca?id=7m3ae,>. Acesso em: 14/10/2019.

MIRANDA, Jonathan Guimarães. **Música no palco**: ansiedade de performance musical em estudantes de música em Belém do Pará. 2013. 127f. Dissertação (Mestrado em Artes) - Instituto de Ciências da Arte. Universidade Federal do Pará, Belém, 2013.

NASCIMENTO, Simonne Ellem Fonseca. **Ansiedade de performance musical**: um estudo sobre o uso de betabloqueadores por bacharelandos em música. 2013. 161f. Dissertação

(Mestrado em Música) - Escola de Música. Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2013.

NUNES, João Paulo Corban *et al*. Yoga como método auxiliar na prevenção de stress e ansiedade em atletas de alto rendimento. **Revista Uniítalo em Pesquisa**, São Paulo, v. 6, n. 2, p. 43-64, 2016.

PEREIRA, Thiago Vieira. **Registro fonográfico de obras brasileiras camerísticas para trompete**. 2018. 90f. Dissertação (Mestrado em Música) - Programa de Pós-Graduação Profissional em Música, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2018.

RAMOS, Pablo Ramos. La validez y la eficacia de los ejercicios respiratorios para reducir la ansiedad escénica en el aula de música. **Revista Internacional de Educación Musical**, n. 1, p. 23-30, 2013.

ROCHA, Sergio de Figueiredo. **Ansiedade na performance musical:** estudo molecular de associação e validação da escala de "K-MPAI". 2012. 137f. Tese (Doutorado em Ciências) - Faculdade de Medicina, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2012.

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

SCHEFFER, Jorge Augusto. **Trompete:** livro do aluno do projeto guri.1 ed. São Paulo: Associação Amigos do Projeto Guri, 2013.

SIEGEL, Pamela. **Yoga e saúde**: o desafio da introdução de uma prática não-convencional no SUS. 2010. 206f. Tese (Doutorado em Saúde Coletiva) - Departamento de Medicina Preventiva e Social, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2010.

SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE. **Práticas integrativas e complementares (PICS):** quais são e para que servem. Brasília: Ministério da Saúde, [20--]. Disponível em: <http://saude.gov.br/saude-de-a-z/praticas-integrativas-e-complementares>. Acesso em: 31 maio 2019.

SOUZA, Laura Cirne; KAYAMA, Adriana Giarola. Respiração na voz cantada: consciência corporal e treinamento muscular por meio de técnicas de Yoga. In: CONGRESSO DA ANPPOM, 26., 2017, Campinas. **Anais eletrônicos...** Campinas: ANPPOM, 2017. Disponível em: <https://anppom.com.br/congressos/index.php/27anppom/cps2017/paper/viewFile/4891/1793>. Acesso em: 10/09/2019.

SULPÍCIO, Carlos Afonso. **Transformação e formação da técnica do trompete**: de Monteverdi a Stockhaunsen. 2012. 193f. Tese (Doutorado em Música) - Instituto de Artes, Universidade Estadual Paulista, São Paulo, 2012.

STAMP, James. **Warm – Ups + Studies**. 2. ed. rev. ampl. Bulle: Editions BIM, 2005.

STANISLAVSKY, Konstantin. **A preparação do actor**. Coordenação: Ângela Correia. Lisboa: Bibliotrónica Portuguesa, 2016. *E-book*. Disponível em:< https://bibliotronicaportuguesa.pt/wpcontent/uploads/2015/03/Konstantin_Stanislavsky_A_Preparacao_do_Actor.pdfttps://bibliotronicaportuguesa.pt/wpcontent/uploads/2015/03/Konstantin_Stanislavsky_A_Preparacao_do_Actor.pdf>. Acesso em: 15/10/2019.

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

STROM, Caleb. **Instruments of mass destruction**: do Tutankhamun's trumpets really summon war? 2017. Disponível em: <https://www.ancient-origins.net/artifacts-other-artifacts/instruments-mass-destruction-do-tutankhamun-s-trumpets-really-summon-war-021276>. Acesso em: 31/09/2019.

VORKAPIC, Camila Ferreira; RANGÉ, Bernard. Os benefícios do yoga nos transtornos de ansiedade. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, Rio de Janeiro, v. 7, n. 1, p. 50-54, 2011.

WANCATA, Johannes; FRIDI, Marion; FRIEDRICH, Fabian. Social phobia: epidemiology and health care. **Psychiatria Danubina**, v. 21, n. 4, p. 520-524, 2009.

ZANON, Fernanda Torchia. *Mindfulness* como ferramenta para lidar com a ansiedade na performance musical. In: COLÓQUIO DE PESQUISA EM MÚSICA DA UFOP, 1., 2017, Ouro Preto, **Anais...** Ouro Preto: UFOP, 2017. p. 135-147.

ZAUSS, Mark. **Yoga breath demonstration & trumpet upper register development**. [20--]. Disponível em: <http://www.markzauss.com/>. Acesso em: 26/08/2019.

APÊNDICE A - QUESTIONÁRIO 1 APLICADO A ALUNO 1 DE TROMPETE DA UFOP

QUESTIONÁRIO 1

Número do participante: 1 **Instrumento: trompete**

Curso: licenciatura em música **Período: 5°**

Sexo: masculino

Tempo de estudo no instrumento: 4 anos

Frequência na qual se apresenta publicamente: 30 vezes por ano.

Idade: 22 anos

Logo abaixo, perguntas relacionadas a pensamentos e sentimentos negativos que podem ocorrer antes ou durante uma performance musical foram descritas. Selecione o número que representa o grau de concordância com os sintomas experimentados.

	Discordo plenamente						Concordo plenamente
1. A ansiedade interfere negativamente na minha performance musical?	⓪	①	②	✖	④	⑤	⑥
2. Tenho sensações de pânico antes ou durante as apresentações?	✖	①	②	③	④	⑤	⑥
3. Nunca posso prever se minha apresentação será um sucesso?	⓪	①	②	✖	④	⑤	⑥
4. Durante uma apresentação, surpreendo-me pensando se serei capaz de chegar ao fim?	⓪	✖	②	③	④	⑤	⑥
5. Pensar sobre como eu posso ser avaliado, interfere em minha apresentação?	⓪	①	②	③	✖	⑤	⑥
6. Frequentemente me preocupo com uma reação negativa da plateia?	⓪	✖	②	③	④	⑤	⑥
7. Minha preocupação e nervosismo sobre a interpretação interferem na minha Concentração?	⓪	①	✖	③	④	⑤	⑥
8. Preocupa-me em ser "examinado" por outras pessoas?	⓪	①	②	③	✖	⑤	⑥

9. Preocupo-me com meu próprio julgamento de como será a apresentação?	⓪ ① ② ③ ④ ⑤ ✖
10. Antes ou durante uma apresentação, sinto a garganta e a boca secarem?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
11. Tenho suor excessivo durante as apresentações?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
12. Tenho salivação excessiva durante as performances?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
13. Minha frequência respiratória acelera durante as apresentações?	⓪ ① ② ✖ ④ ⑤ ⑥
14. Antes ou durante uma apresentação, sinto aumento da frequência cardíaca (como um pulsar forte no peito)?	⓪ ① ② ③ ✖ ⑤ ⑥
15. Sinto aumento na tensão muscular?	⓪ ① ② ✖ ④ ⑤ ⑥
16. Antes ou durante uma apresentação sinto tremores no corpo?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
17. Tenho náuseas antes ou durante a performance?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
18. Antes ou durante uma apresentação, sinto mal-estar estomacal ou vertigem?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
19. Tenho sensação de incapacidade antes ou durante a apresentação?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
20. Tenho vontade de terminar a música o quanto antes possível?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
21. Preocupo-me excessivamente com os erros cometidos?	⓪ ① ② ③ ④ ✖ ⑥
22. Tenho medo do público?	⓪ ① ✖ ③ ④ ⑤ ⑥
23. Tenho inquietação psicomotora (excesso de movimentos), durante a performance?	⓪ ① ② ③ ④ ⑤ ✖
24. Tenho reação de esquiva (fuga, distanciamento), durante a performance?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥

25. Faço uso de medicamentos para tocar?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
26. Tenho irritabilidade no dia da apresentação?	⓪ ① ② ✖ ④ ⑤ ⑥
27. Cometo irregularidades rítmicas durante a apresentação?	⓪ ① ✖ ③ ④ ⑤ ⑥
28. Durante a performance, acontecem erros recorrentes de notas?	⓪ ① ✖ ③ ④ ⑤ ⑥

Escore de ansiedade: 57 pontos

Referências

MIRANDA, Jonathan Guimarães**. Música no palco: ansiedade de performance musical em estudantes de música em Belém do Pará.** 2013. 127f. Dissertação (Mestrado em Música). Instituto de ciências da arte, Universidade Federal do Pará, Belém, 2013.

ROCHA, Sergio de Figueiredo. **Ansiedade na performance musical: estudo molecular de associação e validação da escala de "K-MPAI".** 2012. 137f. Tese (Doutorado em ciências). Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2012.

APÊNDICE B - QUESTIONÁRIO 2 APLICADO A ALUNO 1 DE TROMPETE DA UFOP

QUESTIONÁRIO 2

Número do participante: 1 **Instrumento: trompete**

Curso: licenciatura em música **Período: 5°**

Sexo: masculino

Tempo de estudo no instrumento: 4 anos

Frequência na qual se apresenta publicamente: 30 vezes por ano.

Idade: 22 anos

Logo abaixo, perguntas relacionadas a pensamentos e sentimentos negativos que podem ocorrer antes ou durante uma performance musical foram descritas. Selecione o número que representa o grau de concordância com os sintomas experimentados.

	Discordo plenamente					Concordo plenamente
1. A ansiedade interfere negativamente na minha performance musical?	⓪ ✖	②	③	④	⑤	⑥
2. Tenho sensações de pânico antes ou durante as apresentações?	✖	①	②	③	④	⑤ ⑥
3. Nunca posso prever se minha apresentação será um sucesso?	⓪	① ✖	③	④	⑤	⑥
4. Durante uma apresentação, surpreendo-me pensando se serei capaz de chegar ao fim?	⓪ ✖	②	③	④	⑤	⑥
5. Pensar sobre como eu posso ser avaliado, interfere em minha apresentação?	⓪ ✖	②	③	④	⑤	⑥
6. Frequentemente me preocupo com uma reação negativa da plateia?	⓪ ✖	②	③	④	⑤	⑥
7. Minha preocupação e nervosismo sobre a interpretação interferem na minha Concentração?	⓪	① ✖	③	④	⑤	⑥
8. Preocupa-me em ser "examinado" por outras pessoas?	⓪	①	②	③ ✖	⑤	⑥

9. Preocupo-me com meu próprio julgamento de como será a apresentação?	⓪ ① ② ③ ④ ⑤ ✖
10. Antes ou durante uma apresentação, sinto a garganta e a boca secarem?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
11. Tenho suor excessivo durante as apresentações?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
12. Tenho salivação excessiva durante as performances?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
13. Minha frequência respiratória acelera durante as apresentações?	⓪ ① ✖ ③ ④ ⑤ ⑥
14. Antes ou durante uma apresentação, sinto aumento da frequência cardíaca (como um pulsar forte no peito)?	⓪ ① ② ③ ✖ ⑤ ⑥
15. Sinto aumento na tensão muscular?	⓪ ① ✖ ③ ④ ⑤ ⑥
16. Antes ou durante uma apresentação sinto tremores no corpo?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
17. Tenho náuseas antes ou durante a performance?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
18. Antes ou durante uma apresentação, sinto mal-estar estomacal ou vertigem?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
19. Tenho sensação de incapacidade antes ou durante a apresentação?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
20. Tenho vontade de terminar a música o quanto antes possível?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
21. Preocupo-me excessivamente com os erros cometidos?	⓪ ① ② ③ ✖ ⑤ ⑥
22. Tenho medo do público?	⓪ ✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥
23. Tenho inquietação psicomotora (excesso de movimentos), durante a performance?	⓪ ① ② ③ ④ ⑤ ✖
24. Tenho reação de esquiva (fuga, distanciamento), durante a performance?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥

25. Faço uso de medicamentos para tocar?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
26. Tenho irritabilidade no dia da apresentação?	⓪ ① ② ✖ ④ ⑤ ⑥
27. Cometo irregularidades rítmicas durante a apresentação?	⓪ ✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥
28. Durante a performance, acontecem erros recorrentes de notas?	⓪ ✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥

Escore de ansiedade: 42 pontos

Referências

MIRANDA, Jonathan Guimarães**. Música no palco: ansiedade de performance musical em estudantes de música em Belém do Pará.** 2013. 127f. Dissertação (Mestrado em Música). Instituto de ciências da arte, Universidade Federal do Pará, Belém, 2013.

ROCHA, Sergio de Figueiredo. **Ansiedade na performance musical: estudo molecular de associação e validação da escala de "K-MPAI".** 2012. 137f. Tese (Doutorado em ciências). Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2012.

APÊNDICE C - QUESTIONÁRIO 1 APLICADO A ALUNO 2 DE TROMPETE DA UFOP

QUESTIONÁRIO 1

Número do participante: 2 **Instrumento: trompete**

Curso: licenciatura em música **Período: 5°**

Sexo: masculino

Tempo de estudo no instrumento: 10 anos

Frequência na qual se apresenta publicamente: 30 vezes por ano.

Idade: 20 anos

Logo abaixo, perguntas relacionadas a pensamentos e sentimentos negativos que podem ocorrer antes ou durante uma performance musical foram descritas. Selecione o número que representa o grau de concordância com os sintomas experimentados.

	Discordo plenamente						Concordo plenamente
1. A ansiedade interfere negativamente na minha performance musical?			✖				
2. Tenho sensações de pânico antes ou durante as apresentações?		✖					
3. Nunca posso prever se minha apresentação será um sucesso?			✖				
4. Durante uma apresentação, surpreendo-me pensando se serei capaz de chegar ao fim?	✖						
5. Pensar sobre como eu posso ser avaliado, interfere em minha apresentação?				✖			
6. Frequentemente me preocupo com uma reação negativa da plateia?				✖			
7. Minha preocupação e nervosismo sobre a interpretação interferem na minha Concentração?				✖			
8. Preocupa-me em ser "examinado" por outras pessoas?					✖		

9. Preocupo-me com meu próprio julgamento de como será a apresentação?	⓪ ① ② ③ ④ ⑤ ✖
10. Antes ou durante uma apresentação, sinto a garganta e a boca secarem?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
11. Tenho suor excessivo durante as apresentações?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
12. Tenho salivação excessiva durante as performances?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
13. Minha frequência respiratória acelera durante as apresentações?	⓪ ① ② ✖ ④ ⑤ ⑥
14. Antes ou durante uma apresentação, sinto aumento da frequência cardíaca (como um pulsar forte no peito)?	⓪ ① ② ③ ✖ ⑤ ⑥
15. Sinto aumento na tensão muscular?	⓪ ① ② ✖ ④ ⑤ ⑥
16. Antes ou durante uma apresentação sinto tremores no corpo?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
17. Tenho náuseas antes ou durante a performance?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
18. Antes ou durante uma apresentação, sinto mal-estar estomacal ou vertigem?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
19. Tenho sensação de incapacidade antes ou durante a apresentação?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
20. Tenho vontade de terminar a música o quanto antes possível?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
21. Preocupo-me excessivamente com os erros cometidos?	⓪ ① ② ③ ④ ✖ ⑥
22. Tenho medo do público?	⓪ ① ✖ ③ ④ ⑤ ⑥
23. Tenho inquietação psicomotora (excesso de movimentos), durante a performance?	⓪ ① ② ③ ④ ⑤ ✖
24. Tenho reação de esquiva (fuga, distanciamento), durante a performance?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥

25. Faço uso de medicamentos para tocar?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
26. Tenho irritabilidade no dia da apresentação?	⓪ ① ② ✖ ④ ⑤ ⑥
27. Cometo irregularidades rítmicas durante a apresentação?	⓪ ① ✖ ③ ④ ⑤ ⑥
28. Durante a performance, acontecem erros recorrentes de notas?	⓪ ① ✖ ③ ④ ⑤ ⑥

Escore de ansiedade: 57 pontos

Referências

MIRANDA, Jonathan Guimarães**. Música no palco: ansiedade de performance musical em estudantes de música em Belém do Pará.** 2013. 127f. Dissertação (Mestrado em Música). Instituto de ciências da arte, Universidade Federal do Pará, Belém, 2013.

ROCHA, Sergio de Figueiredo. **Ansiedade na performance musical: estudo molecular de associação e validação da escala de "K-MPAI".** 2012. 137f. Tese (Doutorado em ciências). Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2012.

APÊNDICE D - QUESTIONÁRIO 2 APLICADO A ALUNO 2 DE TROMPETE DA UFOP

QUESTIONÁRIO 2

Número do participante: 2 **Instrumento: trompete**

Curso: licenciatura em música **Período: 5º**

Sexo: masculino

Tempo de estudo no instrumento: 10 anos

Frequência na qual se apresenta publicamente: 30 vezes por ano.

Idade: 20 anos

Logo abaixo, perguntas relacionadas a pensamentos e sentimentos negativos que podem ocorrer antes ou durante uma performance musical foram descritas. Selecione o número que representa o grau de concordância com os sintomas experimentados.

	Discordo plenamente		Concordo plenamente
1. A ansiedade interfere negativamente na minha performance musical?	⓪ ✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥		
2. Tenho sensações de pânico antes ou durante as apresentações?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥		
3. Nunca posso prever se minha apresentação será um sucesso?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥		
4. Durante uma apresentação, surpreendo-me pensando se serei capaz de chegar ao fim?	⓪ ✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥		
5. Pensar sobre como eu posso ser avaliado, interfere em minha apresentação?	⓪ ① ✖ ③ ④ ⑤ ⑥		
6. Frequentemente me preocupo com uma reação negativa da plateia?	⓪ ① ② ③ ✖ ⑤ ⑥		
7. Minha preocupação e nervosismo sobre a interpretação interferem na minha Concentração?	⓪ ① ✖ ③ ④ ⑤ ⑥		
8. Preocupa-me em ser "examinado" por outras pessoas?	⓪ ① ② ✖ ④ ⑤ ⑥		

9. Preocupo-me com meu próprio julgamento de como será a apresentação?	⓪ ① ② ③ ✖ ⑤ ⑥
10. Antes ou durante uma apresentação, sinto a garganta e a boca secarem?	⓪ ✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥
11. Tenho suor excessivo durante as apresentações?	⓪ ✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥
12. Tenho salivação excessiva durante as performances?	⓪ ✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥
13. Minha frequência respiratória acelera durante as apresentações?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
14. Antes ou durante uma apresentação, sinto aumento da frequência cardíaca (como um pulsar forte no peito)?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
15. Sinto aumento na tensão muscular?	⓪ ✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥
16. Antes ou durante uma apresentação sinto tremores no corpo?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
17. Tenho náuseas antes ou durante a performance?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
18. Antes ou durante uma apresentação, sinto mal-estar estomacal ou vertigem?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
19. Tenho sensação de incapacidade antes ou durante a apresentação?	⓪ ✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥
20. Tenho vontade de terminar a música o quanto antes possível?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
21. Preocupo-me excessivamente com os erros cometidos?	⓪ ① ② ③ ④ ✖ ⑥
22. Tenho medo do público?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
23. Tenho inquietação psicomotora (excesso de movimentos), durante a performance?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
24. Tenho reação de esquiva (fuga, distanciamento), durante a performance?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥

25. Faço uso de medicamentos para tocar?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
26. Tenho irritabilidade no dia da apresentação?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
27. Cometo irregularidades rítmicas durante a apresentação?	⓪ ① ✖ ③ ④ ⑤ ⑥
28. Durante a performance, acontecem erros recorrentes de notas?	⓪ ① ② ✖ ④ ⑤ ⑥

Escore de ansiedade: 32 pontos

Referências

MIRANDA, Jonathan Guimarães**. Música no palco: ansiedade de performance musical em estudantes de música em Belém do Pará.** 2013. 127f. Dissertação (Mestrado em Música). Instituto de ciências da arte, Universidade Federal do Pará, Belém, 2013.

ROCHA, Sergio de Figueiredo. **Ansiedade na performance musical: estudo molecular de associação e validação da escala de "K-MPAI".** 2012. 137f. Tese (Doutorado em ciências). Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2012.

APÊNDICE E - QUESTIONÁRIO 1 APLICADO A ALUNO 3 DE TROMPETE DA UFOP

QUESTIONÁRIO 1

Número do participante: 3 **Instrumento: trompete**

Curso: licenciatura em música **Período: 5º**

Sexo: masculino

Tempo de estudo no instrumento: 7anos

Frequência na qual se apresenta publicamente: 4 vezes por ano.

Idade: 24 anos

Logo abaixo, perguntas relacionadas a pensamentos e sentimentos negativos que podem ocorrer antes ou durante uma performance musical foram descritas. Selecione o número que representa o grau de concordância com os sintomas experimentados.

	Discordo plenamente		Concordo plenamente
1. A ansiedade interfere negativamente na minha performance musical?	⓪ ① ② ③ ✖ ⑤ ⑥		
2. Tenho sensações de pânico antes ou durante as apresentações?	⓪ ✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥		
3. Nunca posso prever se minha apresentação será um sucesso?	⓪ ① ② ✖ ④ ⑤ ⑥		
4. Durante uma apresentação, surpreendo-me pensando se serei capaz de chegar ao fim?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥		
5. Pensar sobre como eu posso ser avaliado, interfere em minha apresentação?	⓪ ① ② ③ ④ ✖ ⑥		
6. Frequentemente me preocupo com uma reação negativa da plateia?	⓪ ① ② ✖ ④ ⑤ ⑥		
7. Minha preocupação e nervosismo sobre a interpretação interferem na minha Concentração?	⓪ ① ② ③ ④ ✖ ⑥		
8. Preocupa-me em ser "examinado" por outras pessoas?	⓪ ① ② ③ ④ ✖ ⑥		

9. Preocupo-me com meu próprio julgamento de como será a apresentação?	⓪ ① ② ③ ✖ ⑤ ⑥
10. Antes ou durante uma apresentação, sinto a garganta e a boca secarem?	⓪ ① ✖ ③ ④ ⑤ ⑥
11. Tenho suor excessivo durante as apresentações?	⓪ ① ② ③ ④ ⑤ ✖
12. Tenho salivação excessiva durante as performances?	⓪ ① ② ✖ ④ ⑤ ⑥
13. Minha frequência respiratória acelera durante as apresentações?	⓪ ① ② ✖ ④ ⑤ ⑥
14. Antes ou durante uma apresentação, sinto aumento da frequência cardíaca (como um pulsar forte no peito)?	⓪ ① ② ③ ✖ ⑤ ⑥
15. Sinto aumento na tensão muscular?	⓪ ① ② ✖ ④ ⑤ ⑥
16. Antes ou durante uma apresentação sinto tremores no corpo?	⓪ ① ② ③ ④ ✖ ⑥
17. Tenho náuseas antes ou durante a performance?	⓪ ① ✖ ③ ④ ⑤ ⑥
18. Antes ou durante uma apresentação, sinto mal-estar estomacal ou vertigem?	⓪ ① ② ✖ ④ ⑤ ⑥
19. Tenho sensação de incapacidade antes ou durante a apresentação?	⓪ ① ② ✖ ④ ⑤ ⑥
20. Tenho vontade de terminar a música o quanto antes possível?	⓪ ① ② ✖ ④ ⑤ ⑥
21. Preocupo-me excessivamente com os erros cometidos?	⓪ ① ② ③ ④ ✖ ⑥
22. Tenho medo do público?	⓪ ① ✖ ③ ④ ⑤ ⑥
23. Tenho inquietação psicomotora (excesso de movimentos), durante a performance?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
24. Tenho reação de esquiva (fuga, distanciamento), durante a performance?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥

25. Faço uso de medicamentos para tocar?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
26. Tenho irritabilidade no dia da apresentação?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
27. Cometo irregularidades rítmicas durante a apresentação?	⓪ ① ② ✖ ④ ⑤ ⑥
28. Durante a performance, acontecem erros recorrentes de notas?	⓪ ① ② ③ ✖ ⑤ ⑥

Escore de ansiedade: 81 pontos

Referências

MIRANDA, Jonathan Guimarães**. Música no palco: ansiedade de performance musical em estudantes de música em Belém do Pará.** 2013. 127f. Dissertação (Mestrado em Música). Instituto de ciências da arte, Universidade Federal do Pará, Belém, 2013.

ROCHA, Sergio de Figueiredo. **Ansiedade na performance musical: estudo molecular de associação e validação da escala de "K-MPAI".** 2012. 137f. Tese (Doutorado em ciências). Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2012.

APÊNDICE F - QUESTIONÁRIO 2 APLICADO A ALUNO 3 DE TROMPETE DA UFOP

QUESTIONÁRIO 2

Número do participante: 3 **Instrumento: trompete**

Curso: licenciatura em música **Período: 5º**

Sexo: masculino

Tempo de estudo no instrumento: 7anos

Frequência na qual se apresenta publicamente: 4 vezes por ano.

Idade: 24 anos

Logo abaixo, perguntas relacionadas a pensamentos e sentimentos negativos que podem ocorrer antes ou durante uma performance musical foram descritas. Selecione o número que representa o grau de concordância com os sintomas experimentados.

	Discordo plenamente		Concordo plenamente
1. A ansiedade interfere negativamente na minha performance musical?	⓪ ① ✖ ③ ④ ⑤ ⑥		
2. Tenho sensações de pânico antes ou durante as apresentações?	⓪ ✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥		
3. Nunca posso prever se minha apresentação será um sucesso?	⓪ ① ② ✖ ④ ⑤ ⑥		
4. Durante uma apresentação, surpreendo-me pensando se serei capaz de chegar ao fim?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥		
5. Pensar sobre como eu posso ser avaliado, interfere em minha apresentação?	⓪ ① ② ✖ ④ ⑤ ⑥		
6. Frequentemente me preocupo com uma reação negativa da plateia?	⓪ ✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥		
7. Minha preocupação e nervosismo sobre a interpretação interferem na minha Concentração?	⓪ ✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥		
8. Preocupa-me em ser "examinado" por outras pessoas?	⓪ ✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥		

9. Preocupo-me com meu próprio julgamento de como será a apresentação?	⓪ ① ✖ ③ ④ ⑤ ⑥
10. Antes ou durante uma apresentação, sinto a garganta e a boca secarem?	⓪ ✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥
11. Tenho suor excessivo durante as apresentações?	⓪ ✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥
12. Tenho salivação excessiva durante as performances?	⓪ ① ✖ ③ ④ ⑤ ⑥
13. Minha frequência respiratória acelera durante as apresentações?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
14. Antes ou durante uma apresentação, sinto aumento da frequência cardíaca (como um pulsar forte no peito)?	⓪ ✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥
15. Sinto aumento na tensão muscular?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
16. Antes ou durante uma apresentação sinto tremores no corpo?	⓪ ✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥
17. Tenho náuseas antes ou durante a performance?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
18. Antes ou durante uma apresentação, sinto mal-estar estomacal ou vertigem?	⓪ ✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥
19. Tenho sensação de incapacidade antes ou durante a apresentação?	⓪ ① ✖ ③ ④ ⑤ ⑥
20. Tenho vontade de terminar a música o quanto antes possível?	⓪ ✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥
21. Preocupo-me excessivamente com os erros cometidos?	⓪ ✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥
22. Tenho medo do público?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
23. Tenho inquietação psicomotora (excesso de movimentos), durante a performance?	⓪ ① ② ✖ ④ ⑤ ⑥
24. Tenho reação de esquiva (fuga, distanciamento), durante a performance?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥

25. Faço uso de medicamentos para tocar?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
26. Tenho irritabilidade no dia da apresentação?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
27. Cometo irregularidades rítmicas durante a apresentação?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
28. Durante a performance, acontecem erros recorrentes de notas?	⓪ ✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥

Escore de ansiedade: 29 pontos

Referências

MIRANDA, Jonathan Guimarães**. Música no palco: ansiedade de performance musical em estudantes de música em Belém do Pará.** 2013. 127f. Dissertação (Mestrado em Música). Instituto de ciências da arte, Universidade Federal do Pará, Belém, 2013.

ROCHA, Sergio de Figueiredo. **Ansiedade na performance musical: estudo molecular de associação e validação da escala de "K-MPAI".** 2012. 137f. Tese (Doutorado em ciências). Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2012.

APÊNDICE G - QUESTIONÁRIO 1 APLICADO A ALUNO 4 DE TROMPETE DA UFOP

9. Preocupo-me com meu próprio julgamento de como será a apresentação?	⓪ ① ② ③ ④ ⑤ ✖
10. Antes ou durante uma apresentação, sinto a garganta e a boca secarem?	⓪ ✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥
11. Tenho suor excessivo durante as apresentações?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
12. Tenho salivação excessiva durante as performances?	⓪ ✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥
13. Minha frequência respiratória acelera durante as apresentações?	⓪ ① ② ③ ④ ✖ ⑥
14. Antes ou durante uma apresentação, sinto aumento da frequência cardíaca (como um pulsar forte no peito)?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
15. Sinto aumento na tensão muscular?	⓪ ① ② ③ ④ ✖ ⑥
16. Antes ou durante uma apresentação sinto tremores no corpo?	⓪✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥
17. Tenho náuseas antes ou durante a performance?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
18. Antes ou durante uma apresentação, sinto mal-estar estomacal ou vertigem?	✖① ② ③ ④ ⑤ ⑥
19. Tenho sensação de incapacidade antes ou durante a apresentação?	⓪ ① ② ③ ④ ⑤ ✖
20. Tenho vontade de terminar a música o quanto antes possível?	⓪ ① ② ③ ④ ⑤ ✖
21. Preocupo-me excessivamente com os erros cometidos?	⓪ ① ② ③ ④ ⑤ ✖
22. Tenho medo do público?	⓪ ✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥
23. Tenho inquietação psicomotora (excesso de movimentos), durante a performance?	⓪ ① ✖ ③ ④ ⑤ ⑥
24. Tenho reação de esquiva (fuga, distanciamento), durante a performance?	⓪ ① ✖ ③ ④ ⑤ ⑥

25. Faço uso de medicamentos para tocar?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
26. Tenho irritabilidade no dia da apresentação?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
27. Cometo irregularidades rítmicas durante a apresentação?	⓪ ① ② ✖ ④ ⑤ ⑥
28. Durante a performance, acontecem erros recorrentes de notas?	⓪ ① ② ③ ④ ✖ ⑥

Escore de ansiedade: 90 pontos

Referências

MIRANDA, Jonathan Guimarães**. Música no palco: ansiedade de performance musical em estudantes de música em Belém do Pará.** 2013. 127f. Dissertação (Mestrado em Música). Instituto de ciências da arte, Universidade Federal do Pará, Belém, 2013.

ROCHA, Sergio de Figueiredo. **Ansiedade na performance musical: estudo molecular de associação e validação da escala de "K-MPAI".** 2012. 137f. Tese (Doutorado em ciências). Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2012.

APÊNDICE H - QUESTIONÁRIO 2 APLICADO A ALUNO 4 DE TROMPETE DA UFOP

QUESTIONÁRIO 2

Número do participante: 4 **Instrumento: trompete**

Curso: licenciatura em música **Período: 6º**

Sexo: feminino

Tempo de estudo no instrumento: 8 anos

Frequência na qual se apresenta publicamente: 5 vezes por ano.

Idade: 21 anos

Logo abaixo, perguntas relacionadas a pensamentos e sentimentos negativos que podem ocorrer antes ou durante uma performance musical foram descritas. Selecione o número que representa o grau de concordância com os sintomas experimentados.

	Discordo plenamente		Concordo plenamente
1. A ansiedade interfere negativamente na minha performance musical?	⓪ ① ② ③ ✖ ⑤ ⑥		
2. Tenho sensações de pânico antes ou durante as apresentações?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥		
3. Nunca posso prever se minha apresentação será um sucesso?	⓪ ① ✖ ③ ④ ⑤ ⑥		
4. Durante uma apresentação, surpreendo-me pensando se serei capaz de chegar ao fim?	⓪ ✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥		
5. Pensar sobre como eu posso ser avaliado, interfere em minha apresentação?	⓪ ① ② ③ ④ ⑤ ✖		
6. Frequentemente me preocupo com uma reação negativa da plateia?	⓪ ① ✖ ③ ④ ⑤ ⑥		
7. Minha preocupação e nervosismo sobre a interpretação interferem na minha Concentração?	⓪ ① ② ✖ ④ ⑤ ⑥		
8. Preocupa-me em ser "examinado" por outras pessoas?	⓪ ① ② ✖ ④ ⑤ ⑥		

9. Preocupo-me com meu próprio julgamento de como será a apresentação?	⓪ ① ② ③ ④ ✖ ⑥
10. Antes ou durante uma apresentação, sinto a garganta e a boca secarem?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
11. Tenho suor excessivo durante as apresentações?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
12. Tenho salivação excessiva durante as performances?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
13. Minha frequência respiratória acelera durante as apresentações?	⓪ ✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥
14. Antes ou durante uma apresentação, sinto aumento da frequência cardíaca (como um pulsar forte no peito)?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
15. Sinto aumento na tensão muscular?	⓪ ✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥
16. Antes ou durante uma apresentação sinto tremores no corpo?	⓪ ✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥
17. Tenho náuseas antes ou durante a performance?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
18. Antes ou durante uma apresentação, sinto mal-estar estomacal ou vertigem?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
19. Tenho sensação de incapacidade antes ou durante a apresentação?	⓪ ① ✖ ③ ④ ⑤ ⑥
20. Tenho vontade de terminar a música o quanto antes possível?	⓪ ✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥
21. Preocupo-me excessivamente com os erros cometidos?	⓪ ① ② ✖ ④ ⑤ ⑥
22. Tenho medo do público?	⓪ ✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥
23. Tenho inquietação psicomotora (excesso de movimentos), durante a performance?	⓪ ① ✖ ③ ④ ⑤ ⑥
24. Tenho reação de esquiva (fuga, distanciamento), durante a performance?	⓪ ✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥

25. Faço uso de medicamentos para tocar?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
26. Tenho irritabilidade no dia da apresentação?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
27. Cometo irregularidades rítmicas durante a apresentação?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
28. Durante a performance, acontecem erros recorrentes de notas?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥

Escore de ansiedade: 39 pontos

Referência

MIRANDA, Jonathan Guimarães. Música no Palco: ansiedade de performance musical em estudantes de música em Belém do Pará. 127f. Programa de Pós-Graduação em Artes. Universidade Federal do Pará (2013), Belém.

ROCHA, S. F. Ansiedade na performance musical: estudo molecular de associação e validação da escala de "K-MPAI". Tese, Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2012.

APÊNDICE I - QUESTIONÁRIO 1 APLICADO A ALUNO 1 DE TROMPETE DA UFRJ

QUESTIONÁRIO 1

Número do participante: 1 **Instrumento: trompete**

Curso: bacharelado em música **Período: 3°**

Sexo: masculino

Tempo de estudo no instrumento: 5 anos

Frequência na qual se apresenta publicamente: 20 vezes por ano.

Idade: 19

Logo abaixo, perguntas relacionadas a pensamentos e sentimentos negativos que podem ocorrer antes ou durante uma performance musical foram descritas. Selecione o número que representa o grau de concordância com os sintomas experimentados.

	Discordo plenamente		Concordo plenamente
1. A ansiedade interfere negativamente na minha performance musical?	⓪ ① ② ③ ✖ ⑤ ⑥		
2. Tenho sensações de pânico antes ou durante as apresentações?	⓪ ① ② ✖ ④ ⑤ ⑥		
3. Nunca posso prever se minha apresentação será um sucesso?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥		
4. Durante uma apresentação, surpreendo-me pensando se serei capaz de chegar ao fim?	⓪ ① ② ✖ ④ ⑤ ⑥		
5. Pensar sobre como eu posso ser avaliado, interfere em minha apresentação?	⓪ ① ② ③ ④ ⑤ ✖		
6. Frequentemente me preocupo com uma reação negativa da plateia?	⓪ ① ② ③ ④ ⑤ ✖		
7. Minha preocupação e nervosismo sobre a interpretação interferem na minha Concentração?	⓪ ① ② ③ ④ ⑤ ✖		
8. Preocupa-me em ser "examinado" por outras pessoas?	⓪ ① ② ③ ④ ⑤ ✖		

9. Preocupo-me com meu próprio julgamento de como será a apresentação?	⓪ ① ② ③ ④ ⑤ ✖
10. Antes ou durante uma apresentação, sinto a garganta e a boca secarem?	⓪ ① ② ③ ④ ⑤ ✖
11. Tenho suor excessivo durante as apresentações?	⓪ ① ② ✖ ④ ⑤ ⑥
12. Tenho salivação excessiva durante as performances?	⓪ ① ② ③ ④ ⑤ ✖
13. Minha frequência respiratória acelera durante as apresentações?	⓪ ① ② ③ ④ ⑤ ✖
14. Antes ou durante uma apresentação, sinto aumento da frequência cardíaca (como um pulsar forte no peito)?	⓪ ① ② ③ ④ ⑤ ✖
15. Sinto aumento na tensão muscular?	⓪ ① ② ✖ ④ ⑤ ⑥
16. Antes ou durante uma apresentação sinto tremores no corpo?	⓪ ① ② ③ ④ ⑤ ✖
17. Tenho náuseas antes ou durante a performance?	⓪ ① ② ③ ④ ⑤ ✖
18. Antes ou durante uma apresentação, sinto mal-estar estomacal ou vertigem?	⓪ ① ② ✖ ④ ⑤ ⑥
19. Tenho sensação de incapacidade antes ou durante a apresentação?	⓪ ① ② ③ ④ ✖ ⑥
20. Tenho vontade de terminar a música o quanto antes possível?	⓪ ① ② ③ ④ ⑤ ✖
21. Preocupo-me excessivamente com os erros cometidos?	⓪ ① ② ✖ ④ ⑤ ⑥
22. Tenho medo do público?	⓪ ① ② ✖ ④ ⑤ ⑥
23. Tenho inquietação psicomotora (excesso de movimentos), durante a performance?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
24. Tenho reação de esquiva (fuga, distanciamento), durante a performance?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥

25. Faço uso de medicamentos para tocar?	⓪ ① ② ✖ ④ ⑤ ⑥
26. Tenho irritabilidade no dia da apresentação?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
27. Cometo irregularidades rítmicas durante a apresentação?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
28. Durante a performance, acontecem erros recorrentes de notas?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥

Escore de ansiedade: 105 pontos

Referências

MIRANDA, Jonathan Guimarães**. Música no palco: ansiedade de performance musical em estudantes de música em Belém do Pará.** 2013. 127f. Dissertação (Mestrado em Música). Instituto de ciências da arte, Universidade Federal do Pará, Belém, 2013.

ROCHA, Sergio de Figueiredo. **Ansiedade na performance musical: estudo molecular de associação e validação da escala de "K-MPAI".** 2012. 137f. Tese (Doutorado em ciências). Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2012.

APÊNDICE J - QUESTIONÁRIO 2 APLICADO A ALUNO 1 DE TROMPETE DA UFRJ

QUESTIONÁRIO 2

Número do participante: 1 **Instrumento: trompete**

Curso: bacharelado em música **Período: 3°**

Sexo: masculino

Tempo de estudo no instrumento: 5 anos

Frequência na qual se apresenta publicamente: 20 vezes por ano.

Idade: 19

Logo abaixo, perguntas relacionadas a pensamentos e sentimentos negativos que podem ocorrer antes ou durante uma performance musical foram descritas. Selecione o número que representa o grau de concordância com os sintomas experimentados.

	Discordo plenamente						Concordo plenamente
1. A ansiedade interfere negativamente na minha performance musical?	✖	①	②	③	④	⑤	⑥
2. Tenho sensações de pânico antes ou durante as apresentações?	⓪	①	✖	③	④	⑤	⑥
3. Nunca posso prever se minha apresentação será um sucesso?	✖	①	②	③	④	⑤	⑥
4. Durante uma apresentação, surpreendo-me pensando se serei capaz de chegar ao fim?	✖	①	②	③	④	⑤	⑥
5. Pensar sobre como eu posso ser avaliado, interfere em minha apresentação?	⓪	①	✖	③	④	⑤	⑥
6. Frequentemente me preocupo com uma reação negativa da plateia?	⓪	✖	②	③	④	⑤	⑥
7. Minha preocupação e nervosismo sobre a interpretação interferem na minha Concentração?	✖	①	②	③	④	⑤	⑥
8. Preocupa-me em ser "examinado" por outras pessoas?	⓪	①	✖	③	④	⑤	⑥

9. Preocupo-me com meu próprio julgamento de como será a apresentação?	⓪ ① ✖ ③ ④ ⑤ ⑥
10. Antes ou durante uma apresentação, sinto a garganta e a boca secarem?	⓪ ① ② ✖ ④ ⑤ ⑥
11. Tenho suor excessivo durante as apresentações?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
12. Tenho salivação excessiva durante as performances?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
13. Minha frequência respiratória acelera durante as apresentações?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
14. Antes ou durante uma apresentação, sinto aumento da frequência cardíaca (como um pulsar forte no peito)?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
15. Sinto aumento na tensão muscular?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
16. Antes ou durante uma apresentação sinto tremores no corpo?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
17. Tenho náuseas antes ou durante a performance?	⓪ ① ② ✖ ④ ⑤ ⑥
18. Antes ou durante uma apresentação, sinto mal-estar estomacal ou vertigem?	⓪ ① ② ✖ ④ ⑤ ⑥
19. Tenho sensação de incapacidade antes ou durante a apresentação?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
20. Tenho vontade de terminar a música o quanto antes possível?	⓪ ① ② ✖ ④ ⑤ ⑥
21. Preocupo-me excessivamente com os erros cometidos?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
22. Tenho medo do público?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
23. Tenho inquietação psicomotora (excesso de movimentos), durante a performance?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
24. Tenho reação de esquiva (fuga, distanciamento), durante a performance?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥

25. Faço uso de medicamentos para tocar?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
26. Tenho irritabilidade no dia da apresentação?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
27. Cometo irregularidades rítmicas durante a apresentação?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
28. Durante a performance, acontecem erros recorrentes de notas?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥

Escore de ansiedade: 21 pontos

Referências

MIRANDA, Jonathan Guimarães**. Música no palco: ansiedade de performance musical em estudantes de música em Belém do Pará.** 2013. 127f. Dissertação (Mestrado em Música). Instituto de ciências da arte, Universidade Federal do Pará, Belém, 2013.

ROCHA, Sergio de Figueiredo. **Ansiedade na performance musical: estudo molecular de associação e validação da escala de "K-MPAI".** 2012. 137f. Tese (Doutorado em ciências). Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2012.

APÊNDICE K - QUESTIONÁRIO 1 APLICADO A ALUNO 2 DE TROMPETE DA UFRJ

QUESTIONÁRIO 1

Número do participante: 2 **Instrumento: trompete**

Curso: licenciatura em música **Período: 9°**

Sexo: masculino

Tempo de estudo no instrumento: 8 anos

Frequência na qual se apresenta publicamente: 20 vezes por ano.

Idade: 22

Logo abaixo, perguntas relacionadas a pensamentos e sentimentos negativos que podem ocorrer antes ou durante uma performance musical foram descritas. Selecione o número que representa o grau de concordância com os sintomas experimentados.

	Discordo plenamente		Concordo plenamente
1. A ansiedade interfere negativamente na minha performance musical?	⓪ ① ② ③ ④ ✖ ⑥		
2. Tenho sensações de pânico antes ou durante as apresentações?	⓪ ① ② ③ ④ ✖ ⑥		
3. Nunca posso prever se minha apresentação será um sucesso?	⓪ ① ② ③ ✖ ⑤ ⑥		
4. Durante uma apresentação, surpreendo-me pensando se serei capaz de chegar ao fim?	⓪ ① ② ③ ✖ ⑤ ⑥		
5. Pensar sobre como eu posso ser avaliado, interfere em minha apresentação?	⓪ ① ② ③ ✖ ⑤ ⑥		
6. Frequentemente me preocupo com uma reação negativa da plateia?	⓪ ✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥		
7. Minha preocupação e nervosismo sobre a interpretação interferem na minha Concentração?	⓪ ① ② ③ ✖ ⑤ ⑥		
8. Preocupa-me em ser "examinado" por outras pessoas?	⓪ ① ② ③ ④ ✖ ⑥		

9. Preocupo-me com meu próprio julgamento de como será a apresentação?	⓪ ① ② ③ ④ ⑤ ✖
10. Antes ou durante uma apresentação, sinto a garganta e a boca secarem?	⓪ ✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥
11. Tenho suor excessivo durante as apresentações?	⓪ ① ② ③ ④ ✖ ⑥
12. Tenho salivação excessiva durante as performances?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
13. Minha frequência respiratória acelera durante as apresentações?	⓪ ① ② ③ ④ ⑤ ✖
14. Antes ou durante uma apresentação, sinto aumento da frequência cardíaca (como um pulsar forte no peito)?	⓪ ① ② ③ ④ ✖ ⑥
15. Sinto aumento na tensão muscular?	⓪ ① ② ③ ✖ ⑤ ⑥
16. Antes ou durante uma apresentação sinto tremores no corpo?	⓪ ① ② ③ ④ ⑤ ✖
17. Tenho náuseas antes ou durante a performance?	⓪ ① ② ✖ ④ ⑤ ⑥
18. Antes ou durante uma apresentação, sinto mal-estar estomacal ou vertigem?	⓪ ① ② ✖ ④ ⑤ ⑥
19. Tenho sensação de incapacidade antes ou durante a apresentação?	⓪ ① ② ③ ④ ✖ ⑥
20. Tenho vontade de terminar a música o quanto antes possível?	⓪ ① ② ③ ④ ✖ ⑥
21. Preocupo-me excessivamente com os erros cometidos?	⓪ ① ② ✖ ④ ⑤ ⑥
22. Tenho medo do público?	⓪ ① ② ③ ✖ ⑤ ⑥
23. Tenho inquietação psicomotora (excesso de movimentos), durante a performance?	⓪ ① ② ③ ✖ ⑤ ⑥
24. Tenho reação de esquiva (fuga, distanciamento), durante a performance?	⓪ ① ② ③ ④ ✖ ⑥

25. Faço uso de medicamentos para tocar?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
26. Tenho irritabilidade no dia da apresentação?	⓪ ✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥
27. Cometo irregularidades rítmicas durante a apresentação?	⓪ ① ✖ ③ ④ ⑤ ⑥
28. Durante a performance, acontecem erros recorrentes de notas?	⓪ ① ② ✖ ④ ⑤ ⑥

Escore de ansiedade: 103 pontos

Referências

MIRANDA, Jonathan Guimarães**. Música no palco: ansiedade de performance musical em estudantes de música em Belém do Pará.** 2013. 127f. Dissertação (Mestrado em Música). Instituto de ciências da arte, Universidade Federal do Pará, Belém, 2013.

ROCHA, Sergio de Figueiredo. **Ansiedade na performance musical: estudo molecular de associação e validação da escala de "K-MPAI".** 2012. 137f. Tese (Doutorado em ciências). Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2012.

APÊNDICE L - QUESTIONÁRIO 2 APLICADO A ALUNO 2 DE TROMPETE DA UFRJ

QUESTIONÁRIO 2

Número do participante: 2 **Instrumento: trompete**

Curso: licenciatura em música **Período: 9°**

Sexo: masculino

Tempo de estudo no instrumento: 8 anos

Frequência na qual se apresenta publicamente: 20 vezes por ano.

Idade: 22

Logo abaixo, perguntas relacionadas a pensamentos e sentimentos negativos que podem ocorrer antes ou durante uma performance musical foram descritas. Selecione o número que representa o grau de concordância com os sintomas experimentados

	Discordo plenamente		Concordo plenamente
1. A ansiedade interfere negativamente na minha performance musical?	⓪ ① ② ③ ✖ ⑤ ⑥		
2. Tenho sensações de pânico antes ou durante as apresentações?	⓪ ① ② ✖ ④ ⑤ ⑥		
3. Nunca posso prever se minha apresentação será um sucesso?	⓪ ① ② ③ ✖ ⑤ ⑥		
4. Durante uma apresentação, surpreendo-me pensando se serei capaz de chegar ao fim?	⓪ ① ② ③ ✖ ⑤ ⑥		
5. Pensar sobre como eu posso ser avaliado, interfere em minha apresentação?	⓪ ① ② ③ ✖ ⑤ ⑥		
6. Frequentemente me preocupo com uma reação negativa da plateia?	⓪ ✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥		
7. Minha preocupação e nervosismo sobre a interpretação interferem na minha Concentração?	⓪ ① ② ✖ ④ ⑤ ⑥		
8. Preocupa-me em ser "examinado" por outras pessoas?	⓪ ① ② ✖ ④ ⑤ ⑥		

9. Preocupo-me com meu próprio julgamento de como será a apresentação?	⓪ ① ② ③ ④ ✖ ⑥
10. Antes ou durante uma apresentação, sinto a garganta e a boca secarem?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
11. Tenho suor excessivo durante as apresentações?	⓪ ① ✖ ③ ④ ⑤ ⑥
12. Tenho salivação excessiva durante as performances?	⓪ ✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥
13. Minha frequência respiratória acelera durante as apresentações?	⓪ ① ② ③ ✖ ⑤ ⑥
14. Antes ou durante uma apresentação, sinto aumento da frequência cardíaca (como um pulsar forte no peito)?	⓪ ① ② ③ ④ ✖ ⑥
15. Sinto aumento na tensão muscular?	⓪ ① ② ③ ✖ ⑤ ⑥
16. Antes ou durante uma apresentação sinto tremores no corpo?	⓪ ① ② ③ ✖ ⑤ ⑥
17. Tenho náuseas antes ou durante a performance?	⓪ ① ✖ ③ ④ ⑤ ⑥
18. Antes ou durante uma apresentação, sinto mal-estar estomacal ou vertigem?	⓪ ① ② ✖ ④ ⑤ ⑥
19. Tenho sensação de incapacidade antes ou durante a apresentação?	⓪ ① ② ✖ ④ ⑤ ⑥
20. Tenho vontade de terminar a música o quanto antes possível?	⓪ ① ② ③ ④ ✖ ⑥
21. Preocupo-me excessivamente com os erros cometidos?	⓪ ① ✖ ③ ④ ⑤ ⑥
22. Tenho medo do público?	⓪ ① ② ③ ✖ ⑤ ⑥
23. Tenho inquietação psicomotora (excesso de movimentos), durante a performance?	⓪ ① ② ✖ ④ ⑤ ⑥
24. Tenho reação de esquiva (fuga, distanciamento), durante a performance?	⓪ ✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥

25. Faço uso de medicamentos para tocar?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
26. Tenho irritabilidade no dia da apresentação?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
27. Cometo irregularidades rítmicas durante a apresentação?	⓪ ✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥
28. Durante a performance, acontecem erros recorrentes de notas?	⓪ ① ② ③ ✖ ⑤ ⑥

Escore de ansiedade: 79 pontos

Referências

MIRANDA, Jonathan Guimarães**. Música no palco: ansiedade de performance musical em estudantes de música em Belém do Pará.** 2013. 127f. Dissertação (Mestrado em Música). Instituto de ciências da arte, Universidade Federal do Pará, Belém, 2013.

ROCHA, Sergio de Figueiredo. **Ansiedade na performance musical: estudo molecular de associação e validação da escala de "K-MPAI".** 2012. 137f. Tese (Doutorado em ciências). Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2012.

APÊNDICE M - QUESTIONÁRIO 1 APLICADO A ALUNO 3 DE TROMPETE DA UFRJ

QUESTIONÁRIO 1

Número do participante: 3 **Instrumento: trompete**

Curso: licenciatura em música **Período: 9º**

Sexo: masculino

Tempo de estudo no instrumento: 9 anos

Frequência na qual se apresenta publicamente: 30 vezes por ano.

Idade: 22

Logo abaixo, perguntas relacionadas a pensamentos e sentimentos negativos que podem ocorrer antes ou durante uma performance musical foram descritas. Selecione o número que representa o grau de concordância com os sintomas experimentados.

	Discordo plenamente		Concordo plenamente
1. A ansiedade interfere negativamente na minha performance musical?	⓪ ① ② ③ ✖ ⑤ ⑥		
2. Tenho sensações de pânico antes ou durante as apresentações?	⓪ ① ✖ ③ ④ ⑤ ⑥		
3. Nunca posso prever se minha apresentação será um sucesso?	⓪ ① ② ✖ ④ ⑤ ⑥		
4. Durante uma apresentação, surpreendo-me pensando se serei capaz de chegar ao fim?	⓪ ① ✖ ③ ④ ⑤ ⑥		
5. Pensar sobre como eu posso ser avaliado, interfere em minha apresentação?	⓪ ① ② ③ ④ ✖ ⑥		
6. Frequentemente me preocupo com uma reação negativa da plateia?	⓪ ① ✖ ③ ④ ⑤ ⑥		
7. Minha preocupação e nervosismo sobre a interpretação interferem na minha Concentração?	⓪ ① ② ③ ✖ ⑤ ⑥		
8. Preocupa-me em ser "examinado" por outras pessoas?	⓪ ① ② ③ ④ ✖ ⑥		

9. Preocupo-me com meu próprio julgamento de como será a apresentação?	⓪ ① ② ③ ④ ✖ ⑥
10. Antes ou durante uma apresentação, sinto a garganta e a boca secarem?	⓪ ① ② ③ ④ ✖ ⑥
11. Tenho suor excessivo durante as apresentações?	⓪ ① ② ③ ✖ ⑤ ⑥
12. Tenho salivação excessiva durante as performances?	⓪ ① ✖ ③ ④ ⑤ ⑥
13. Minha frequência respiratória acelera durante as apresentações?	⓪ ① ② ✖ ④ ⑤ ⑥
14. Antes ou durante uma apresentação, sinto aumento da frequência cardíaca (como um pulsar forte no peito)?	⓪ ✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥
15. Sinto aumento na tensão muscular?	⓪ ✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥
16. Antes ou durante uma apresentação sinto tremores no corpo?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
17. Tenho náuseas antes ou durante a performance?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
18. Antes ou durante uma apresentação, sinto mal-estar estomacal ou vertigem?	⓪ ✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥
19. Tenho sensação de incapacidade antes ou durante a apresentação?	⓪ ① ② ③ ✖ ⑤ ⑥
20. Tenho vontade de terminar a música o quanto antes possível?	⓪ ① ② ③ ④ ✖ ⑥
21. Preocupo-me excessivamente com os erros cometidos?	⓪ ① ② ✖ ④ ⑤ ⑥
22. Tenho medo do público?	⓪ ① ② ③ ✖ ⑤ ⑥
23. Tenho inquietação psicomotora (excesso de movimentos), durante a performance?	⓪ ① ② ✖ ④ ⑤ ⑥
24. Tenho reação de esquiva (fuga, distanciamento), durante a performance?	⓪ ✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥

25. Faço uso de medicamentos para tocar?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
26. Tenho irritabilidade no dia da apresentação?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
27. Cometo irregularidades rítmicas durante a apresentação?	⓪ ✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥
28. Durante a performance, acontecem erros recorrentes de notas?	⓪ ① ✖ ③ ④ ⑤ ⑥

Escore de ansiedade: 72 pontos

Referências

MIRANDA, Jonathan Guimarães**. Música no palco: ansiedade de performance musical em estudantes de música em Belém do Pará.** 2013. 127f. Dissertação (Mestrado em Música). Instituto de ciências da arte, Universidade Federal do Pará, Belém, 2013.

ROCHA, Sergio de Figueiredo. **Ansiedade na performance musical: estudo molecular de associação e validação da escala de "K-MPAI".** 2012. 137f. Tese (Doutorado em ciências). Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2012.

APÊNDICE N - QUESTIONÁRIO 2 APLICADO A ALUNO 3 DE TROMPETE DA UFRJ

QUESTIONÁRIO 2

Número do participante: 3 **Instrumento: trompete**

Curso: licenciatura em música **Período: 9°**

Sexo: masculino

Tempo de estudo no instrumento: 9 anos

Frequência na qual se apresenta publicamente: 30 vezes por ano.

Idade: 22

Logo abaixo, perguntas relacionadas a pensamentos e sentimentos negativos que podem ocorrer antes ou durante uma performance musical foram descritas. Selecione o número que representa o grau de concordância com os sintomas experimentados.

	Discordo plenamente		Concordo plenamente
1. A ansiedade interfere negativamente na minha performance musical?	⓪ ✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥		
2. Tenho sensações de pânico antes ou durante as apresentações?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥		
3. Nunca posso prever se minha apresentação será um sucesso?	⓪ ① ② ③ ④ ✖ ⑥		
4. Durante uma apresentação, surpreendo-me pensando se serei capaz de chegar ao fim?	⓪ ✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥		
5. Pensar sobre como eu posso ser avaliado, interfere em minha apresentação?	⓪ ✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥		
6. Frequentemente me preocupo com uma reação negativa da plateia?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥		
7. Minha preocupação e nervosismo sobre a interpretação interferem na minha Concentração?	⓪ ✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥		
8. Preocupa-me em ser "examinado" por outras pessoas?	⓪ ① ✖ ③ ④ ⑤ ⑥		

9. Preocupo-me com meu próprio julgamento de como será a apresentação?	⓪ ① ② ✖ ④ ⑤ ⑥
10. Antes ou durante uma apresentação, sinto a garganta e a boca secarem?	⓪ ✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥
11. Tenho suor excessivo durante as apresentações?	⓪ ✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥
12. Tenho salivação excessiva durante as performances?	⓪ ✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥
13. Minha frequência respiratória acelera durante as apresentações?	⓪ ✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥
14. Antes ou durante uma apresentação, sinto aumento da frequência cardíaca (como um pulsar forte no peito)?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
15. Sinto aumento na tensão muscular?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
16. Antes ou durante uma apresentação sinto tremores no corpo?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
17. Tenho náuseas antes ou durante a performance?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
18. Antes ou durante uma apresentação, sinto mal-estar estomacal ou vertigem?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
19. Tenho sensação de incapacidade antes ou durante a apresentação?	⓪ ✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥
20. Tenho vontade de terminar a música o quanto antes possível?	⓪ ✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥
21. Preocupo-me excessivamente com os erros cometidos?	⓪ ✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥
22. Tenho medo do público?	⓪ ✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥
23. Tenho inquietação psicomotora (excesso de movimentos), durante a performance?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
24. Tenho reação de esquiva (fuga, distanciamento), durante a performance?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥

25. Faço uso de medicamentos para tocar?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
26. Tenho irritabilidade no dia da apresentação?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
27. Cometo irregularidades rítmicas durante a apresentação?	⓪ ✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥
28. Durante a performance, acontecem erros recorrentes de notas?	⓪ ① ✖ ③ ④ ⑤ ⑥

Escore de ansiedade: 25 pontos

Referências

MIRANDA, Jonathan Guimarães**. Música no palco: ansiedade de performance musical em estudantes de música em Belém do Pará.** 2013. 127f. Dissertação (Mestrado em Música). Instituto de ciências da arte, Universidade Federal do Pará, Belém, 2013.

ROCHA, Sergio de Figueiredo. **Ansiedade na performance musical: estudo molecular de associação e validação da escala de "K-MPAI".** 2012. 137f. Tese (Doutorado em ciências). Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2012.

APÊNDICE O - QUESTIONÁRIO 1 APLICADO A ALUNO 4 DE TROMPETE DA UFRJ

QUESTIONÁRIO 1

Número do participante: 4 **Instrumento: trompete**

Curso: bacharelado em música **Período: 3°**

Sexo: masculino

Tempo de estudo no instrumento: 5 anos

Frequência na qual se apresenta publicamente: 20 vezes por ano.

Idade: 19

Logo abaixo, perguntas relacionadas a pensamentos e sentimentos negativos que podem ocorrer antes ou durante uma performance musical foram descritas. Selecione o número que representa o grau de concordância com os sintomas experimentados.

	Discordo plenamente		Concordo plenamente
1. A ansiedade interfere negativamente na minha performance musical?	⓪ ① ② ③ ④ ✖ ⑥		
2. Tenho sensações de pânico antes ou durante as apresentações?	⓪ ① ② ③ ✖ ⑤ ⑥		
3. Nunca posso prever se minha apresentação será um sucesso?	⓪ ① ② ③ ✖ ⑤ ⑥		
4. Durante uma apresentação, surpreendo-me pensando se serei capaz de chegar ao fim?	⓪ ① ② ✖ ④ ⑤ ⑥		
5. Pensar sobre como eu posso ser avaliado, interfere em minha apresentação?	⓪ ① ② ③ ④ ✖ ⑥		
6. Frequentemente me preocupo com uma reação negativa da plateia?	⓪ ① ② ③ ④ ⑤ ✖		
7. Minha preocupação e nervosismo sobre a interpretação interferem na minha Concentração?	⓪ ① ② ③ ④ ⑤ ✖		
8. Preocupa-me em ser "examinado" por outras pessoas?	⓪ ① ② ③ ✖ ⑤ ⑥		

9. Preocupo-me com meu próprio julgamento de como será a apresentação?	⓪ ① ② ③ ④ ⑤ ✖
10. Antes ou durante uma apresentação, sinto a garganta e a boca secarem?	⓪ ✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥
11. Tenho suor excessivo durante as apresentações?	⓪ ① ② ③ ✖ ⑤ ⑥
12. Tenho salivação excessiva durante as performances?	⓪ ① ② ③ ④ ✖ ⑥
13. Minha frequência respiratória acelera durante as apresentações?	⓪ ① ② ③ ④ ⑤ ✖
14. Antes ou durante uma apresentação, sinto aumento da frequência cardíaca (como um pulsar forte no peito)?	⓪ ① ② ③ ✖ ⑤ ⑥
15. Sinto aumento na tensão muscular?	⓪ ① ② ③ ④ ✖ ⑥
16. Antes ou durante uma apresentação sinto tremores no corpo?	⓪ ① ② ③ ④ ⑤ ✖
17. Tenho náuseas antes ou durante a performance?	⓪ ① ✖ ③ ④ ⑤ ⑥
18. Antes ou durante uma apresentação, sinto mal-estar estomacal ou vertigem?	⓪ ① ② ✖ ④ ⑤ ⑥
19. Tenho sensação de incapacidade antes ou durante a apresentação?	⓪ ① ② ③ ④ ⑤ ✖
20. Tenho vontade de terminar a música o quanto antes possível?	⓪ ① ② ③ ④ ⑤ ✖
21. Preocupo-me excessivamente com os erros cometidos?	⓪ ① ② ③ ④ ⑤ ✖
22. Tenho medo do público?	⓪ ① ② ③ ④ ✖ ⑥
23. Tenho inquietação psicomotora (excesso de movimentos), durante a performance?	⓪ ① ② ✖ ④ ⑤ ⑥
24. Tenho reação de esquiva (fuga, distanciamento), durante a performance?	⓪ ① ② ③ ④ ✖ ⑥

25. Faço uso de medicamentos para tocar?	⓪ ① ② ③ ④ ⑤ ✖
26. Tenho irritabilidade no dia da apresentação?	⓪ ① ② ③ ✖ ⑤ ⑥
27. Cometo irregularidades rítmicas durante a apresentação?	⓪ ① ② ③ ④ ⑤ ✖
28. Durante a performance, acontecem erros recorrentes de notas?	⓪ ① ② ③ ④ ✖ ⑥

Escore de ansiedade: 131 pontos

Referências

MIRANDA, Jonathan Guimarães**. Música no palco: ansiedade de performance musical em estudantes de música em Belém do Pará.** 2013. 127f. Dissertação (Mestrado em Música). Instituto de ciências da arte, Universidade Federal do Pará, Belém, 2013.

ROCHA, Sergio de Figueiredo. **Ansiedade na performance musical: estudo molecular de associação e validação da escala de "K-MPAI".** 2012. 137f. Tese (Doutorado em ciências). Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2012.

APÊNDICE P - QUESTIONÁRIO 2 APLICADO A ALUNO 4 DE TROMPETE DA UFRJ

QUESTIONÁRIO 2

Número do participante: 4 **Instrumento: trompete**

Curso: bacharelado em música **Período: 3°**

Sexo: masculino

Tempo de estudo no instrumento: 5 anos

Frequência na qual se apresenta publicamente: 20 vezes por ano.

Idade: 19

Logo abaixo, perguntas relacionadas a pensamentos e sentimentos negativos que podem ocorrer antes ou durante uma performance musical foram descritas. Selecione o número que representa o grau de concordância com os sintomas experimentados.

	Discordo plenamente		Concordo plenamente
1. A ansiedade interfere negativamente na minha performance musical?	⓪ ① ✖ ③ ④ ⑤ ⑥		
2. Tenho sensações de pânico antes ou durante as apresentações?	⓪ ① ✖ ③ ④ ⑤ ⑥		
3. Nunca posso prever se minha apresentação será um sucesso?	⓪ ① ② ✖ ④ ⑤ ⑥		
4. Durante uma apresentação, surpreendo-me pensando se serei capaz de chegar ao fim?	⓪ ✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥		
5. Pensar sobre como eu posso ser avaliado, interfere em minha apresentação?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥		
6. Frequentemente me preocupo com uma reação negativa da plateia?	⓪ ① ✖ ③ ④ ⑤ ⑥		
7. Minha preocupação e nervosismo sobre a interpretação interferem na minha Concentração?	⓪ ① ✖ ③ ④ ⑤ ⑥		
8. Preocupa-me em ser "examinado" por outras pessoas?	⓪ ✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥		

9. Preocupo-me com meu próprio julgamento de como será a apresentação?	⓪ ✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥
10. Antes ou durante uma apresentação, sinto a garganta e a boca secarem?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
11. Tenho suor excessivo durante as apresentações?	⓪ ✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥
12. Tenho salivação excessiva durante as performances?	⓪ ✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥
13. Minha frequência respiratória acelera durante as apresentações?	⓪ ① ✖ ③ ④ ⑤ ⑥
14. Antes ou durante uma apresentação, sinto aumento da frequência cardíaca (como um pulsar forte no peito)?	⓪ ✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥
15. Sinto aumento na tensão muscular?	⓪ ① ✖ ③ ④ ⑤ ⑥
16. Antes ou durante uma apresentação sinto tremores no corpo?	⓪ ① ✖ ③ ④ ⑤ ⑥
17. Tenho náuseas antes ou durante a performance?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
18. Antes ou durante uma apresentação, sinto mal-estar estomacal ou vertigem?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
19. Tenho sensação de incapacidade antes ou durante a apresentação?	⓪ ① ② ✖ ④ ⑤ ⑥
20. Tenho vontade de terminar a música o quanto antes possível?	⓪ ① ✖ ③ ④ ⑤ ⑥
21. Preocupo-me excessivamente com os erros cometidos?	⓪ ① ✖ ③ ④ ⑤ ⑥
22. Tenho medo do público?	⓪ ✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥
23. Tenho inquietação psicomotora (excesso de movimentos), durante a performance?	⓪ ① ② ✖ ④ ⑤ ⑥
24. Tenho reação de esquiva (fuga, distanciamento), durante a performance?	⓪ ① ② ③ ✖ ⑤ ⑥

25. Faço uso de medicamentos para tocar?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
26. Tenho irritabilidade no dia da apresentação?	⓪ ① ✖ ③ ④ ⑤ ⑥
27. Cometo irregularidades rítmicas durante a apresentação?	⓪ ① ✖ ③ ④ ⑤ ⑥
28. Durante a performance, acontecem erros recorrentes de notas?	⓪ ① ✖ ③ ④ ⑤ ⑥

Escore de ansiedade: 44 pontos

Referências

MIRANDA, Jonathan Guimarães**. Música no palco: ansiedade de performance musical em estudantes de música em Belém do Pará.** 2013. 127f. Dissertação (Mestrado em Música). Instituto de ciências da arte, Universidade Federal do Pará, Belém, 2013.

ROCHA, Sergio de Figueiredo. **Ansiedade na performance musical: estudo molecular de associação e validação da escala de "K-MPAI".** 2012. 137f. Tese (Doutorado em ciências). Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2012.

APÊNDICE Q - QUESTIONÁRIO 1 APLICADO A ALUNO 5 DE TROMPETE DA UFRJ

QUESTIONÁRIO 1

Número do participante: 5 **Instrumento: trompete**

Curso: Pós-graduação Profissional em Música **Período: formado**

Sexo: masculino

Tempo de estudo no instrumento: 28 anos

Frequência na qual se apresenta publicamente: 40 vezes por ano.

Idade: 33 anos

Logo abaixo, perguntas relacionadas a pensamentos e sentimentos negativos que podem ocorrer antes ou durante uma performance musical foram descritas. Selecione o número que representa o grau de concordância com os sintomas experimentados.

	Discordo plenamente		Concordo plenamente
1. A ansiedade interfere negativamente na minha performance musical?	⓪ ① ② ③ ④ ⑤ ✖		
2. Tenho sensações de pânico antes ou durante as apresentações?	⓪ ① ② ✖ ④ ⑤ ⑥		
3. Nunca posso prever se minha apresentação será um sucesso?	⓪ ① ② ③ ✖ ⑤ ⑥		
4. Durante uma apresentação, surpreendo-me pensando se serei capaz de chegar ao fim?	⓪ ① ② ✖ ④ ⑤ ⑥		
5. Pensar sobre como eu posso ser avaliado, interfere em minha apresentação?	⓪ ① ② ✖ ④ ⑤ ⑥		
6. Frequentemente me preocupo com uma reação negativa da plateia?	⓪ ① ② ③ ✖ ⑤ ⑥		
7. Minha preocupação e nervosismo sobre a interpretação interferem na minha Concentração?	⓪ ① ② ③ ✖ ⑤ ⑥		
8. Preocupa-me em ser "examinado" por outras pessoas?	⓪ ① ② ③ ④ ✖ ⑥		

9. Preocupo-me com meu próprio julgamento de como será a apresentação?	⓪ ① ② ✖ ④ ⑤ ⑥
10. Antes ou durante uma apresentação, sinto a garganta e a boca secarem?	⓪ ① ② ③ ④ ✖ ⑥
11. Tenho suor excessivo durante as apresentações?	⓪ ① ② ✖ ④ ⑤ ⑥
12. Tenho salivação excessiva durante as performances?	⓪ ① ✖ ③ ④ ⑤ ⑥
13. Minha frequência respiratória acelera durante as apresentações?	⓪ ① ② ③ ✖ ⑤ ⑥
14. Antes ou durante uma apresentação, sinto aumento da frequência cardíaca (como um pulsar forte no peito)?	⓪ ① ② ③ ✖ ⑤ ⑥
15. Sinto aumento na tensão muscular?	⓪ ① ② ③ ✖ ⑤ ⑥
16. Antes ou durante uma apresentação sinto tremores no corpo?	⓪ ① ② ③ ④ ✖ ⑥
17. Tenho náuseas antes ou durante a performance?	⓪ ① ② ✖ ④ ⑤ ⑥
18. Antes ou durante uma apresentação, sinto mal-estar estomacal ou vertigem?	⓪ ① ② ✖ ④ ⑤ ⑥
19. Tenho sensação de incapacidade antes ou durante a apresentação?	⓪ ① ② ✖ ④ ⑤ ⑥
20. Tenho vontade de terminar a música o quanto antes possível?	⓪ ① ② ③ ✖ ⑤ ⑥
21. Preocupo-me excessivamente com os erros cometidos?	⓪ ① ② ③ ④ ✖ ⑥
22. Tenho medo do público?	⓪ ① ② ✖ ④ ⑤ ⑥
23. Tenho inquietação psicomotora (excesso de movimentos), durante a performance?	⓪ ① ② ③ ④ ✖ ⑥
24. Tenho reação de esquiva (fuga, distanciamento), durante a performance?	⓪ ① ② ✖ ④ ⑤ ⑥

25. Faço uso de medicamentos para tocar?	⓪ ① ② ✖ ④ ⑤ ⑥
26. Tenho irritabilidade no dia da apresentação?	⓪ ① ② ✖ ④ ⑤ ⑥
27. Cometo irregularidades rítmicas durante a apresentação?	⓪ ① ② ✖ ④ ⑤ ⑥
28. Durante a performance, acontecem erros recorrentes de notas?	⓪ ① ✖ ③ ④ ⑤ ⑥

Escore de ansiedade: 102 pontos

Referências

MIRANDA, Jonathan Guimarães**. Música no palco: ansiedade de performance musical em estudantes de música em Belém do Pará.** 2013. 127f. Dissertação (Mestrado em Música). Instituto de ciências da arte, Universidade Federal do Pará, Belém, 2013.

ROCHA, Sergio de Figueiredo. **Ansiedade na performance musical: estudo molecular de associação e validação da escala de "K-MPAI".** 2012. 137f. Tese (Doutorado em ciências). Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2012.

APÊNDICE R - QUESTIONÁRIO 2 APLICADO A ALUNO 5 DE TROMPETE DA UFRJ

QUESTIONÁRIO 2

Número do participante: 5

Instrumento: trompete

Curso: Pós-graduação Profissional em Música

Período: formado

Sexo: masculino

Tempo de estudo no instrumento: 28 anos

Frequência na qual se apresenta publicamente: 40 vezes por ano.

Idade: 33 anos

Logo abaixo, perguntas relacionadas a pensamentos e sentimentos negativos que podem ocorrer antes ou durante uma performance musical foram descritas. Selecione o número que representa o grau de concordância com os sintomas experimentados.

	Discordo plenamente		Concordo plenamente
1. A ansiedade interfere negativamente na minha performance musical?	⓪ ✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥		
2. Tenho sensações de pânico antes ou durante as apresentações?	⓪ ✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥		
3. Nunca posso prever se minha apresentação será um sucesso?	⓪ ✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥		
4. Durante uma apresentação, surpreendo-me pensando se serei capaz de chegar ao fim?	⓪ ✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥		
5. Pensar sobre como eu posso ser avaliado, interfere em minha apresentação?	⓪ ✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥		
6. Frequentemente me preocupo com uma reação negativa da plateia?	⓪ ✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥		
7. Minha preocupação e nervosismo sobre a interpretação interferem na minha Concentração?	⓪ ✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥		
8. Preocupa-me em ser "examinado" por outras pessoas?	⓪ ✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥		

9. Preocupo-me com meu próprio julgamento de como será a apresentação?	⓪ ✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥
10. Antes ou durante uma apresentação, sinto a garganta e a boca secarem?	⓪ ✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥
11. Tenho suor excessivo durante as apresentações?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
12. Tenho salivação excessiva durante as performances?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
13. Minha frequência respiratória acelera durante as apresentações?	⓪ ✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥
14. Antes ou durante uma apresentação, sinto aumento da frequência cardíaca (como um pulsar forte no peito)?	⓪ ✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥
15. Sinto aumento na tensão muscular?	⓪ ✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥
16. Antes ou durante uma apresentação sinto tremores no corpo?	⓪ ✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥
17. Tenho náuseas antes ou durante a performance?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
18. Antes ou durante uma apresentação, sinto mal-estar estomacal ou vertigem?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
19. Tenho sensação de incapacidade antes ou durante a apresentação?	⓪ ✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥
20. Tenho vontade de terminar a música o quanto antes possível?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
21. Preocupo-me excessivamente com os erros cometidos?	⓪ ① ✖ ③ ④ ⑤ ⑥
22. Tenho medo do público?	⓪ ✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥
23. Tenho inquietação psicomotora (excesso de movimentos), durante a performance?	⓪ ✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥
24. Tenho reação de esquiva (fuga, distanciamento), durante a performance?	⓪ ✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥

25. Faço uso de medicamentos para tocar?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
26. Tenho irritabilidade no dia da apresentação?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
27. Cometo irregularidades rítmicas durante a apresentação?	⓪ ✖ ② ③ ④ ⑤ ⑥
28. Durante a performance, acontecem erros recorrentes de notas?	✖ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥

Escore de ansiedade: 21 pontos

Referências

MIRANDA, Jonathan Guimarães**. Música no palco: ansiedade de performance musical em estudantes de música em Belém do Pará.** 2013. 127f. Dissertação (Mestrado em Música). Instituto de ciências da arte, Universidade Federal do Pará, Belém, 2013.

ROCHA, Sergio de Figueiredo. **Ansiedade na performance musical: estudo molecular de associação e validação da escala de "K-MPAI".** 2012. 137f. Tese (Doutorado em ciências). Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2012.

ANEXO A – INVENTÁRIO K-MPAI

Apêndice. Versão para a língua portuguesa da K-MPAI

Nome _____

Contatos: celular: (____)_____telefone (_____)_____

E-mail:_____

A seguir, estão relacionadas questões que, em linhas gerais, expressam como você se sente durante, ou antes, de uma apresentação. Por favor, marque o número que indique o quanto você concorda ou discorda das afirmações.

	Discordo plenamente						Concordo plenamente
1. Geralmente sinto que tenho minha vida sob controle.	6	5	4	3	2	1	0
2. Confio facilmente em outras pessoas.	6	5	4	3	2	1	0
3. Às vezes me sinto deprimido sem saber por quê.	0	1	2	3	4	5	6
4. Acho difícil reunir forças para realizar tarefas.	0	1	2	3	4	5	6
5. Preocupação excessiva é característica comum em minha família.	0	1	2	3	4	5	6
6. Frequentemente, sinto que a vida não tem muito a me oferecer.	0	1	2	3	4	5	6
7. Quanto mais preparo uma peça para uma apresentação, mais cometo erros graves.	0	1	2	3	4	5	6
8. Sinto dificuldades em depender de outras pessoas.	0	1	2	3	4	5	6
9. Meus pais frequentemente eram compreensíveis e atenciosos com relação às minhas demandas.	6	5	4	3	2	1	0
10. Tenho sensações de pânico antes ou durante as apresentações.	0	1	2	3	4	5	6
11. Nunca posso prever se minha apresentação será um sucesso.	0	1	2	3	4	5	6
12. Antes ou durante uma apresentação, sinto garganta e boca secarem.	0	1	2	3	4	5	6
13. Frequentemente, sinto que não tenho tanto valor enquanto indivíduo.	0	1	2	3	4	5	6
14. Durante uma apresentação, começo a pensar se serei capaz de chegar até o fim da peça.	0	1	2	3	4	5	6
15. Pensar sobre como eu possa ser avaliado interfere em minha apresentação.	0	1	2	3	4	5	6
16. Antes ou durante uma apresentação, sinto mal-estar estomacal ou vertigens.	0	1	2	3	4	5	6
17. Mesmo nas apresentações mais estressantes, tenho confiança de que me sairei bem.	6	5	4	3	2	1	0
18. Frequentemente me preocupo com uma reação negativa da plateia.	0	1	2	3	4	5	6
19. Às vezes me sinto ansioso sem motivo aparente.	0	1	2	3	4	5	6
20. Desde o início de minha carreira musical, lembro-me de estar sempre nervoso em apresentações.	0	1	2	3	4	5	6
21. Preocupo-me que uma má apresentação possa arruinar minha carreira.	0	1	2	3	4	5	6
22. Antes ou durante uma apresentação, sinto aumento da frequência cardíaca como um pulsar forte no peito.	0	1	2	3	4	5	6
23. Quase sempre fui ouvido por meus pais.	6	5	4	3	2	1	0
24. Eu desisto de boas oportunidades de apresentação em virtude da ansiedade.	0	1	2	3	4	5	6
25. Após uma apresentação, eu sempre me pergunto se minha *performance* foi boa o suficiente.	0	1	2	3	4	5	6
26. Minha preocupação e nervosismo sobre a interpretação interferem na minha concentração.	0	1	2	3	4	5	6
27. Quando criança, frequentemente me sentia triste.	0	1	2	3	4	5	6
28. Frequentemente me preparo para um concerto com um sentimento de desastre iminente, ou mau presságio.	0	1	2	3	4	5	6
29. Um de meus pais ou ambos eram muito ansiosos.	0	1	2	3	4	5	6
30. Sinto aumento na tensão muscular antes ou durante uma apresentação.	0	1	2	3	4	5	6
31. Frequentemente, sinto que o futuro não me trará alegrias.	0	1	2	3	4	5	6
32. Após terminar a apresentação, continuo repetindo-a em minha mente.	0	1	2	3	4	5	6
33. Meus pais me estimularam a tentar coisas novas.	6	5	4	3	2	1	0
34. Preocupo-me tanto antes de uma apresentação que não consigo dormir.	0	1	2	3	4	5	6
35. Quando toco sem a partitura, considero minha memória confiável.	6	5	4	3	2	1	0
36. Antes ou durante uma apresentação, sinto tremores no corpo.	0	1	2	3	4	5	6
37. Sinto-me confiante tocando de memória.	6	5	4	3	2	1	0
38. Preocupa-me ser "examinado" por outras pessoas.	0	1	2	3	4	5	6
39. Eu me preocupo com o meu próprio julgamento acerca de como será a minha *performance*	0	1	2	3	4	5	6
40. Permaneço engajado com as apresentações, mesmo me causando grande ansiedade.	0	1	2	3	4	5	6

© Sérgio Rocha (2011) – versão em português do K-MPAI by Kenny, D. T. (2009)
Fonte: Rocha (2012, p. 66)

ANEXO B – QUESTIONÁRIO COMPLEMENTAR

ANEXO E – QUESTIONÁRIO COMPLEMENTAR

Número: 5498 Instrumento: _____ Curso:_____

Sexo: □M □F **Tempo de estudo no instrumento: _____ anos Idade: _____ anos**

As perguntas abaixo se referem à sua prática no palco. Assinale as respostas que mais se aproximam de sua realidade.

1 - Quantas vezes você subiu ao palco nos últimos 12 meses? Resposta: _____ vezes

2 - Em sua opinião, caso você tenha mantido uma frequência de pelo menos uma apresentação pública ao mês, você sentiu melhorias e maior conforto para lidar com os efeitos da ansiedade no decorrer de suas apresentações?

O Sim
O Não

3 - Na etapa anterior ao curso de graduação (para universitários) e anterior ao curso técnico (para estudantes do nível técnico) você tocava com menor, maior ou mesma frequência que atualmente?

O Menor frequência
O Maior frequência
O Mesma frequência

4 - De acordo com a questão anterior, qual era a frequência que você se apresentava durante o ano?

Resposta: _____ vezes

5 - Houve, em sua opinião, uma diminuição, aumento ou manutenção das oportunidades de se tocar em público em Belém nos dias atuais?

O Diminuição
O Aumento
O Manutenção

6 - Você gostaria de ter mais oportunidades de se apresentar em público?

O Sim
O Não

7 - Sobre as oportunidades para apresentações públicas em nossa cidade, assinale:

A - Há oportunidades suficientes para músicos profissionais se apresentarem?

O Sim
O Não

B - Há oportunidades suficientes para estudantes se apresentarem?

O Sim
O Não

C - As oportunidades:

O São iguais para profissionais e estudantes
O São maiores para profissionais
O São maiores para estudantes

8 - Você fica nervoso ao tocar em público? Quantifique seu nervosismo.

O Nenhum	O Muito pouco	O Pouco	O Médio	O Grande	O Muito grande

9 - Em sua opinião, o ato de estar presente nos palcos com maior frequência é um fator que contribui para diminuir, aumentar ou não interfere no nervosismo?

O Diminui nervosismo
O Aumenta nervosismo
O Não interfere

10 - Você tem o hábito de se apresentar com o repertório memorizado?

O Sim
O Não

11 - Em qual formação musical você costuma se apresentar em público com maior frequência?

O Solo
O Música de câmara (duos, trios, etc.)
O Orquestras, bandas ou corais

12 - Quais as manifestações físicas e psicológicas mais frequentes quando você sobe ao palco. Marque no máximo 3 alternativas em cada coluna.

	Coluna 1		Coluna 2		Coluna 3
	Suor excessivo		Sensação de incapacidade		Inquietação psicomotora (excesso de movimentos)
	Tremores		Falta de concentração		Reação de esquiva (fuga, distanciamento)
	Boca seca		Preocupação sobre o que estão pensando de você		Deixou de tocar em uma apresentação
	Salivação excessiva		Vontade de terminar a música rapidamente		Saiu do palco sem terminar a execução de uma música
	Frequência respiratória acelerada		Bem estar		Uso de medicação para tocar
	Náuseas		Boa concentração		Irritabilidade no dia da apresentação
	Tensão muscular		Autocrítica severa (preocupação excessiva sobre os erros cometidos)		Irregularidades rítmicas durante a apresentação
	Tonteira		Medo do público		Erros de notas recorrentes durante a apresentação

13 - Assinale abaixo a situação que mais de adequa a sua realidade. "Minhas performances públicas melhorarão se...":

O ...eu estudar mais horas e preparar melhor meu repertório.
O ...eu me apresentar mais vezes diante de uma plateia.
O ...eu conseguir controlar meu nervosismo nas apresentações.

14 - Com que idade aproximadamente você fez sua primeira apresentação pública? A experiência foi boa ou ruim?

Resposta: _____ anos
O Boa
O Ruim

15 - Quantas vezes aproximadamente você já se apresentou publicamente até hoje?

O Menos de 15 vezes
O Entre 15 e 40 vezes
O Mais de 40 vezes

16 – Você possui alguma estratégia ou ritual para lidar com o medo de palco no dia de sua apresentação?

O Sim. Qual? _____
O Não

17 – Você já fez uso de medicamento, álcool ou alguma droga para lidar com o medo de palco antes de uma apresentação?

O Sim. O quê?_____
O Não

18 – Somente para mulheres: Você considera que o seu ciclo menstrual interfere na sua performance?

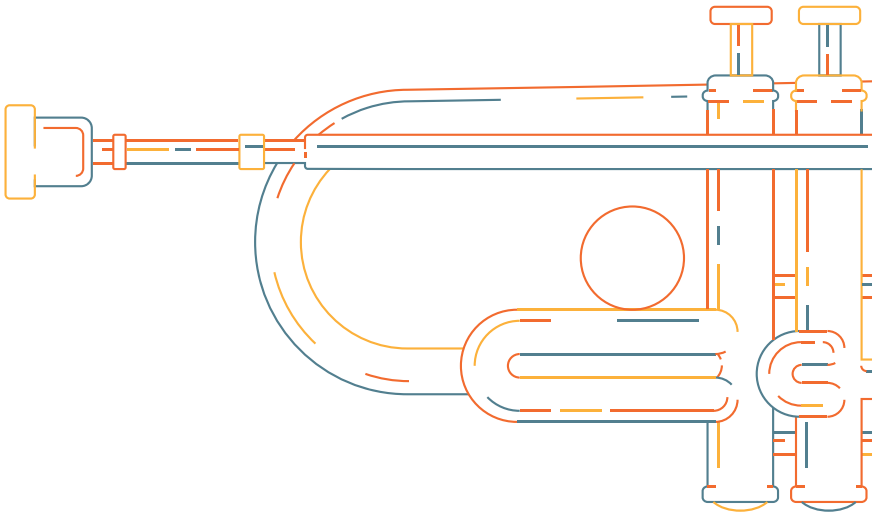
O Sim. Como? _____
O Não

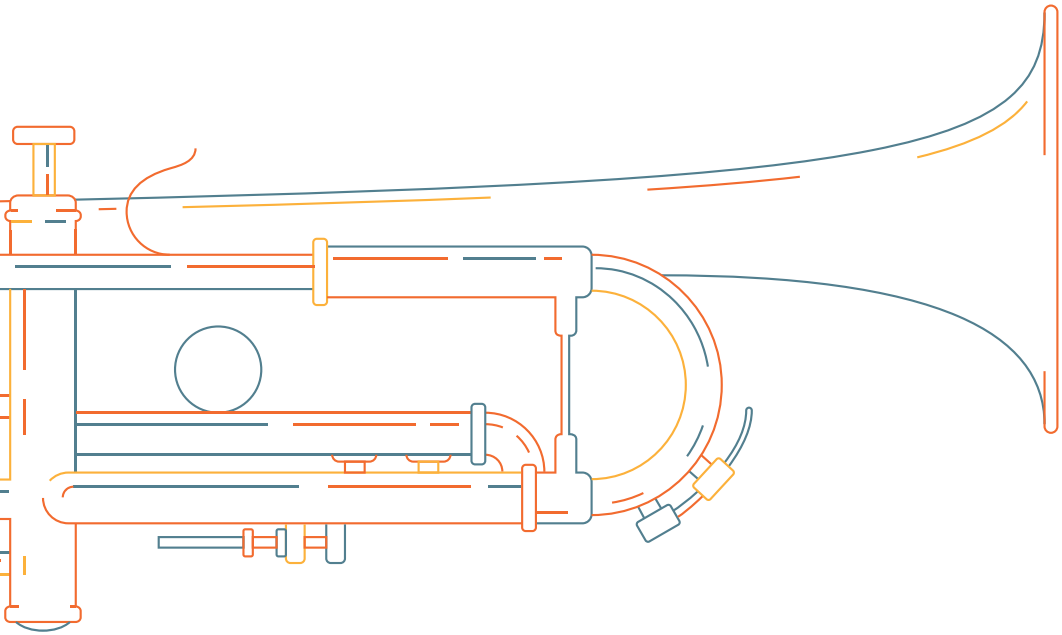
Guia de Relaxamento e Concentração para Trompetistas

TIAGO VIANA

Guia de Relaxamento e Concentração para Trompetistas

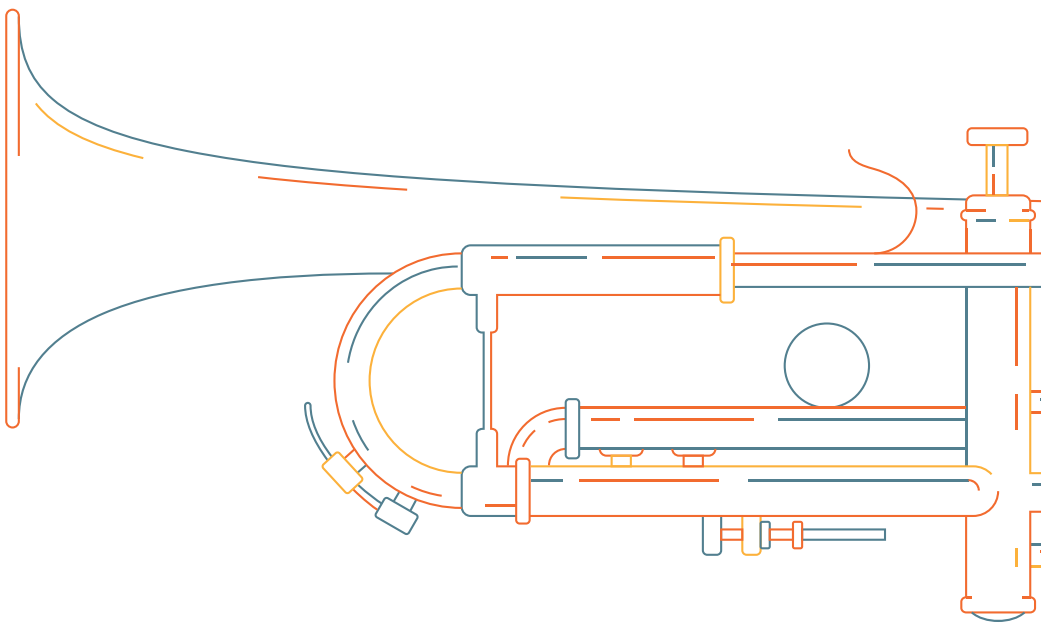
TIAGO VIANA





Guia de Relaxamento e Concentração para Trompetistas

TIAGO VIANA



Título

GUIA DE RELAXAMENTO E
CONCENTRAÇÃO PARA TROMPETISTAS

Copyright © 2019 por Tiago Viana de Freitas

Todos os direitos reservados.
Nenhuma parte deste material pode ser
reproduzido sob quaisquer meios existentes
sem a autorização por escrito do autor.

Pesquisa
TIAGO VIANA DE FREITAS

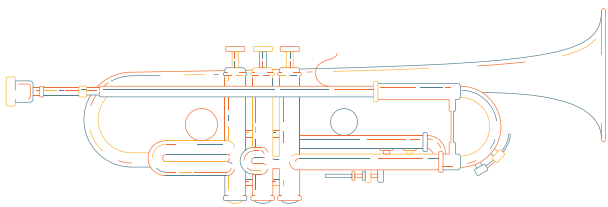
Escola de Música da UFRJ
Programa de Pós-Graduação Profissional em Música – PROMUS

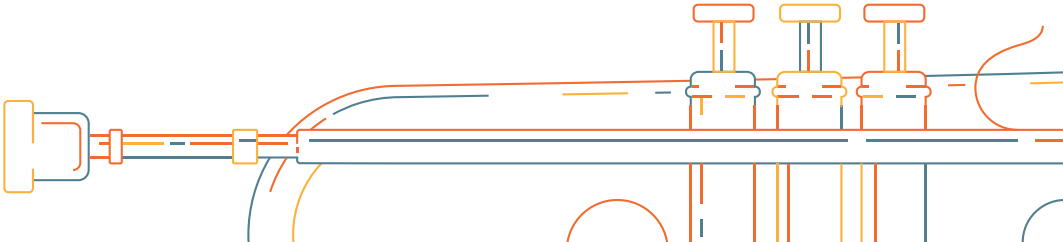
Composição das partituras
TIAGO VIANA DE FREITAS

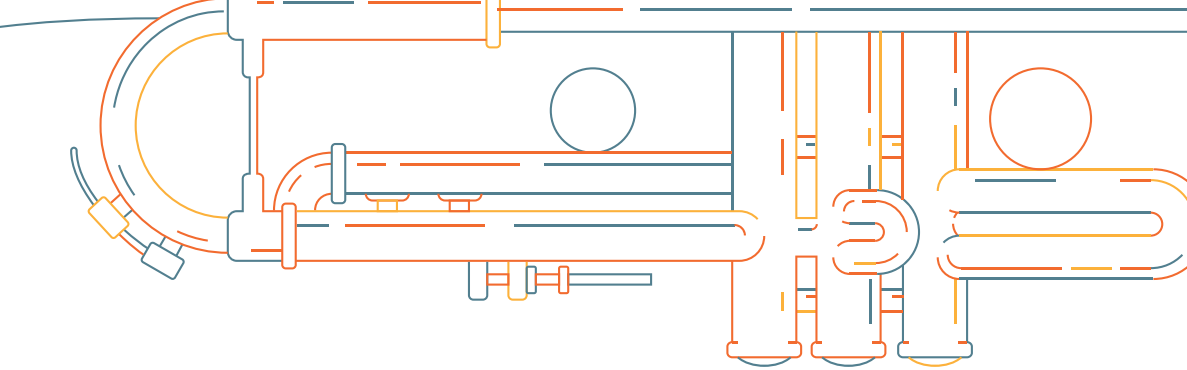
Revisão das partituras
LAURA CANABRAVA

Capa, diagramação e ilustrações
CAICK CARVALHO

Revisão de texto
CASA DAS LETRAS

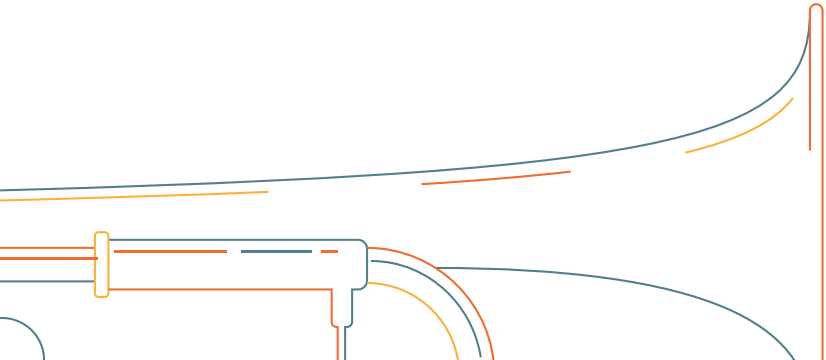


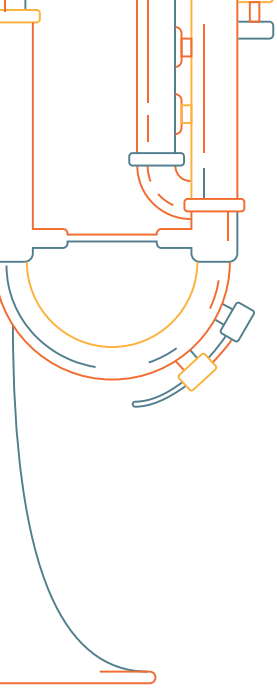


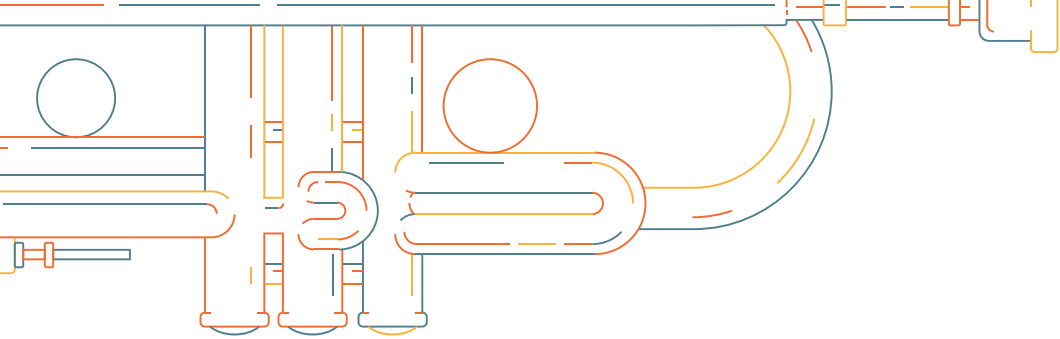


A ioga é como música. Um estado de união com a harmonia, a melodia e o ritmo do universo. Através de posturas físicas, exercícios de respiração, meditação e mantras, melhora-se a postura e o fortalecimento do corpo, proporcionando também paz e presença para o músico no dia a dia e nas performances musicais. Gratidão".

Amala Pizzolato







Apresentação

Este é um guia prático que propõe melhorar a performance de trompetistas através do controle da ansiedade na performance musical. Fatores psicológicos são importantes variáveis na atividade de todos os músicos, sejam eles estudantes ou profissionais. 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 apresentam em público. Na música, este transtorno é chamado de ansiedade na performance musical (APM). Existem diversas estratégias que podem auxiliar no controle e no combate à APM: intervenções cognitivas, comportamentais, técnicas de respiração, posturas físicas, meditação, dentre outras. O guia que vocês têm em mãos foi concebido como principal produto em projeto pedagógico para a obtenção do grau de Mestre no Programa de Pós-graduação Profissional em Música da UFRJ (PROMUS). Nele 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. Mesmo em se tratando de um guia especificamente destinado para trompetistas, a sua leitura acompanhada da prática dos exercícios pode auxiliar os mais variados instrumentistas que enfrentam o mesmo problema.

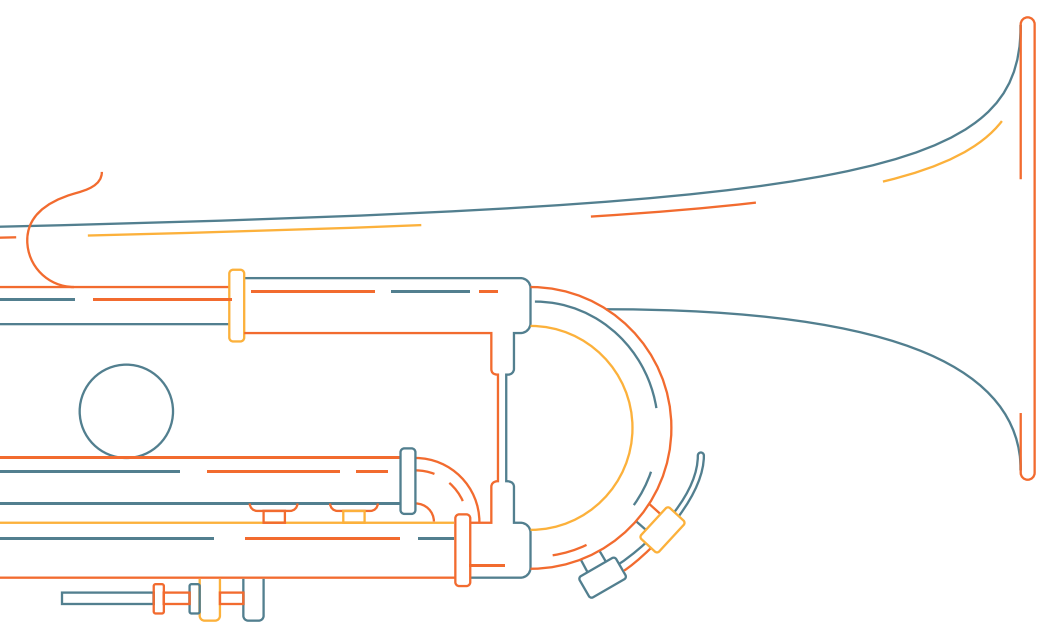
Sumário

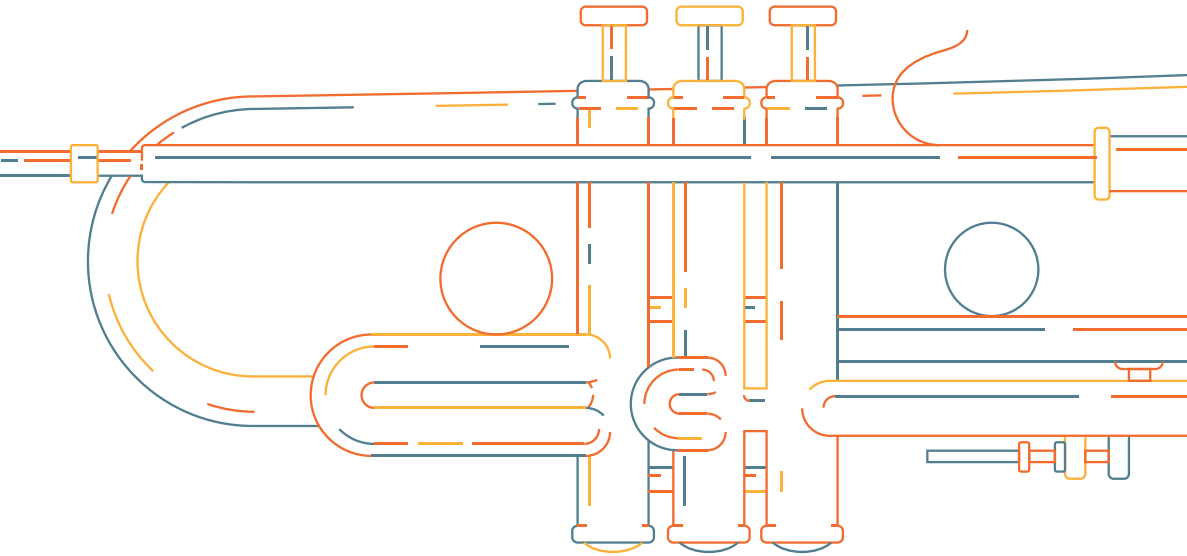
Introdução 12

A ansiedade na performance musical (APM) 18

Conscientização respiratória 24

- Respiração inferior 26
- Respiração média 28
- Respiração superior 29
- Respiração clavicular 31
- Respiração completa 32
- O conceito de apoio 34
- Exercícios de respiração 35





Práticas posturais 42

A postura do trompetista 53

Respiração alternada 56

Exercícios no trompete 64

Exercício 1 68

Exercício 2 69

Exercício 3 70

Exercício 4 72

Exercício 5 74

Exercício 6 80

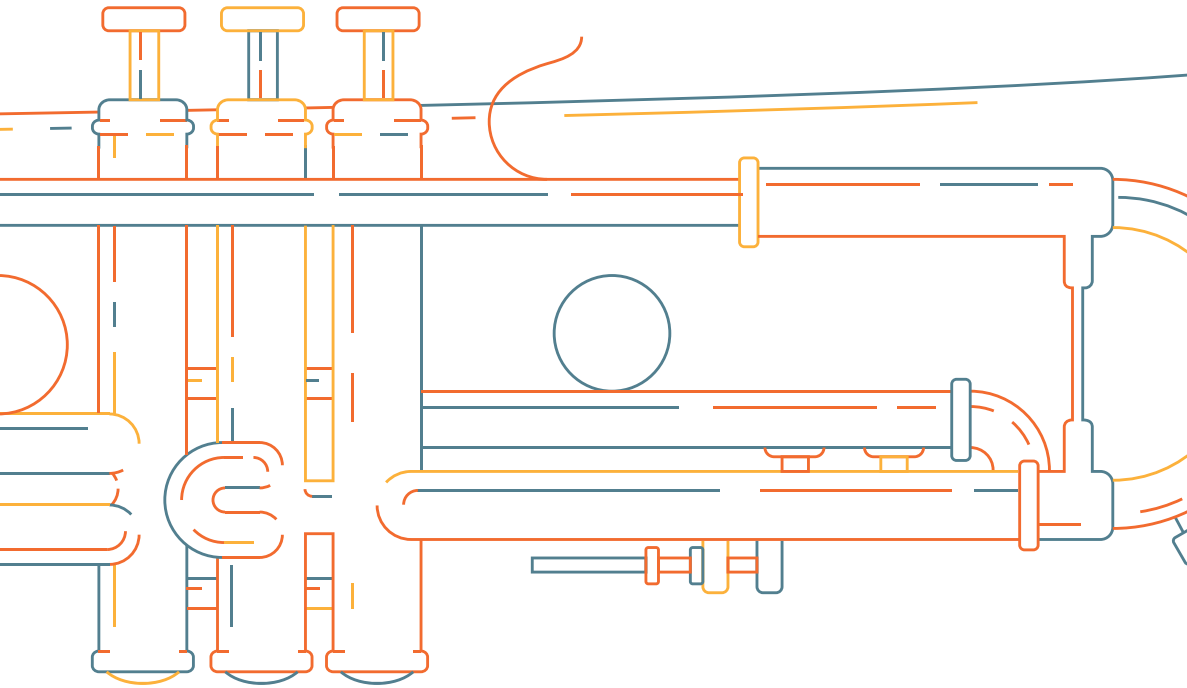
Exercício 7 83

Preparação para a performance 88

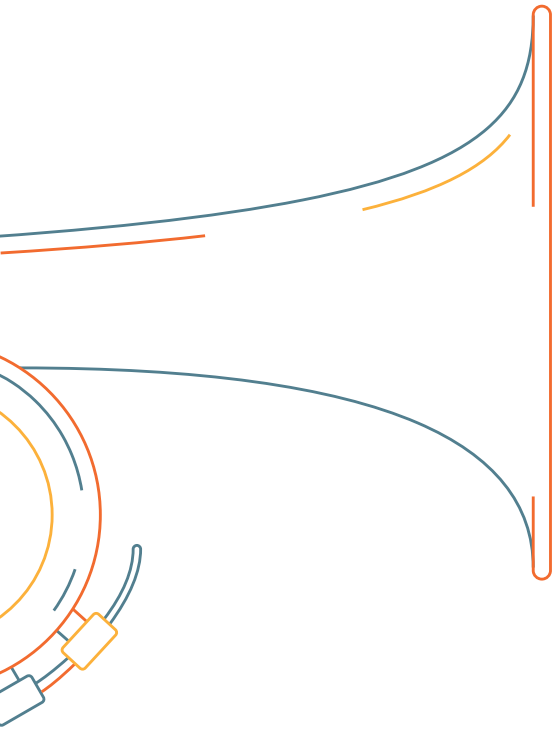
15 minutos antes de subir ao palco 90

Referências 95

Notas 98



Introdução



A inquietação para o surgimento deste guia partiu de uma experiência pessoal: sou trompetista da Orquestra Sinfônica do Theatro Municipal do Rio de Janeiro desde 2014 e praticante de ioga desde 2015. Trabalhar em uma orquestra sinfônica exige um alto nível de preparo técnico, musical e mental. E por perceber a necessidade de certas habilidades inerentes à profissão de músico de orquestra, comecei a praticar ioga[1] através da indicação de um fisioterapeuta. Desde então, tenho notado melhoras físicas e mentais em mim mesmo — maior concentração e maior consciência corporal — e, para a minha surpresa, esses benefícios influenciaram positivamente a minha performance musical. Apesar de, aparentemente, a performance musical e a ioga serem áreas distintas, é possível dizer que elas se relacionam. Interessante observar que trompetistas de reconhecido destaque como Markus Stockhausen, Jeroen Berwaerts, David Monette, Maynard Ferguson e Mark Zauss se beneficiaram da ioga para melhorar a técnica e a performance musical:

> *Na minha vida, a ioga e a meditação têm sido essenciais para mim e para minha prática no trompete desde os meus 22 anos. Quando eu*

> *estava desesperado, nervoso antes de uma apresentação, praticava ássanas[2] e exercícios de respiração. Eles me acalmavam muito e me davam controle do corpo. Eu só posso aconselhar a todos os trompetistas a seguirem essa direção. A consciência corporal é essencial para tocar o trompete. (STOCKHAUSEN, 2018, tradução nossa).*

A prática de exercícios de ioga, atrelada a prática de exercícios no instrumento, pode trazer diversos benefícios, não só para trompetistas, mas para qualquer músico. Este guia foi elaborado por meio da pesquisa de práticas utilizadas para desenvolver boa respiração, postura, relaxamento e concentração durante os estudos e também durante a performance musical do trompetista. O foco principal do trabalho é nas estratégias utilizadas para o controle da 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.

Muitos são os fatores negativos que podem fazer com que músicos se expressem de forma menos eficiente durante a performance musical, como a tensão psicológica e física. A tensão psicológica pode ser compreendida a partir de sinais como inquietação, receio ou temor, – fazendo com que seja difícil concentrar-se e levando também à divagação (pensamentos distantes). Assim como a tensão psicológica, a tensão muscular pode comprometer a performance do músico, porém, a partir de outro fator: a respiração. Essa tensão pode ser altamente prejudicial para instrumentistas de sopro, pois dificulta a sustentação da coluna de ar e acarreta dificuldades no controle do timbre, afinação e dedilhado.

No livro **A Preparação do Ator**[3] (2016), Stanislavski relata 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).

> 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).

Para que o **Guia de Relaxamento e Concentração para Trompetistas** pudesse ser testado, alunos de trompete dos cursos de licenciatura, bacharelado e mestrado em música da Universidade Federal do Rio de Janeiro e alunos de trompete do curso de licenciatura em música da Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP) praticaram o guia durante um mês. Eles também responderam a um questionário para que os níveis de ansiedade pudessem ser analisados. Foram colhidas respostas referentes a dois momentos da prática no instrumento: estudos diários e performance pública, permitindo avaliar os níveis de ansiedade de cada participante durante esses processos. Os resultados da pesquisa podem ser consultados na dissertação **Ansiedade na Performance Musical: Relato de experiência e estudo de caso aplicado a alunos de trompete da UFOP e UFRJ**, disponível no site do Programa de Pós-Graduação Profissional em Música da UFRJ (PROMUS).

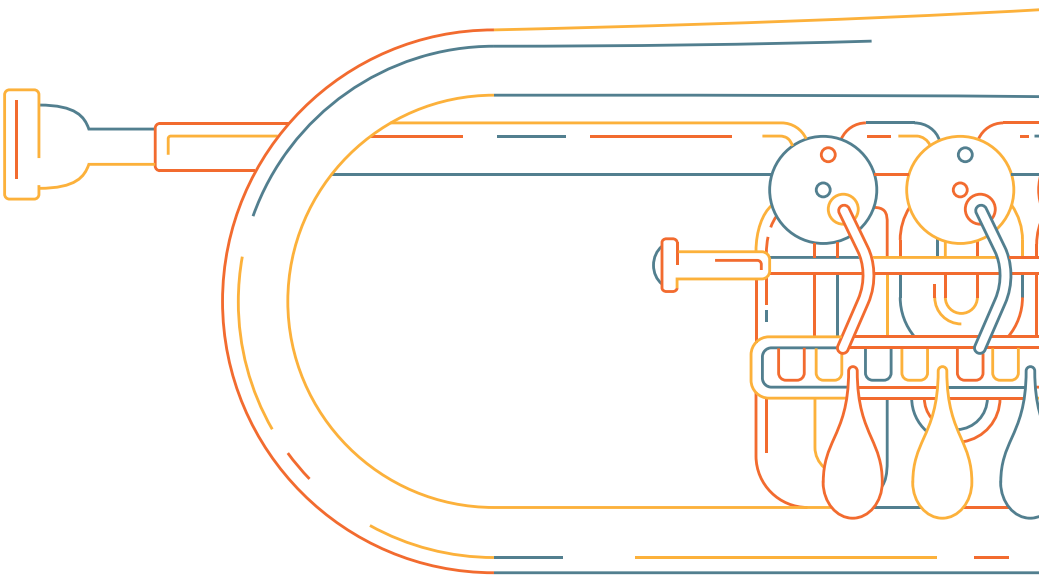
Desde o início do meu curso no PROMUS, pesquisas foram feitas nas plataformas Scopus, PubMed e Portal de Periódicos – Capes/MEC que, segundo Zanon (2017, p. 138), são as principais plataformas de dados relacionadas à ansiedade na performance musical. Durante o ano de 2018 esses textos foram lidos e passaram pelo processo de fichamento das principais partes relacionadas ao tema proposto. Concomitantemente, ocorria o amadurecimento da ideia de como o **Guia de Relaxamento e Concentração para Trompetistas** seria estruturado. O principal desafio foi estabelecer uma conexão entre as práticas de ioga, as práticas de exercícios no trompete e como esta conexão seria organizada. O processo reflexivo inicial partiu de um ponto comum em que as duas práticas (trompete e ioga) se relacionam: a consciência corporal. A forma de tocar trompete se difere de alguns instrumentos musicais, pois grande parte da consciência necessária para tocar esse instrumento não pode ser vista com os olhos.

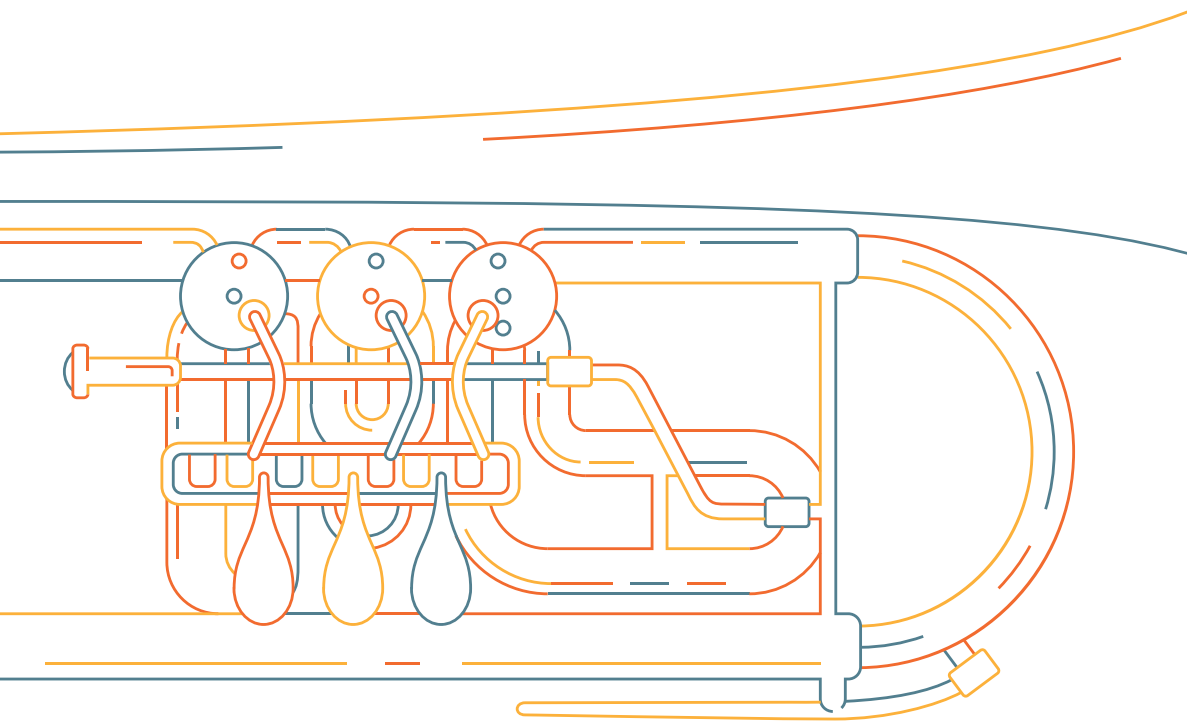
São poucas as técnicas que enxergamos. Ao tocar o trompete, conseguimos ver os pistões, nos auxiliando no desenvolvimento do dedilhado e, com a ajuda de um espelho, conseguimos enxergar a parte externa da embocadura – técnica em que muitos trompetistas concentram a atenção. Mas concentrar na embocadura e no dedilhado visualmente não bastam para ser eficiente musicalmente e tecnicamente. Ouvi[4] do trompetista Martin Angerer, principal trompete da Symphonieorchestrer des Bayerischen Rundfunks, a seguinte frase: "O meu objetivo é, através do trompete, me tornar cada vez mais consciente de mim mesmo". Esta frase de Martin Angerer reforçou a compreensão de que a consciência física e psicológica se relaciona diretamente com os estudos e a performance do trompetista. Um nível elevado de consciência pode ser adquirido por meio da prática de exercícios de ioga atrelada aos estudos no trompete. Podendo ser um dos meios para se chegar a uma performance com níveis reduzidos de ansiedade e maior consciência corporal.

Infelizmente, talvez por prioridade, a importância da consciência corporal para os trompetistas não é um assunto comum ou abordado nos principais métodos de trompete utilizados aqui no Brasil: **Arban's Complete Conservatory Method** (ARBAN,1982), **Warm – Ups + Studies** (STAMP, 2005), **Elementary Studies for Trumpet** (CLARKE, 1933) etc. Em muitos desses renomados métodos, as informações referentes à consciência corporal se resumem a poucos parágrafos relacionados apenas ao desenvolvimento do processo respiratório. A meu ver, a explicação de um tema que me parece causar tantas dúvidas entre os estudantes de trompete, poderia ser melhor abordada. Para que o trompetista possa ter um maior esclarecimento sobre a consciência corporal para tocar o trompete, outras fontes, que abordam de forma ampla os aspectos relacionados à consciência corporal dos instrumentistas de metais, podem ser encontradas, como é o caso do livro **Song and Wind** (FRERERIKSEN, 1996).

Falando de interdisciplinaridade entre o teatro e a música. No livro A Preparação do Ator, Stanislavsky (2016, p. 175-257) fala sobre aspectos como a necessidade do relaxamento e da concentração durante a performance. Nos dias de hoje, considerando a consciência corporal tão importante para os músicos assim como é para os atores, me surpreende que muitos instrumentistas não se interessem por esse tema.

O Guia de Relaxamento e Concentração para Trompetistas surge como uma alternativa para o preenchimento dessas lacunas observadas. Um elo entre as práticas mentais, corporais e musicais. Esse guia foi criado para que os trompetistas tivessem um material prático que possibilitasse o desenvolvimento da consciência física e mental atrelado aos estudos no instrumento e foi organizado em capítulos que partem de informações teóricas, seguidos de práticas respiratórias, posturais, exercícios no trompete e preparação para performance.





A ansiedade na performance musical

Está na hora. O teatro está cheio e a plateia aguarda a entrada do artista: ele está lá, esperando o momento exato para subir ao palco e expressar sua arte. Foram dias, semanas ou até meses de preparação até aquele momento. Muitos pensamentos e sentimentos passam pela cabeça antes e durante o momento em que a performance musical acontece. Essas emoções podem ser boas, contribuindo para uma performance satisfatória, ou podem ser ruins, já que, em muitos casos, desestabiliza o artista e interfere negativamente em seu desempenho.

Segundo Cunha (2012, p. 37), a tarefa de subir ao palco para interpretar uma obra musical requer do músico um vasto conhecimento: decodificação e compreensão dos símbolos escritos na partitura; domínio técnico do instrumento; conhecimentos sobre fraseologia, análise, estilo musical, história da música etc. Uma tarefa tão complexa como essa requer do músico muita preparação através de ensaios e estudos técnicos – podendo durar meses, como é o caso da execução de uma obra escrita para instrumento solista. Mas, mesmo depois de um longo preparo, muitos músicos sofrem

ao se aproximarem do momento da performance. Segundo Brugués (apud MIRANDA, 2013, p. 30), o medo do palco chega a afetar 80% da população, quando colocados diante de uma plateia – isso inclui músicos, cantores, dançarinos, atletas, atores e oradores. Também fatores como a realização "ao vivo" ou a presença de uma plateia, ou, ainda, a necessidade de perfeição técnica e interpretativa – além da constante autoavaliação –, levam muitos músicos a ficarem nervosos quando estão em performance. Esse nervosismo, nome popular dado ao quadro de ansiedade, é chamado na língua portuguesa de Ansiedade na Performance Musical (APM) – termo traduzido da expressão em inglês Musical Performance Anxiety, que, segundo Miranda (2013, p. 28), é reconhecido como distúrbio de ansiedade e classificado como variante de fobia social desde 1994 no **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais** publicado pela American Psychiatric Association. Estes desconfortos, infelizmente, são sentidos por vários músicos e influenciam a qualidade da performance musical. Felizmente, este tema vem sendo pesquisado no Brasil há alguns anos, fazendo com que haja conscientização por parte dos músicos brasileiros sobre a APM.

Os distúrbios de ansiedade são, segundo o **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais** (2014, p. 189 – 190), compostos por sete distúrbios que se confundem ao mesmo tempo em que se diferenciam em certos aspectos: transtorno de ansiedade de separação; mutismo seletivo; fobia específica; transtorno de ansiedade social (fobia social); transtorno de pânico; agorafobia e transtorno de ansiedade generalizada.

Como dito anteriormente, a APM é considerada uma variante da fobia social. Tal afirmação demonstra que se faz necessário abordar e esclarecer os componentes físicos e psicológicos que caracterizam a fobia. Segundo a Associação Americana de Psiquiatria, a fobia social se caracteriza por um medo exagerado de situações sociais ou de uma performance e, na maioria das vezes, esse medo é irracional. Segundo Miranda (2013, p. 21), a pessoa se imagina sendo julgada negativamente por terceiros, teme sofrer uma humilhação e, inclusive, teme mostrar sinais de que está sofrendo um quadro de ansiedade.

A exposição à situação temida, na maioria das vezes, gera ansiedade. Essa exposição pode ser evitada ou suportada pelo indivíduo com alto grau de angústia e ansiedade. Para Wancata, uma fobia é um medo irracional diante de uma situação ou o de um objeto temido e também: de animais, de falar em público, de comer em restaurantes, de escrever em um quadro negro etc. (WANCATA, 2009, p. 520).

Os sintomas das fobias, que são um subgrupo dos transtornos de ansiedade, se dividem em físicos e psicológicos. Como a APM se classifica como um tipo de fobia, listo abaixo seus sintomas:

- Sintomas físicos: dor de cabeça, problemas digestivos, aumento da sudorese e problemas musculoesqueléticos, alterações na pressão sanguínea, no ritmo cardíaco e na frequência respiratória, tensão muscular, mãos frias, fadiga, diarreia, gripes e outras doenças.

- Sintomas psicológicos: perda da capacidade de concentração, depressão, ansiedade, redução da autoestima, medo, insegurança, pânico, alienação, preocupação excessiva, dificuldade de relaxar, pensamento fixo, hipersensibilidade, irritabilidade, perda de memória, mudança brusca de humor, entre outros. (CUNHA, 2012, p. 54)

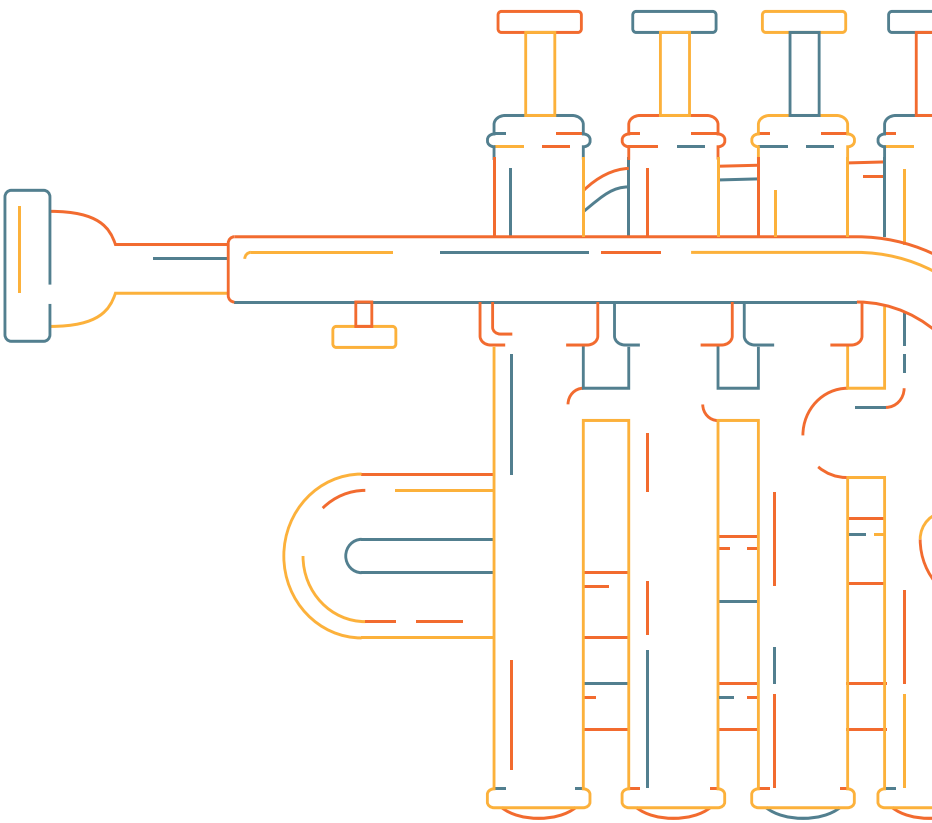
Três componentes podem fazer parte da APM: ansiedade, medo e pânico. Eles possuem sintomas parecidos e se confundem, tornando necessário apresentar um esclarecimento sobre os mecanismos que compõem cada um:

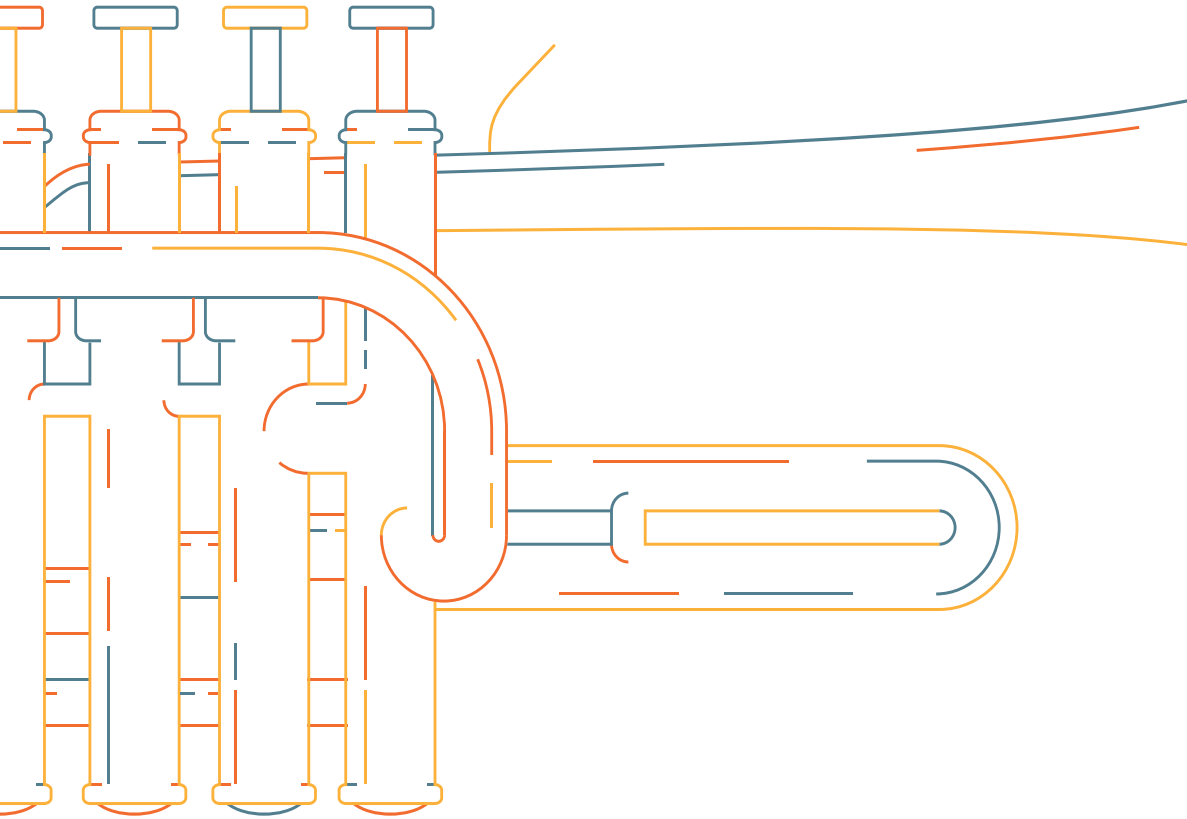
- Ansiedade é uma condição que possui componentes psicológicos e fisiológicos: a pessoa se sente ansiosa quando antecipa mentalmente um perigo real ou imaginário. A ansiedade pode se manifestar em diferentes níveis de intensidade – vale ressaltar que a ansiedade é inerente ao ser humano, existindo uma diferença entre a ansiedade considerada normal e a patológica. Esta ansiedade pode ser prejudicial a depender da intensidade e dos sintomas, mas pode

também ser benéfica. Conforme Cunha (2013, P.1) a ansiedade positiva é chamada de excitação, e para que seja benéfica durante a performance musical, deve ser equilibrada. Cabe a cada músico desenvolver consciência o suficiente para perceber se a ansiedade está interferindo positiva ou negativamente em sua performance.

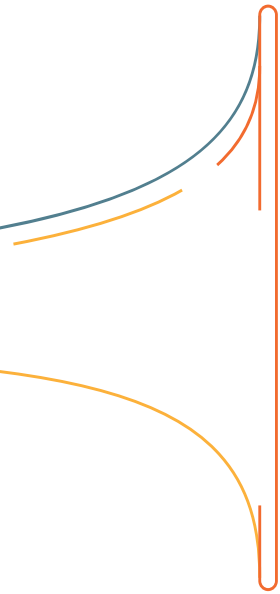
• Medo: esse sentimento chama atenção para o momento ou objeto presente. Ocorre quando estamos diante de um momento considerado perigoso. Podemos dizer que a ansiedade é um mecanismo que tenta nos proteger do medo.

• Pânico: são os sintomas sentidos diante do medo quando a ansiedade é levada ao grau máximo.





Conscientização respiratória



Como primeira seção de exercícios deste guia, trato da conscientização respiratória para aqueles que ainda não estão familiarizados com a chamada respiração completa. O entendimento consciente da respiração exigida para a execução do trompete é imprescindível, portanto, neste capítulo, trabalharemos o conceito de respiração completa, de apoio e a relação entre qualidade respiratória, concentração e relaxamento.

> A forma de respirar influencia os diversos processos do corpo [...] a respiração diafragmática aumenta a quantidade de oxigênio no sangue e dá aos músculos mais energia. Pelo contrário, a respiração superficial (habitual entre os músicos com estresse) dificulta a diminuição dos níveis de ansiedade [...] alguns estudos têm verificado a capacidade dos exercícios respiratórios em controlar o sistema nervoso parassimpático. (RAMOS, 2013, p. 26-27, apud MEJÍA, 2016, p. 45).

O processo respiratório trabalhado a seguir é chamado de respiração completa: é a respiração mais adequada para tocar trompete de acordo com Markus Stockhausen; Maynard Ferguson; Mark Zauss; Jerome Callet; Rick Szabo etc.

O que é a respiração completa?

Segundo Marinho (1985, p. 63), é o processo respiratório realizado em três níveis: respiração inferior, respiração média e respiração torácica. Algumas teorias ainda falam de um último nível do processo respiratório, a respiração clavicular (SARASWATI, 2002, p. 376).

Alguns pontos importantes devem ser levados em consideração para a prática da conscientização respiratória. De acordo com Arnold Jacobs, tubista norte-americano – no livro **Song and Wind** escrito por Frederiksen (1996, p. 105) –, devemos respirar para expandir, e não expandir para respirar. Esse mesmo princípio pode ser explicado e entendido por meio da prática respiratória da ioga: a inspiração não deve ser forçada; quanto mais relaxarmos o corpo, quando inspirarmos, mais ar conseguiremos inspirar.

Logo abaixo, descrevo cada fase da respiração trabalhada separadamente, para que o aluno se conscientize de todo o processo.

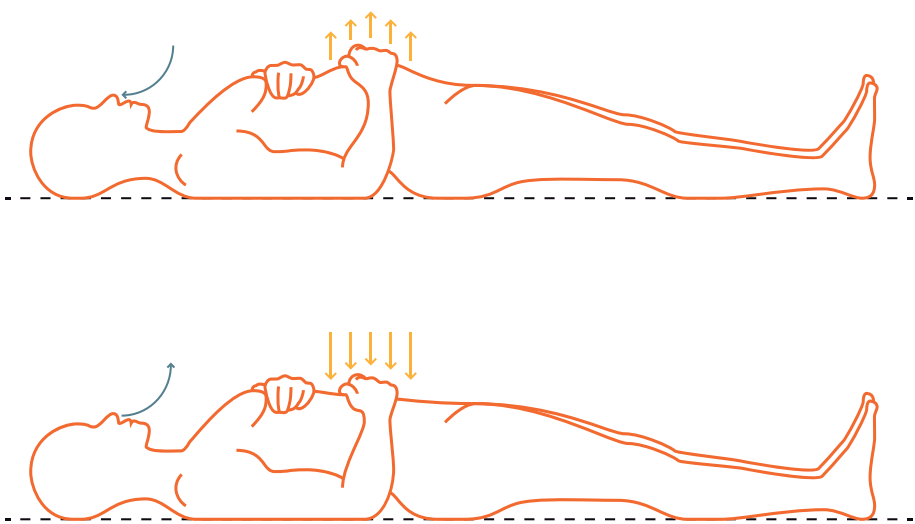
Respiração inferior

A respiração inferior, também chamada de abdominal ou diafragmática, é praticada aumentando a ação do diafragma e minimizando a ação da caixa torácica. Durante a inalação, o diafragma se move para baixo, empurrando o conteúdo abdominal para baixo e para fora, e, durante a exalação, o diafragma se move para cima, movendo o conteúdo abdominal para dentro.

Prática

Deite o corpo esticado no chão e relaxe. Observe a respiração sem controlá-la: deve ser natural. Continue observando a respiração natural por algum tempo e, em seguida, coloque a mão direita no abdômen logo acima do umbigo e a mão esquerda sobre o centro do peito. A mão direita subirá com a inspiração e descerá com a exalação; a mão esquerda não deve se mover com a respiração. Deixe o abdômen livre de tensão, não tente forçar o movimento de qualquer forma. Tente não expandir o peito ou mover os ombros ao sentir o abdômen se expandindo e contraindo. Continue respirando devagar e profundamente.

Inspire expandindo o abdômen o máximo possível, sem expandir a caixa torácica. No final da inalação, o diafragma comprimirá o abdômen, e o umbigo estará em seu ponto mais alto. Na expiração, o diafragma se move para cima, e o abdômen se move para baixo. No final da expiração, o abdômen será contraído, e o umbigo, comprimido na direção da espinha. Repita esse processo por alguns minutos.



(Fonte: elaborada pelo autor)

Respiração média

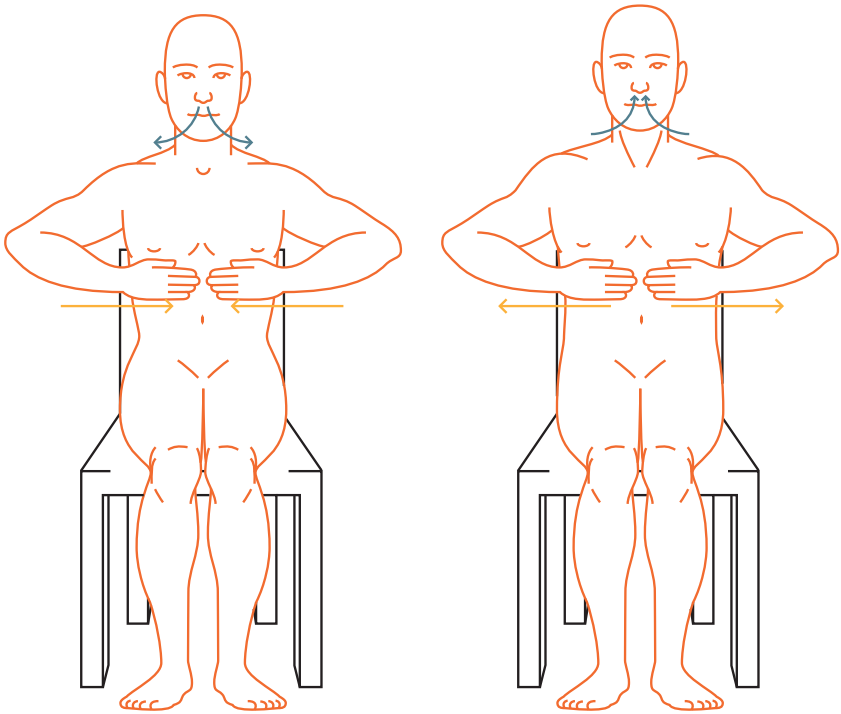
A respiração média ou torácica utiliza a região média dos pulmões para a entrada de ar.

Na respiração média, o diafragma sobe, o abdômen contrai-se, as costelas levantam-se ligeiramente e o peito dilata-se parcialmente. Portanto, sentimos a entrada do ar nas partes inferiores dos pulmões, que penetrará nas partes médias dilatando as costelas, fazendo crescer o volume em lateralidade da caixa torácica.

Essa técnica está sempre associada a uma respiração secundária alta ou baixa, a não ser quando se executa essa respiração como treinamento para dominá-la. Neste caso, não será acompanhada nem da respiração alta, nem da respiração baixa.

Prática

Sente-se em uma cadeira mantendo a coluna reta ou deite o corpo esticado no chão e relaxe. Procure dominar a respiração média dilatando as costelas ao inspirar. Coloque as mãos do lado das costelas com os dedos voltados para a frente e observe que, quando os pulmões estão vazios, os dedos quase se tocam na frente. e, quando os pulmões estão cheios, os dedos se afastam. Nesse processo, as mãos são empurradas pelas costelas, que se dilatam lateralmente: sem movimentar a parte baixa do abdômen ao inspirar, as costelas devem se afastar empurrando as mãos, fazendo com que os dedos se distanciem – isso servirá para medirmos a nossa capacidade pulmonar. Cuide para que, durante o processo respiratório, não esteja fazendo movimentos nem com o alto do tórax, nem com o abdômen.



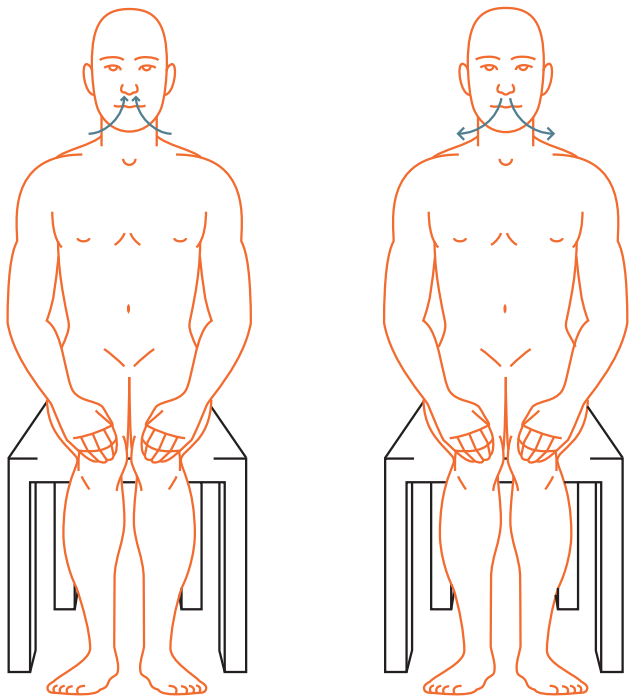
(Fonte: elaborada pelo autor)

Respiração superior

A respiração superior utiliza a parte superior dos pulmões, expandindo e contraindo a caixa torácica e gastando mais energia que a respiração abdominal para a mesma quantidade de ar. É frequentemente associada aos exercícios físicos de grande esforço (bem como estresse e tensão) e também é o tipo de respiração que permite a entrada de menor quantidade de oxigênio.

Prática

Sente-se em uma cadeira mantendo a coluna reta ou deite o corpo esticado no chão e relaxe. Mantenha a consciência ininterrupta na respiração natural por algum tempo, concentrando-se na parte superior do peito. Interrompa qualquer uso adicional do diafragma e comece a inalar, expandindo lentamente a caixa torácica. Expanda o peito o máximo possível e, logo em seguida, expire relaxando os músculos do peito. Sinta a caixa torácica contraindo e forçando o ar para fora dos pulmões. Respire lenta e profundamente, enchendo o peito com total consciência. Não expanda o abdômen. Continue a respiração torácica por alguns minutos, pausando ligeiramente após cada inalação e exalação.



(Fonte: elaborada pelo autor)

Respiração clavicular

A respiração clavicular é o estágio final da expansão da caixa torácica. Para entrar um pouco mais de ar nos pulmões, as costelas superiores e a clavícula são puxadas para cima pelos músculos do pescoço, garganta e esterno. Isso exige expansão máxima em inalação, e apenas os lobos superiores dos pulmões são ventilados. No cotidiano, a respiração clavicular é usada somente sob condições de esforço físico extremo ou quando a pessoa possui doenças obstrutivas das vias aéreas, como a asma.

Pequenos aumentos de volume podem ser obtidos pela maior elevação das costelas ao pescoço e às costas. (FREDERIKSEN, 1996, p. 106).

Prática

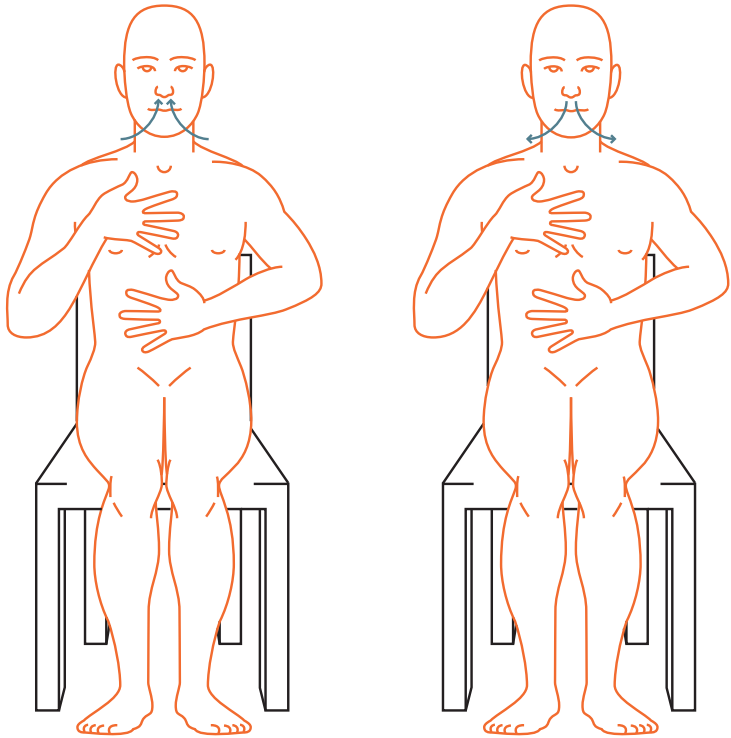
Sente-se em uma cadeira mantendo a coluna reta ou deite-se no chão e relaxe. Inspire, expandindo totalmente a caixa torácica. Quando as costelas estiverem totalmente expandidas, inspire um pouco mais até que a expansão seja sentida na parte superior dos pulmões em torno da base do pescoço. Os ombros também devem subir um pouco. Importante lembrar aqui que a subida dos ombros será causada pela expansão total dos pulmões. O praticante deve ter sensibilidade suficiente para observar o próprio corpo e saber a diferença entre a elevação dos ombros pela quantidade de ar inspirado e a elevação dos ombros pela tensão muscular. Em muitos casos, os ombros são levantados e contraídos – não pela expansão dos pulmões, mas pela tensão. Esse tipo de tensão não é o ideal, sendo desaconselhável ao praticante.

Respiração completa

A respiração completa combina as três técnicas anteriores e é usada para maximizar a inalação e a exalação. Sua finalidade é ganhar controle da respiração, corrigir maus hábitos respiratórios e aumentar a ingestão de oxigênio. Pode ser praticada a qualquer momento, sendo especialmente útil em situações de alto estresse ou raiva, servindo para acalmar os nervos. Embora sua inclusão em um programa diário de práticas corrija e aprofunde os padrões naturais de respiração, a respiração completa, em si, não deve ser realizada continuamente, pois a respiração é um processo natural e espontâneo, e é desnecessário manter a consciência no processo respiratório quando não estiver fazendo os exercícios.

Prática

Sente-se em uma cadeira mantendo a coluna reta ou deite-se no chão e relaxe. Coloque a mão esquerda sobre o tórax e a mão direita sobre o abdômen. Agora inspire lento e profundamente, permitindo que o abdômen se expanda totalmente. Tente respirar tão devagar que pouco ou nenhum som da respiração possa ser ouvido. Sinta o ar atingir a parte inferior dos pulmões. No final da expansão abdominal, comece a expandir o peito para fora e para cima. Quando as costelas estiverem totalmente expandidas, inspire um pouco mais até que a expansão seja sentida na parte superior dos pulmões em torno da base do pescoço. Os ombros também devem subir um pouco. Alguma tensão será sentida nos músculos do pescoço. O resto do corpo deve estar relaxado. Sinta o ar enchendo os lobos superiores dos pulmões.



(Fonte: elaborada pelo autor)

Isso completa uma inalação.

Todo o processo deve ser um movimento contínuo e cada fase da respiração se funde com a próxima sem qualquer ponto de transição óbvia. Não deve haver empurrões ou tensões desnecessárias.

Agora comece a expirar. Primeiro relaxe a parte inferior do pescoço e a parte superior do tórax. Depois permita que o peito se contraia para baixo e depois para dentro. Sem esforço, tente esvaziar os pulmões tanto quanto possível, puxando a parede abdominal o máximo possível em direção à espinha. Todo o movimento deve ser harmonioso e fluido. Segure a respiração por alguns segundos no final da expiração. Isso encerra uma rodada da respiração completa. Primeiro, realize de 5 a 10 rodadas, podendo aumentar lentamente até 10 minutos diários.

O conceito de apoio

Fernando Dissenha (2018), trompetista de referência em nosso país, relata em seu artigo intitulado **Respiração**, o desconhecimento e a aplicação de conceitos equivocados relacionados ao processo respiratório dos estudantes de trompete. Tenho observado que um dos assuntos que mais causa problemas e dúvidas entre os trompetistas é o conceito de apoio. Alguns trompetistas tocam pensando em segurar a musculatura abdominal enquanto o ar é exalado, como se empurrassem o abdômen para fora, fazendo uma espécie de movimento contrário ao movimento natural dos músculos expiratórios, e outros pensam em empurrar a musculatura abdominal para dentro à medida que o ar é expelido. Mas qual seria a maneira mais eficaz? Existe a técnica certa? Este assunto é bastante controverso, pois o tão falado apoio não pode ser visto com os olhos, já que estamos falando de algo que acontece dentro de nós, mas que pode, sim, ser sentido e experimentado nos resultados musicais.

Segundo Arnold Jacobs, o apoio nada mais é que o movimento da coluna de ar, o fluxo contínuo da coluna de ar. Se, ao expirarmos, segurarmos os músculos abdominais para fora ou para baixo, causando algum tipo de tensão, estaremos ativando os músculos que seriam naturalmente ativados pelo movimento da inspiração. Esse tipo de atitude pode causar uma espécie de pane no corpo. Você está expirando e segurando a musculatura abdominal como se estivesse inspirando. Qual o resultado disso? Segurando os músculos abdominais dessa forma, a garganta, a língua e os lábios são contraídos, deslocando a pressão de ar para baixo e empurrando o diafragma, comprimindo os órgãos abdominais para expelir a massa fecal. (FREDERIKSEN, 1996, p. 107).

Jacobs diz que a exalação começa com o relaxamento dos músculos inspiratórios e que, para tocar o trompete, a exalação se torna forçada, diferente da exalação passiva que utilizamos na respiração natural

– quando não estamos tocando um instrumento de sopro. Para Arnold Jacobs, na exalação forçada, o diafragma relaxado é erguido pela contração dos músculos abdominais (conceito que também é trabalhado na prática da ioga). Quando exalamos, devemos lembrar-nos de empurrar o abdômen para dentro, como se o umbigo fosse chegar à coluna vertebral. Essa contração, abordada por Arnold Jacobs e pela filosofia da ioga, se trata da contração dos músculos abdominais para dentro e não para fora. Os músculos abdominais são empurrados para dentro à medida em que o ar é expelido.

Um conceito interessante abordado no livro **The Dynamics of Breathing**, de Kevin Kelly, aluno de Arnold Jacobs, mostra que o diafragma comumente é associado ao processo de apoio e, segundo Kelly, o diafragma é um músculo inspiratório e não expiratório. Ou seja, o diafragma contrai na inspiração. Na expiração o ar é expelido pela contração dos músculos do tórax e do abdômen (KELLY, 1998, p. 6).

Este conceito de apoio abordada acima é utilizado por mim ao tocar o trompete. Esta técnica me parece mais natural e eficiente após alguns anos de prática e experiência como músico profissional. Importante relembrar que este assunto é bastante amplo, sendo aconselhável ao trompetista realizar uma profunda pesquisa acerca deste tema, evitando assim, confusões e más interpretações.

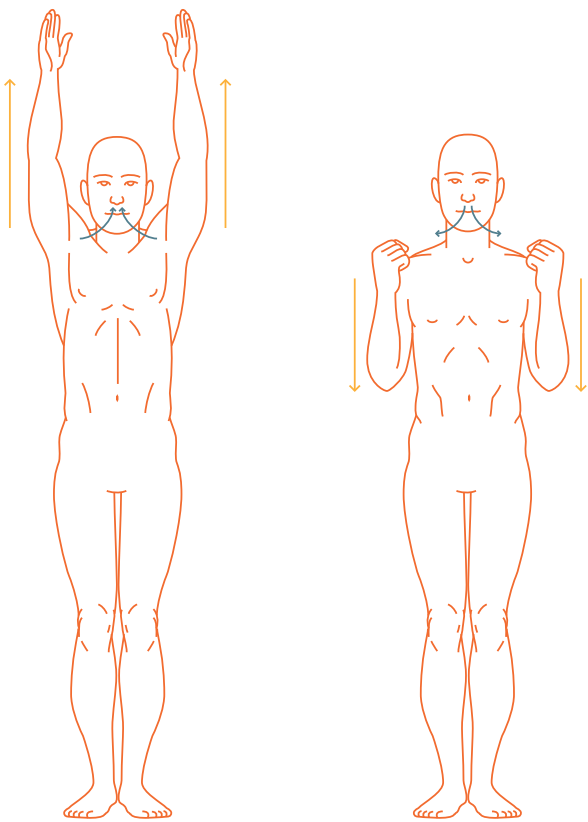
Exercícios de respiração

Os três exercícios que descrevo abaixo são muito utilizados no princípio das aulas de ioga. São exercícios que ajudam a purificar as vias aéreas e aquecer o corpo, causando um pequeno estado de euforia e le-

vando um suprimento extra de oxigênio ao cérebro. Esses três exercícios também fazem parte da minha rotina diária ao estudar trompete. Eles me auxiliam no despertar do corpo e da mente (SARASWATI, 2002, p. 399).

Mente Brilhante 1

Fique de pé e equilibre bem o peso do corpo sobre as duas pernas mantendo uma postura ereta. Inspire pelo nariz vigorosamente levantando os braços. Mantenha as mãos abertas com os dedos apontados para o céu e com as palmas das mãos viradas para dentro, como no desenho abaixo.

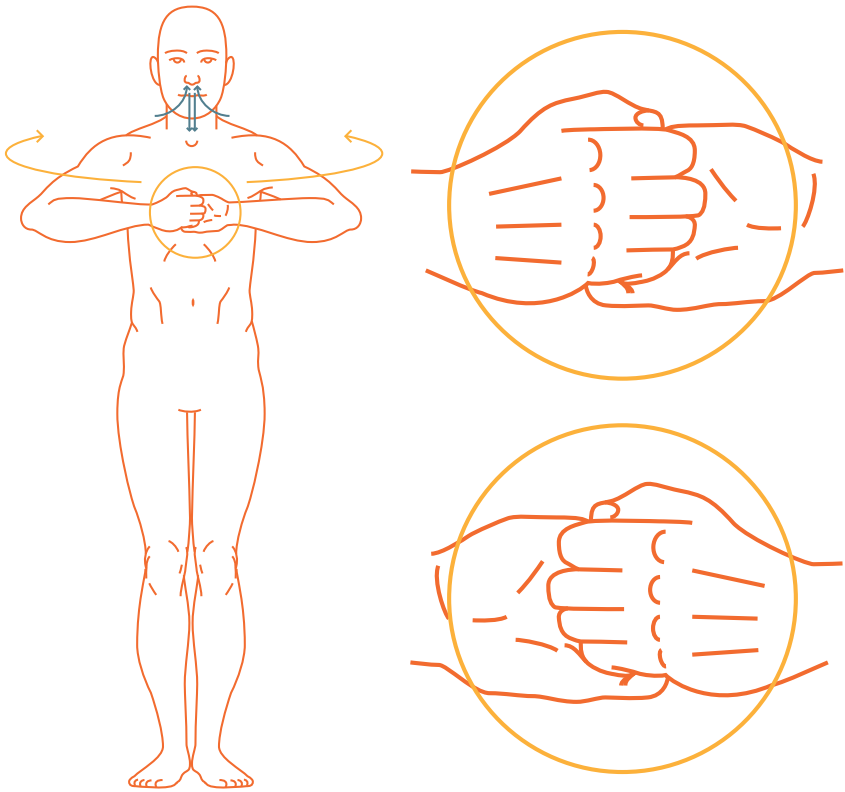


(Fonte: elaborada pelo autor)

Lembre-se: o abdômen deve relaxar enquanto inspira. Quanto mais os músculos relaxarem na inspiração, mais o ar será inalado.

Em seguida, desça os braços ao lado do corpo fechando as mãos e expirando vigorosamente. Exale o ar junto com a descida dos braços. Faça uma seção de 10 inspirações, 10 expirações e relaxe. Repita a rodada por duas ou três vezes.

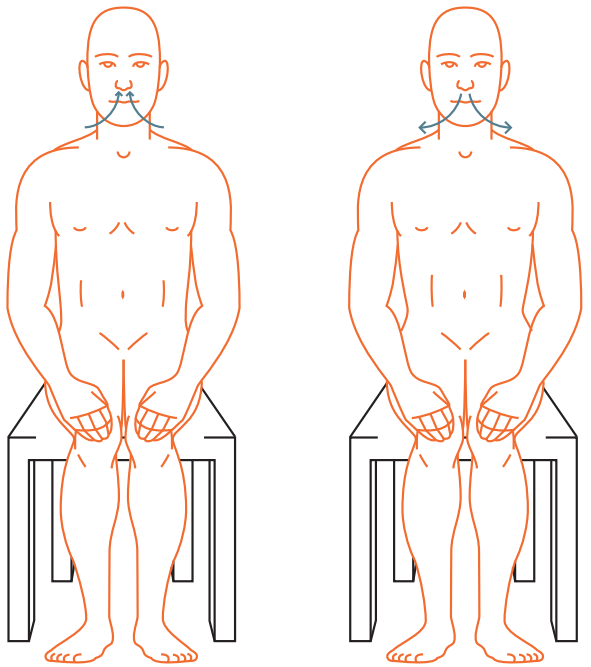
Mente Brilhante 2



(Fonte: elaborada pelo autor)

Como no exercício anterior, fique de pé e equilibre bem o peso do corpo sobre as duas pernas, mantendo uma postura ereta, encaixando as mãos em forma de gancho na frente do tórax, como no desenho abaixo. 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. É como se fosse uma espécie de balanço. Faça uma série de 10 inspirações e 10 expirações. Em seguida, troque o entrelaço das mãos e faça as mesmas 10 inspirações e expirações, mas, desta vez, começando pelo lado direito, fazendo os movimentos exatamente como descrito acima. Repita a rodada por duas ou três vezes.

Respiração de fole



(Fonte: elaborada pelo autor)

Sente-se em uma cadeira confortável com as mãos apoiadas nos joelhos. Mantenha a cabeça e a coluna alinhadas e feche os olhos relaxando o corpo inteiro. Inspire profundamente e expire com força pelo nariz. Imediatamente depois, inspire com a mesma força. Durante a inalação, o diafragma desce e o abdômen se move para fora. E, durante a exalação, o diafragma se move para cima e o abdômen se move para dentro. Os movimentos acima devem ser um pouco exagerados. Continue dessa maneira, contando 10 inspirações e 10 expirações. No final dos 10 ciclos, inspire profundamente e expire devagar, mantendo os olhos fechados. Concentre-se na respiração e na contagem.

Essa é uma rodada. Pratique até cinco rodadas.

Nota Prática: quando acostumar-se a este estilo de respiração, gradualmente aumente a velocidade, sempre mantendo a respiração rítmica. A inalação e a exalação devem ser iguais.

Consciência: no processo de respiração, no movimento físico do abdômen e na contagem mental.

Precauções: sensação de tontura, transpiração excessiva ou sensação de enjoo indicam que a prática não está sendo realizada corretamente. Evite respiração muito intensa, contrações faciais e agitação excessiva do corpo. Se algum desses sintomas forem notados, é aconselhável procurar um professor de ioga.

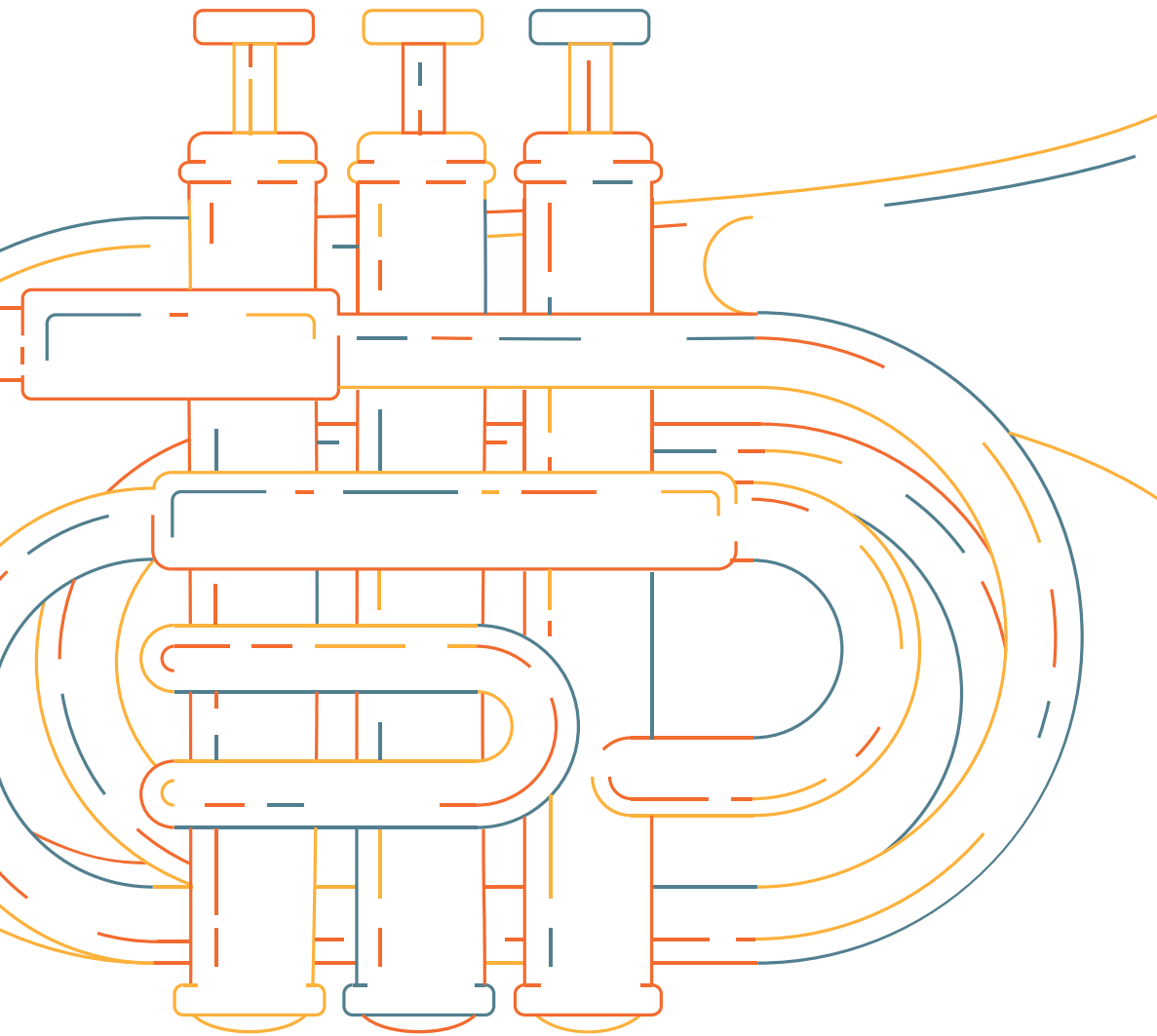
Esta prática dinâmica exige grande esforço e energia física. Os principiantes são aconselhados a fazer um descanso curto após cada rodada.

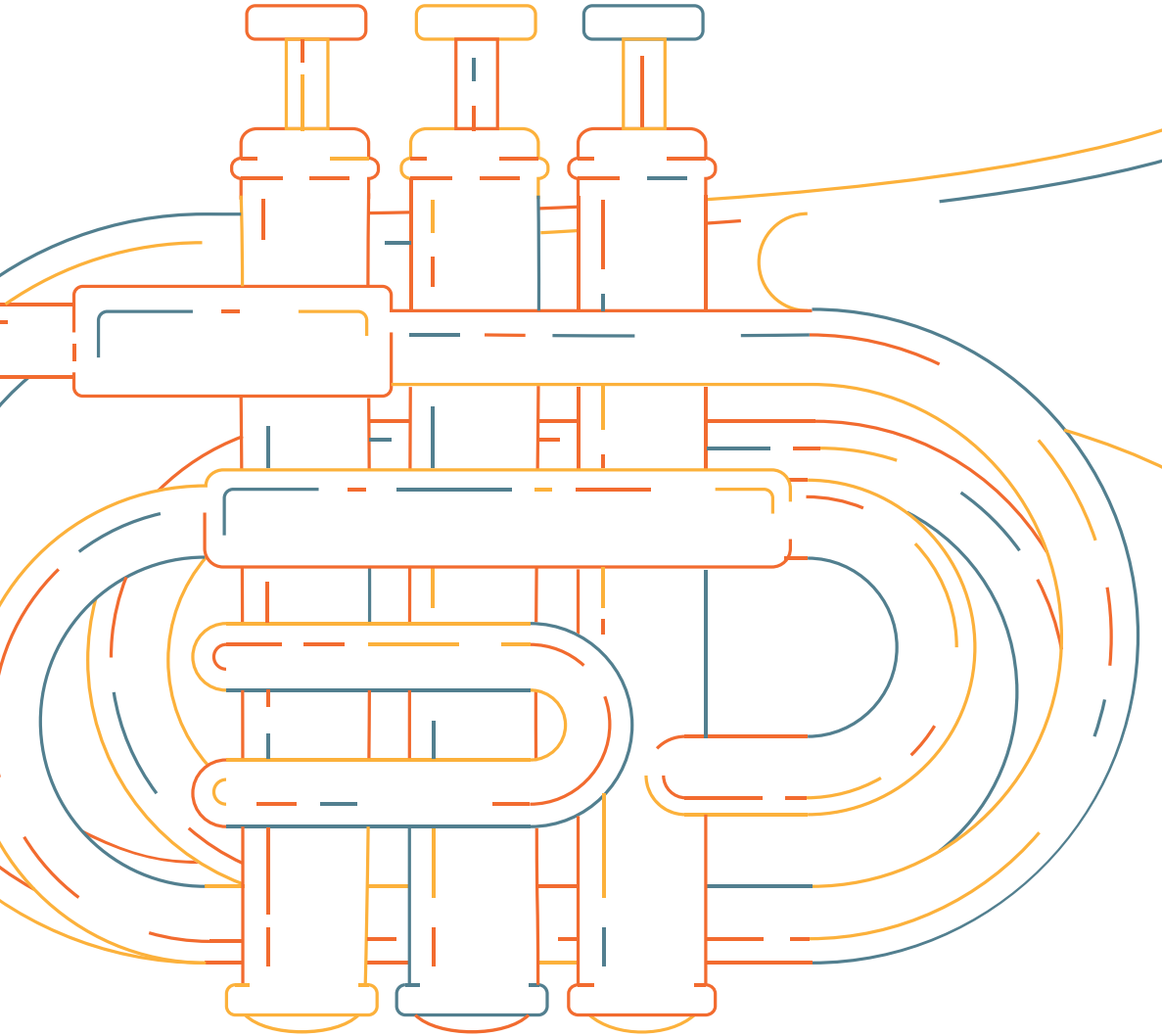
Contraindicações: não deve ser praticado por pessoas que sofrem de pressão alta, doença cardíaca, hérnia, úlcera gástrica, acidente vascular cerebral, epilepsia ou vertigem. Àqueles que sofrem de doenças pulmonares, como asma e bronquite crônica, ou que estão recuperando-se

de tuberculose, é recomendado praticar apenas sob orientação especializada. (SARASWATI, 2002, p. 396, tradução nossa).

Benefícios: é uma excelente prática para asmáticos e para aqueles que sofrem de problemas nos pulmões. Equilibra e fortalece o sistema nervoso, induzindo paz, tranquilidade na mente, além de preparar para a meditação.

Nota Prática: ambas narinas devem estar fluindo livremente. Iniciantes devem estar familiarizados com a respiração abdominal antes de começar essa prática.





Práticas posturais

Segundo Arnold Jacobs, temos 659 músculos no corpo humano e 654 são emparelhados como antagonistas uns dos outros. Há variações desse pensamento segundo alguns pesquisadores, mas essa é a informação básica. Jacobs diz ainda que um músculo interfere no funcionamento do outro, portanto, se uma parte do corpo tem tensão, todo o corpo é afetado, causando problemas para os músicos. (FREDERIKSEN, 1996, p. 109).

É neste princípio abordado por Jacobs que apoio esta parte do guia. Por meio dos exercícios propostos nesta seção, os alunos se tornarão mais conscientes de si mesmos, entendendo melhor o próprio corpo. Com a prática, os alunos conseguirão identificar melhor os músculos que produzem tensão desnecessária ao tocar o trompete. Uma conscientização interessante abordada aqui consiste no entendimento da relação entre o cérebro e o corpo. Segundo a filosofia iogue, nós somos integrados, não há separação entre corpo e mente, ou seja, tudo que sentimos e experimentamos mentalmente e emocionalmente, o corpo também experimenta. É por isso que, quando experienciamos a ansiedade durante a performance musical, o corpo se manifesta

por meio de vários sintomas já bem conhecidos por nós músicos: tremores, boca seca, sudorese, dificuldades em movimentar-se naturalmente, tensão muscular, dificuldades em respirar e expirar adequadamente etc.

É curioso notar que a prática da ioga também dialoga com a psicologia em certos aspectos. No livro, **Cómo Superar la Ansiedad Escénica en Músicos**, Guillermo Dalia (2004, p. 79) fala sobre a origem dos sintomas físicos do quadro ansioso a partir do ponto de vista da terapia cognitiva. Ele diz que toda emoção se origina no pensamento. Esse princípio é explicado pelo mesmo autor por meio de um esquema conhecido como ABC em que A representa a situação vivenciada, B, a interpretação que damos a essa situação, e C, a emoção gerada a partir do pensamento. Considerando essa teoria, se mudarmos nossos pensamentos negativos para pensamentos mais positivos (alegres e motivadores), podemos também mudar as nossas emoções, gerando sentimentos que contribuam para a nossa performance.

Relacionando essa teoria com os exercícios deste guia, segundo Hermógenes (apud BAPTISTA, 2002, p.18) o objetivo da prática de qualquer postura é sempre de natureza mental. Por meio das posturas, dos exercícios de respiração e da meditação, as pessoas podem fazer uma ligação entre o hemisfério direito (dominado) e o hemisfério esquerdo (dominante), tendo, como resultado, maior tranquilidade, harmonia das emoções e melhor autoconhecimento.

Nailson Simões, primeiro doutor em trompete do nosso país, descreve do ponto de vista musical como os hemisférios cerebrais atuam e reforça a importância do processo de conscientização mental e corporal necessário ao trompetista abordado neste guia.

> (...) o lado direito do cérebro rege a criatividade, as tendências artísticas, a comunicação e a sensibilidade, enquanto o lado esquerdo, que é o mais requisitado em nossa sociedade, domina o cálculo, a razão e o controle dos instintos naturais. Estes conhecimentos podem ser extremamente úteis na área de performance e ensino instrumental, abrindo um vasto campo para pesquisas de meios que facilitem o estimulo do lado direito do cérebro durante a atividade musical e o desenvolvimento dos reflexos envolvidos no ato de tocar (SIMÕES, 2001, p.19).

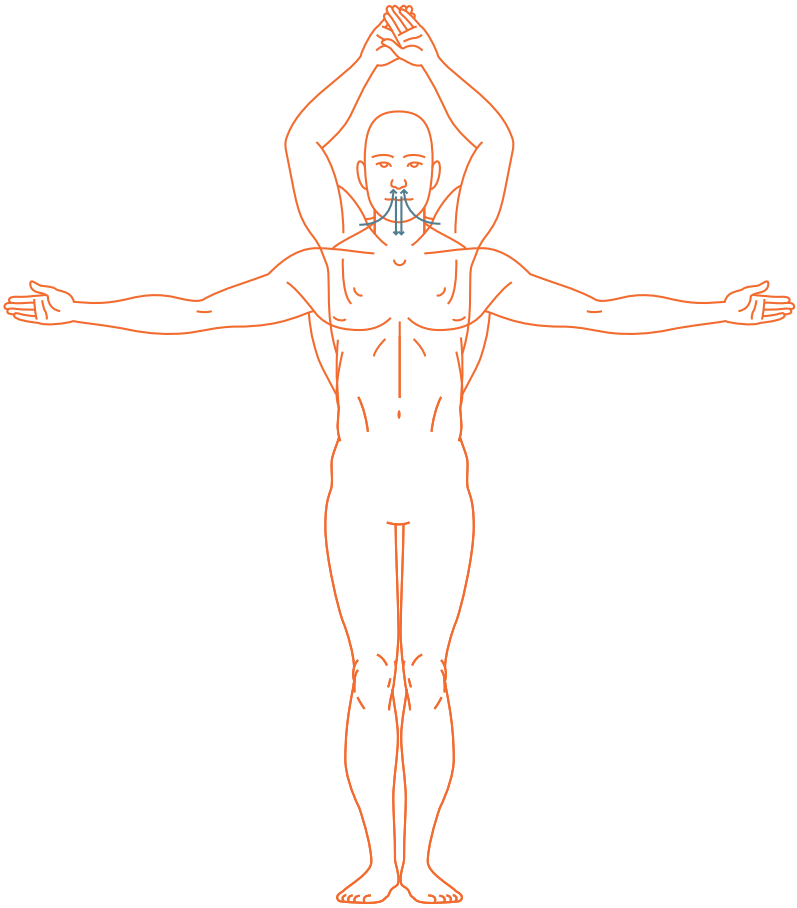
A tensão muscular – um dos sintomas físicos experimentados durante o quadro ansioso na performance musical – tem relação direta com o esquema A, B, C descrito acima. Se sentimos ansiedade, medo ou pânico, os músculos se contraem; se sentimos tranquilidade, paz, felicidade ou segurança, os músculos relaxam – e vice-versa. Praticando as posturas descritas nesta seção e relaxando o corpo, tranquilizamos também a mente, contribuindo para que os sintomas da ansiedade na performance sejam diminuídos e controlados.

> Existe uma relação entre a função de tonicidade e a vida afetiva-emocional, entre o grau de tensão muscular e experiência emocional. J. Dropsy diz que "Se o espírito se inquieta, o corpo se contrai e, se o corpo é contraído, o espírito se inquieta" (...) o relaxamento vem a ter não só a função educativa, mas terapêutica, uma vez que pode melhorar o equilíbrio emocional. (BAPTISTA, 2002, p. 19).

Segue abaixo uma série de exercícios posturais que proporcionarão maior relaxamento e consciência corporal aos trompetistas. Leia as instruções com cautela para que todos os detalhes descritos possam ser aplicados.

Postura de levantar as mãos

Fique ereto com os pés juntos e com os braços relaxados. Relaxe todo o corpo e equilibre o peso corporal igualmente em ambos os pés cruzando as mãos na frente do corpo. Inspire profundamente e lentamente levante os braços acima da cabeça mantendo as mãos cruzadas. Sincronize o movimento com a respiração: ao mesmo tempo, dobre a cabeça ligeiramente para trás e olhe para as mãos. Em seguida, expire e desça os braços para os lados até o ponto em que se forme uma linha reta no nível do ombro. Inspire e inverta o entrelaço dos braços, levantando-os acima da cabeça como descrito anteriormente. Expire e desça os braços à frente do corpo de modo que eles estejam novamente na posição inicial. Repita o processo cinco vezes.



(Fonte: elaborada pelo autor)

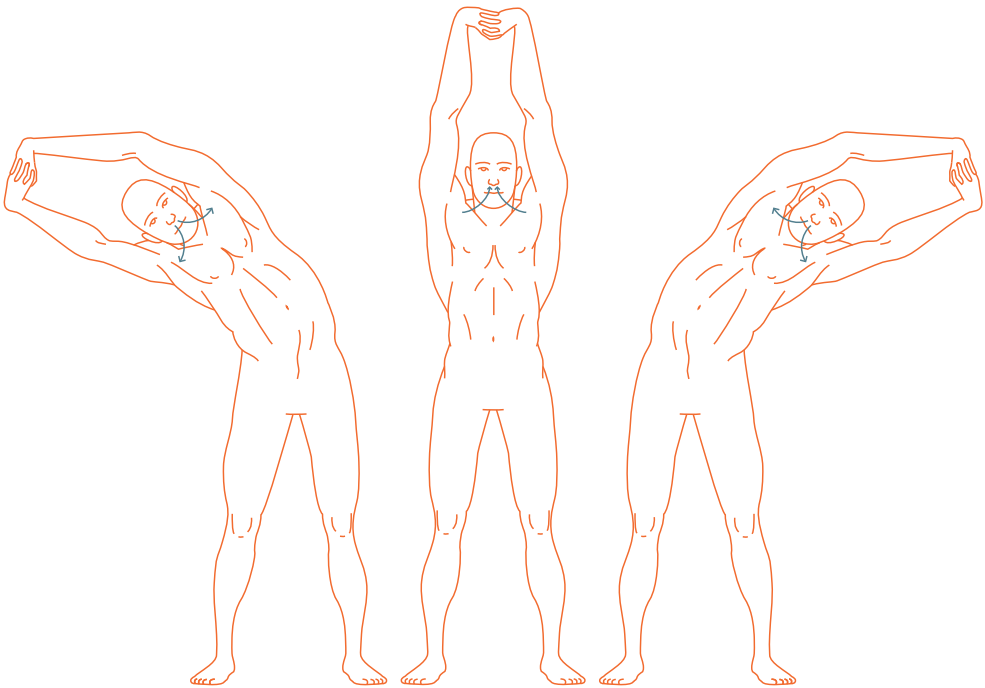
Conscientização: na respiração sincronizada com o movimento e no alongamento dos braços e ombros, além da expansão dos pulmões.

Benefícios: esta postura remove a rigidez dos ombros e da parte superior das costas. A respiração sincronizada melhora a capacidade respiratória. Todo o corpo, especialmente o cérebro, recebe um suprimento extra de oxigênio. (SARASWATI, 2002, p. 136, tradução nossa).

Postura da palmeira com balanço

Fique de pé com os pés separados e fixe o olhar em um ponto na frente na altura dos olhos. Cruze os dedos de uma mão na outra e vire as palmas das mãos para fora. Em seguida, inspire e levante os braços sobre a cabeça. Agora, enquanto expira, dobre a parte superior do corpo para o lado esquerdo da cintura – não dobre para frente ou para trás, nem torça o tronco. Mantenha-se na posição por alguns segundos enquanto retém o pulmão sem ar. Inspire e, lentamente, volte à posição vertical. Faça exatamente do mesmo jeito para o lado direito: voltando à posição vertical (expire enquanto abaixa os braços para os lados).

Isso completa uma rodada. Pratique duas rodadas.

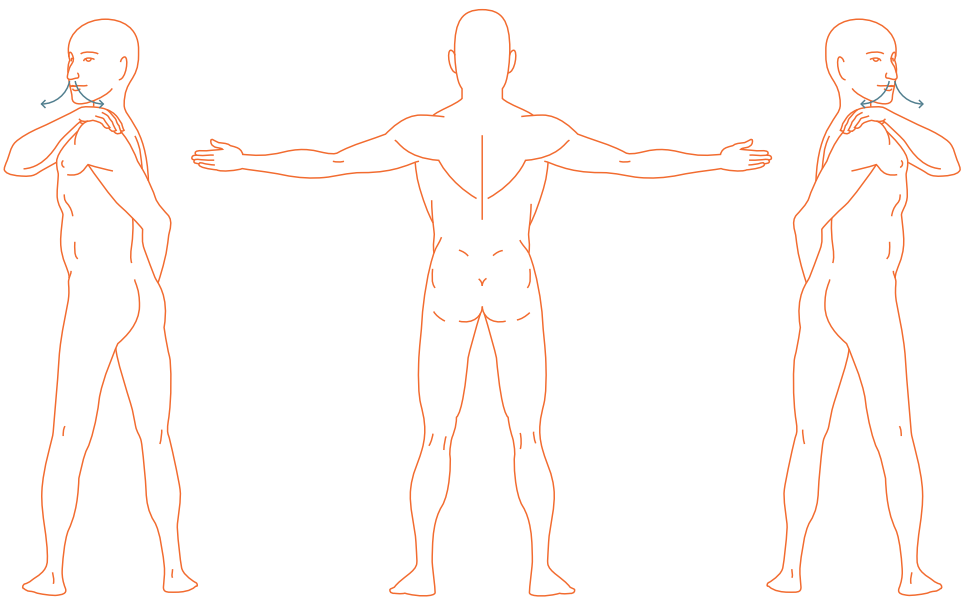


(Fonte: elaborada pelo autor)

Consciência: na respiração sincronizada com o movimento, mantendo o equilíbrio e o alongamento dos lados do corpo, além de manter o corpo e a cabeça virados para a frente sem torcer.

Benefícios: afrouxa e exercita os lados da cintura. Equilibra o lado direito e o lado esquerdo dos músculos posturais. (SARASWATI, 2002, p. 142, tradução nossa).

Postura com rotação na cintura



(Fonte: elaborada pelo autor)

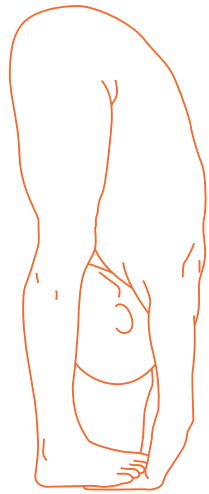
Fique de pé, com os pés separados e com os braços soltos ao lado do corpo. Levante os braços no nível dos ombros inspirando profundamente. Agora expire e gire o tronco para a esquerda, trazendo a mão direita para o ombro esquerdo e enrolando o braço esquerdo ao redor das costas, trazendo a mão esquerda para direita do lado da cintura. Olhe por cima do ombro esquerdo até onde for possível, mantendo a parte de trás do pescoço reta e imaginando que o topo da espinha é um ponto fixo em torno do qual a cabeça gira. Segure a respiração por dois segundos, acentuando a torção e tentando esticar suavemente o abdômen. Agora inspire e retorne à posição inicial. Faça exatamente o mesmo movimento para o lado direito.

Isso completa uma rodada. Pratique duas rodadas.

Conscientização: na respiração sincronizada com o movimento e no alongamento dos músculos do abdômen e da coluna vertebral. Mantenha os pés firmes no chão enquanto torce. Relaxe os braços e as costas o máximo possível durante a prática. Não se esforce. O movimento deve ser relaxado e espontâneo. Execute a rotação suavemente sem solavancos ou rigidez.

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

Postura de flexão para frente



(Fonte: elaborada pelo autor)

Fique de pé mantendo a coluna ereta e junte os pés e as mãos ao lado o corpo. Relaxe! Esta é a posição inicial. Distribua o peso do corpo uniformemente nos dois pés e, lentamente, incline-se para frente: primeiro dobrando a cabeça e o queixo em direção ao peito e, em seguida, dobrando o tronco superior – relaxando os ombros para frente e deixando os braços se soltarem. Dobre o meio do tronco e, finalmente, o tronco inferior. Ao inclinar-se para frente, imagine que o corpo não tem ossos ou músculos. Não force o corpo. Coloque os dedos por baixo dos dedos dos pés ou traga as palmas das mãos para o chão ao lado dos pés. Se isso não for possível, leve as pontas dos dedos da mão o mais próximo possível do chão. Relaxe a parte de trás do pescoço e tente trazer a testa para os joelhos. Na posição final, o corpo está inclinado para frente com os joelhos retos e a testa tocando os joelhos. Mantenha-se na posição, relaxando toda coluna. Volte lentamente para a posição inicial na ordem inversa.

Isso completa uma rodada. Pratique duas rodadas. Relaxe na posição vertical antes de fazer a próxima rodada.

Respiração: inspire na posição inicial e expire enquanto inclina-se para frente. Respire devagar e profundamente na posição final e inspire enquanto retorna à posição inicial.

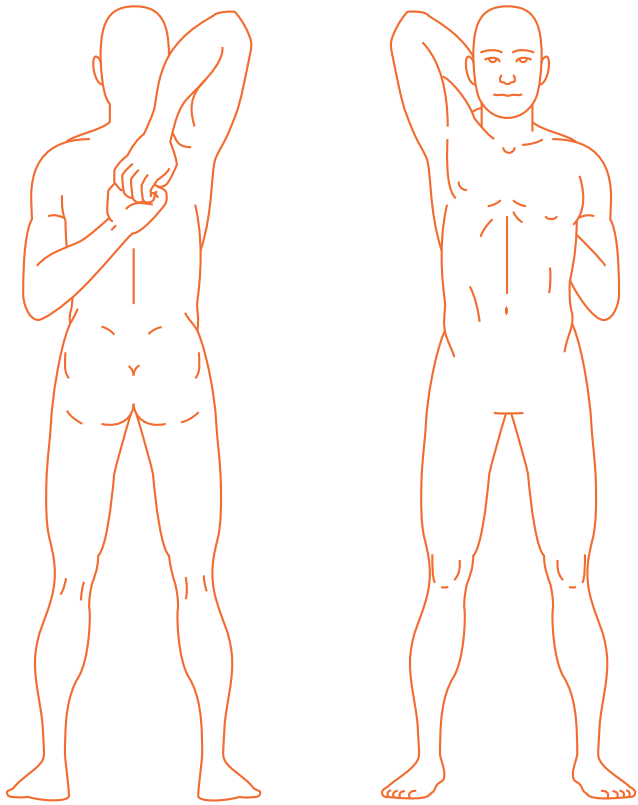
Consciência: na respiração, no movimento e no relaxamento dos músculos das costas.

Contraindicações: esta postura não deve ser praticada por pessoas que sentem dores nas costas, no ciático ou que possuem doenças cardíacas, hipertensão arterial ou hérnia abdominal.

Benefícios: todos os nervos espinhais são estimulados e tonificados. Traz maior vitalidade e aumenta a concentração. (SARASWATI, 2002, p. 242, tradução nossa).

Postura da cara de vaca

Fique de pé com os pés separados e coloque o braço esquerdo atrás das costas e o braço direito atrás do ombro direito. As costas da mão esquerda devem ficar em contato com a coluna, e a palma da mão direita também deve estar repousada na coluna vertebral. Tente unir os dedos de ambas mãos atrás das costas. Em seguida, traga o cotovelo levantado por atrás da cabeça para que a cabeça pressione o interior do braço para traz. A espinha dorsal deve estar ereta e a cabeça alinhada com ela. Feche os olhos. Permaneça nesta posição por até 2 minutos. Solte as mãos, lentamente, e faça o mesmo movimento para o outro lado, invertendo a posição dos braços.



(Fonte: elaborada pelo autor)

Isso completa uma rodada. Pratique duas rodadas.

Respiração: normal na posição final.

Consciência: na respiração.

Benefícios: é uma excelente postura para induzir o relaxamento: alivia o cansaço, a tensão e a ansiedade. Também alivia dor nas costas, no ciático e pode ajudar pessoas que possuem reumatismo ou rigidez geral dos ombros e pescoço, além de melhorar a postura abrindo a área do peito. (SARASWATI, 2002, p. 226, tradução nossa).

A postura do trompetista

A consciência de como ter uma boa postura ao tocar é de grande importância para os trompetistas, pois uma postura ruim pode causar tensão no corpo e atrapalhar o desempenho durante a performance ou durante os estudos.

Quando estamos no palco, no momento da performance, e a ansiedade vem à tona, um dos sintomas que mais influenciam negativamente é a tensão muscular, interferindo diretamente na postura.

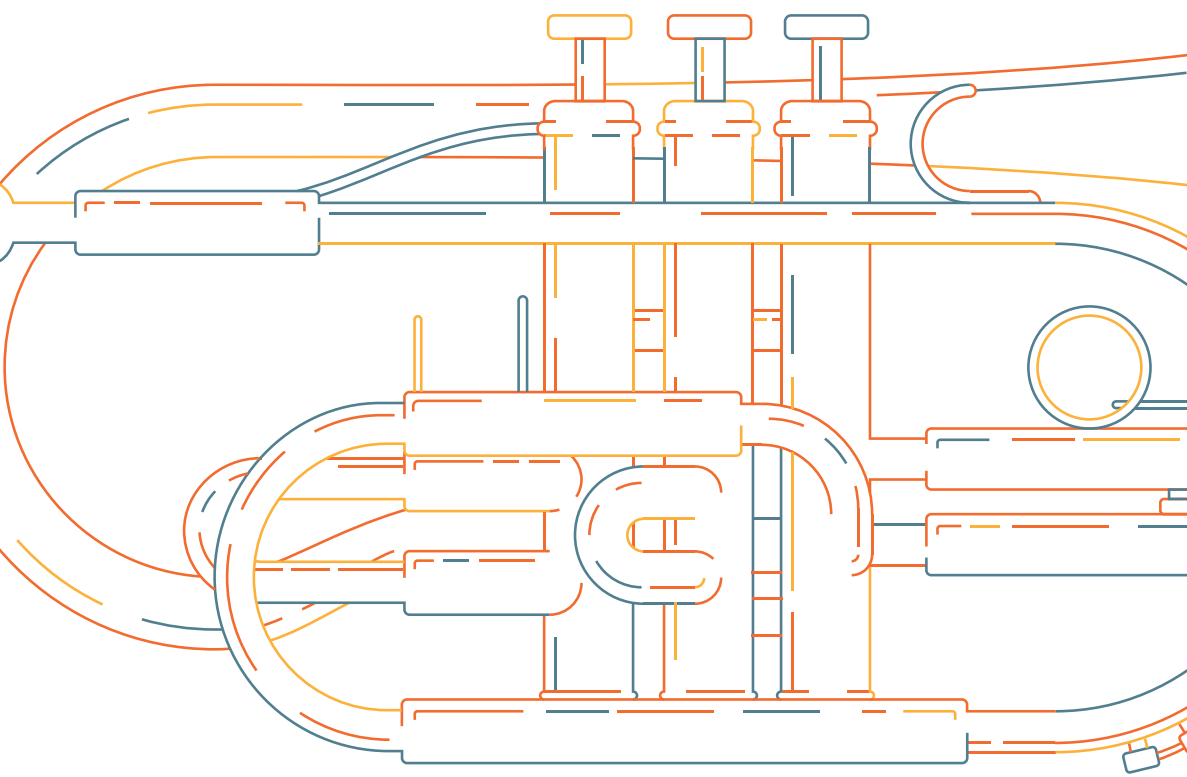
> Segundo Henes[5] (apud BELTRAMI, 2008, p.3) nos momentos de estresse os trompetistas encurvam a espinha, encolhem e tencionam os ombros, colocam os cotovelos junto às costelas, posicionam o pescoço para trás e sentam muito na ponta da cadeira. Todas estas atitudes dificultam a respiração, bloqueando a garganta e o tórax superior, os músculos do corpo, em especial os músculos envolvidos no processo respiratório, devem estar livres para agir.

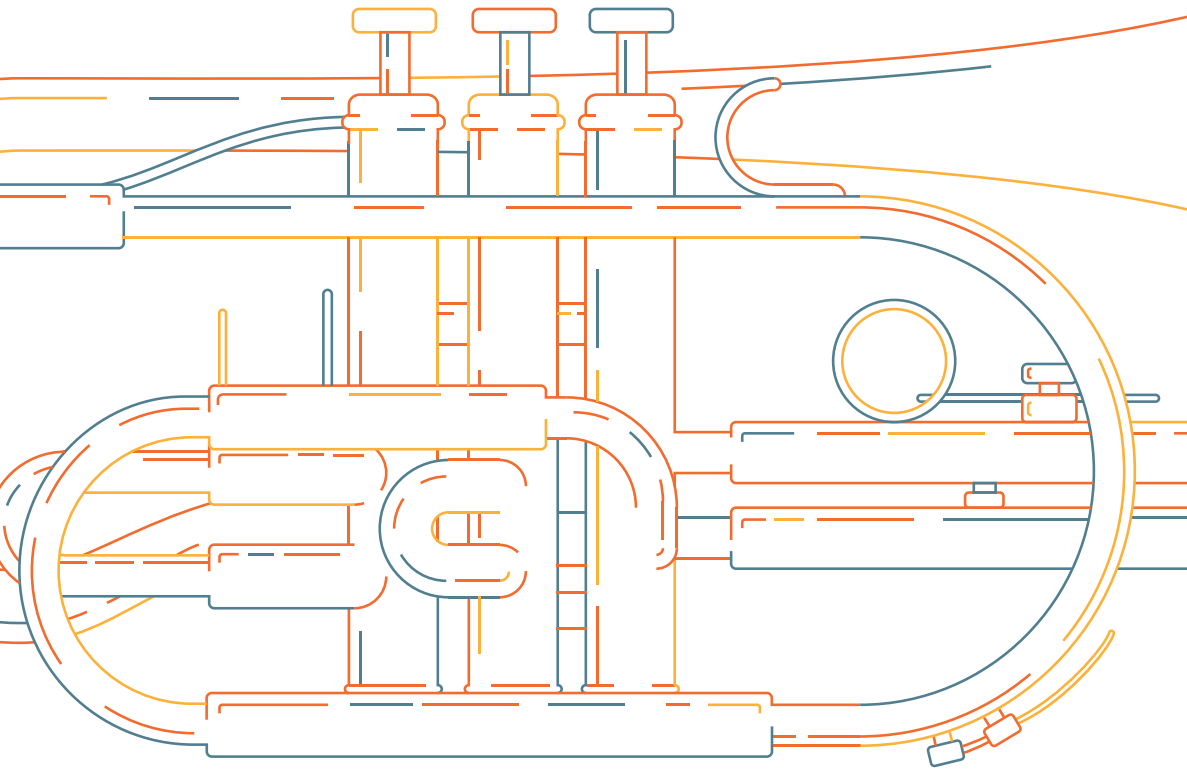
Muitos trompetistas podem não perceber o quanto a falta de consciência postural pode interferir na qualidade técnica e artística ao tocar, mas com a prática dos exercícios de respiração e alongamentos realizados nos capítulos anteriores, o trompetista desenvolverá maior consciência corporal que poderá ser de grande influência para a qualidade da performance. Faz-se necessário, para complementar as práticas posturais abordadas anteriormente, o esclarecimento sobre alguns pontos relacionados a uma boa postura para o trompetista. Segundo as práticas de ioga, dois pontos devem ser levados em consideração para que se tenha uma boa postura. Um deles é a observação do alinhamento da coluna: devemos permanecer com a coluna ereta, mas de uma forma relaxada, tanto sentado quanto de pé, imaginando que um fio puxa o topo da nossa cabeça para cima; fazendo com que a coluna se alongue. O segundo ponto impor-

tante é a posição dos ísquios quando estamos sentados. Os ísquios são dois ossos que ficam na parte inferior do quadril e sobre o quais apoiamos o peso do corpo quando estamos sentados. Ao sentar-se, puxe os glúteos para trás com as mãos e sinta o apoio dos ísquios na cadeira.

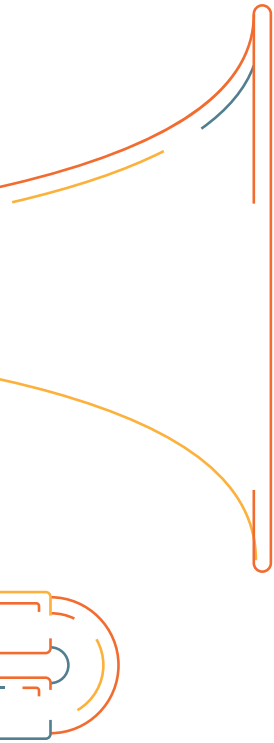
Quando estamos tocando o trompete, também devemos ter o cuidado ao observar a posição dos braços, da cabeça, dos pés e dos joelhos. Explicando mais detalhadamente cada um desses pontos; os cotovelos não ficam nem muito abertos e nem muito fechados (encostando nas costelas), o meio termo seria o aconselhável. Com relação à posição dos pés, quando tocamos de pé, o peso do corpo fica igualmente distribuído sobre eles, possibilitando o equilíbrio e a estabilidade corporal. Os pés devem permanecer abertos na distância do quadril, apontados para frente e paralelos um ao outro. Os joelhos devem permanecer afastados na distância do quadril quando tocamos sentados e também permanecer levemente flexionados quando tocamos de pé. Leve agora a sua consciência para o posicionamento da cabeça, ela deve permanecer alinhada à coluna e o queixo paralelo ao chão, tomando o devido cuidado para que não fique inclinada para os lados, para frente ou para trás.

Todas essas observações posturais devem ser feitas de forma relaxada e nunca de uma forma tensa. Devemos fazer os ajustes necessários ao mesmo tempo em que respeitamos a estrutura natural do nosso corpo. Faça os ajustes da forma mais natural e relaxada possível.





Respiração alternada



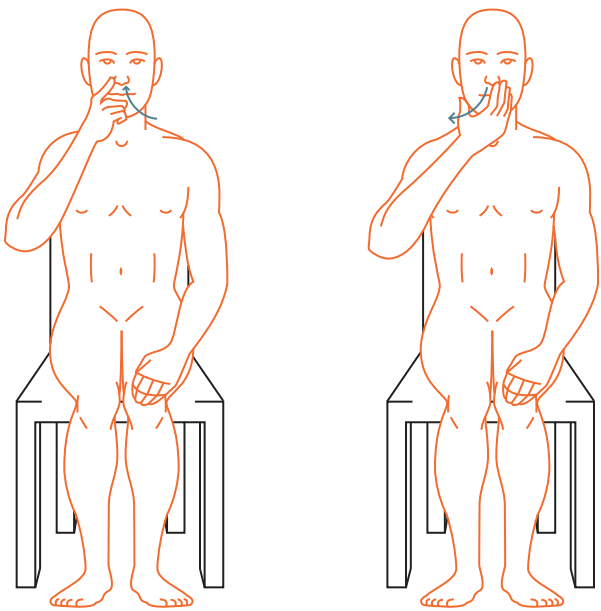
Note que, após a prática de toda seção anterior, o corpo e a mente estarão mais relaxados. E, como última etapa dos exercícios realizados sem o trompete, as quatro técnicas descritas a seguir funcionarão como um complemento para as técnicas trabalhadas anteriormente, preparando o trompetista para o início dos estudos com o instrumento e proporcionando um melhor controle do fluxo de ar durante a inspiração e a expiração.

As quatro técnicas não devem ser praticadas no mesmo dia. Elas foram organizadas de forma progressiva. Inicialmente, pratique somente o primeiro exercício. Quando a técnica for dominada, passe para o segundo exercício, e assim por diante. Após o domínio das quatro técnicas, o aluno poderá escolher qual delas deseja praticar.

Técnica I
(Prática preparatória)

Sente-se em uma cadeira confortável e mantenha as costas retas. A cabeça e a coluna devem permanecer na posição vertical.

Posicione os dedos da mão direita em frente ao rosto. O polegar deverá estar em cima da narina direita, e o dedo indicador deverá estar em cima da narina esquerda. Esses dois dedos controlam o fluxo de respiração nas narinas, pressionando alternadamente uma narina e outra, bloqueando o fluxo de ar de um lado e depois do outro. Quando essa respiração for praticada por longos períodos, o cotovelo pode ser apoiado pela mão esquerda, embora seja necessário cuidado para evitar a restrição torácica.



(Fonte: elaborada pelo autor)

Agora feche os olhos e relaxe todo o corpo.

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.

Técnica II (Respiração de Narina Alternada)

Nesta técnica, a duração da inalação e exalação é controlada. Feche a narina direita com o polegar e inspire pela narina esquerda contando mentalmente: "1, 2, 3", até que a inalação termine confortavelmente. Essa é a contagem básica. A respiração deve ser profunda, utilizando a técnica da respiração completa. Não se esforce. Em seguida, feche a narina esquerda com o dedo indicador e solte a pressão do polegar da narina direita. Enquanto expira pela narina direita, simultaneamente, conte: "1, 2, 3". O tempo de inalação e exalação deve ser igual. Em seguida, inspire pela narina direita mantendo a contagem da mesma maneira. No final da inalação, feche a narina direita e abra a narina esquerda e exale, contando como antes.

Essa é uma rodada. Pratique dez rodadas.

Relação e tempo

Depois de alguns dias, se não houver dificuldade, aumente a duração da inalação e exalação. Continue desta maneira: aumentando a contagem de tempo, até que a contagem de 12 tempos seja alcançada. Não force a respiração de forma alguma e tenha cuidado para não acelerar a contagem durante a expiração para compensar a falta de ar. Ao menor sinal de desconforto, reduza a contagem.

Depois de aperfeiçoada a proporção descrita acima, pode-se realizar na proporção de 1 para 2. Por exemplo: inspire por cinco tempos e expire por dez tempos. Continue estendendo a respiração, adicionando um tempo para a inspiração e dois para a expiração, até alcançar a proporção de 12 para 24. Esta relação estabelece um efeito calmante para o cérebro e coração; auxilia no tratamento de distúrbios cardiovasculares e no tratamento do sistema nervoso e pode ajudar a amenizar o estresse.

Quando a prática se tornar familiar e confortável, passe para a técnica três.

Técnica III (Retenção com Ar)

Feche a narina direita e inspire lentamente pela narina esquerda durante uma contagem de cinco tempos. No final da inalação, feche ambas as narinas e retenha o ar nos pulmões durante uma contagem de cinco tempos. A glote pode ser ligeiramente contraída para manter o ar dentro dos pulmões. Abra a narina direita e expire lentamente durante uma contagem de cinco tempos. A exalação deve ser suave e controlada e com a mesma duração da inalação. No final da expiração, inspire imediatamente pela narina direita durante uma contagem de cinco tempos, mantendo a narina esquerda fechada. Novamente, retenha a respiração durante uma contagem de cinco tempos com ambas as narinas fechadas. Abra a narina

esquerda e expire durante uma contagem de cinco tempos. Esta é uma rodada. Mantenha a consciência constante na contagem e na respiração.

Pratique dez rodadas.

Relação e tempo

O tempo durante a inalação e exalação deve ser o mesmo. A proporção mudará conforme a capacidade de manter a respiração por longos períodos de tempo, progressivamente. Depois de dominar a proporção de um para um para um, aumente a proporção de um para um para dois. Por exemplo: inspire durante uma contagem de cinco tempos, retenha o ar por cinco tempos e expire por dez tempos. Depois de algumas semanas de prática, quando essa etapa estiver dominada, aumente a proporção. Inspire durante uma contagem de cinco tempos, retenha o ar por dez tempos e expire durante uma contagem de dez tempos. Depois de dominar essa proporção, aumente gradualmente a contagem; adicionando uma unidade à inalação, duas à retenção e duas à exalação. Por exemplo, inspiração seis tempos, retenção doze tempos, exalação 12 tempos. A contagem de uma rodada então será 6:12:12. Quando esse estágio for aperfeiçoado, não havendo absolutamente nenhum desconforto, aumente a contagem para 7:14:14.

Técnica IV (Retenção sem Ar)

Inspire pela narina esquerda e segure o ar dentro dos pulmões, como descrito na técnica III e, logo em seguida, expire pela narina direita. Após a expiração, quando os pulmões estiverem vazios tanto quanto possível, feche ambas narinas e prenda a respiração pela contagem escolhida. A glote pode ser ligeiramente contraída para manter os pulmões sem ar. Inspi-

re lentamente pela narina direita e segure o ar dentro dos pulmões durante o tempo escolhido e, em seguida, expire pela narina esquerda. Mais uma vez, prenda a respiração com ambas narinas fechadas.

Esta é uma rodada. Pratique cinco rodadas.

Relação e tempo

A relação deve começar de 1: 4: 2: 2 (na sequência; inalação, retenção interna, exalação, retenção externa). A duração da inalação deve ser aumentada lentamente de cinco a seis contagens, depois de seis a sete, e assim por diante – a duração da exalação e da retenção deve ser ajustada de forma adequada.

Não aumente a contagem para inalação até que as contagens de exalação e retenção da respiração sejam confortáveis.

Respiração: a respiração deve ser silenciosa em todas as técnicas, para que não seja forçada ou restritiva de qualquer forma. O aumento da contagem dos tempos não deve ser alcançado em detrimento do relaxamento, ritmo e consciência. O fluxo de ar deve ser suave e sem solavancos durante toda a prática. Sempre use os músculos do peito e do abdômen para a respiração completa.

Consciência: na respiração e na contagem.

É fácil para a mente vagar durante os exercícios. Basta estar ciente dessa tendência da mente para não se apegar aos pensamentos e continuar a prática e a contagem.

Precauções: sob nenhuma circunstância a respiração deve ser forçada. Nunca respire pela boca. Prossiga com cuidado. Ao menor sinal de

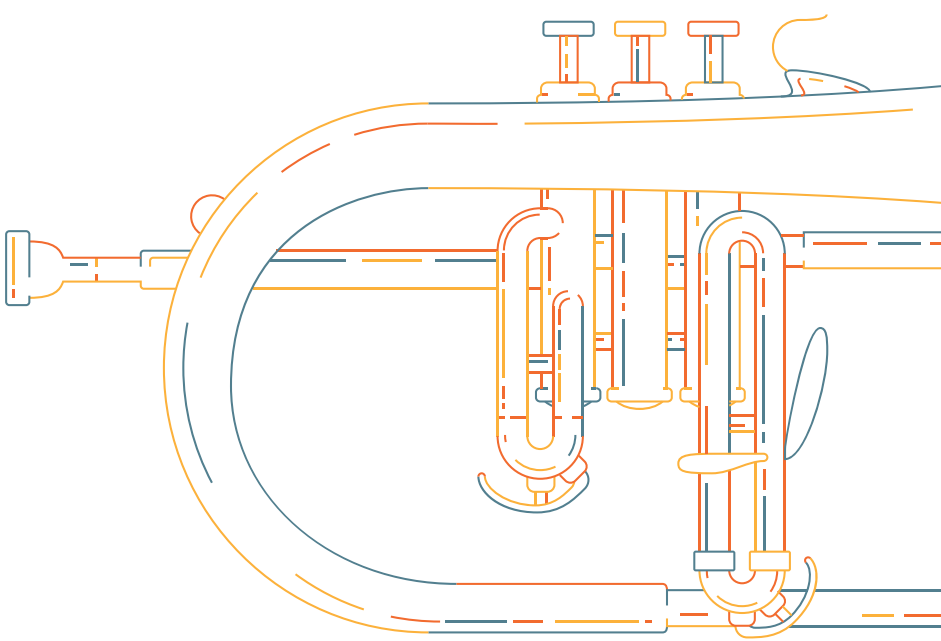
desconforto, reduza a duração da inalação, exalação e retenção e, se necessário, não dê continuidade à prática no dia.

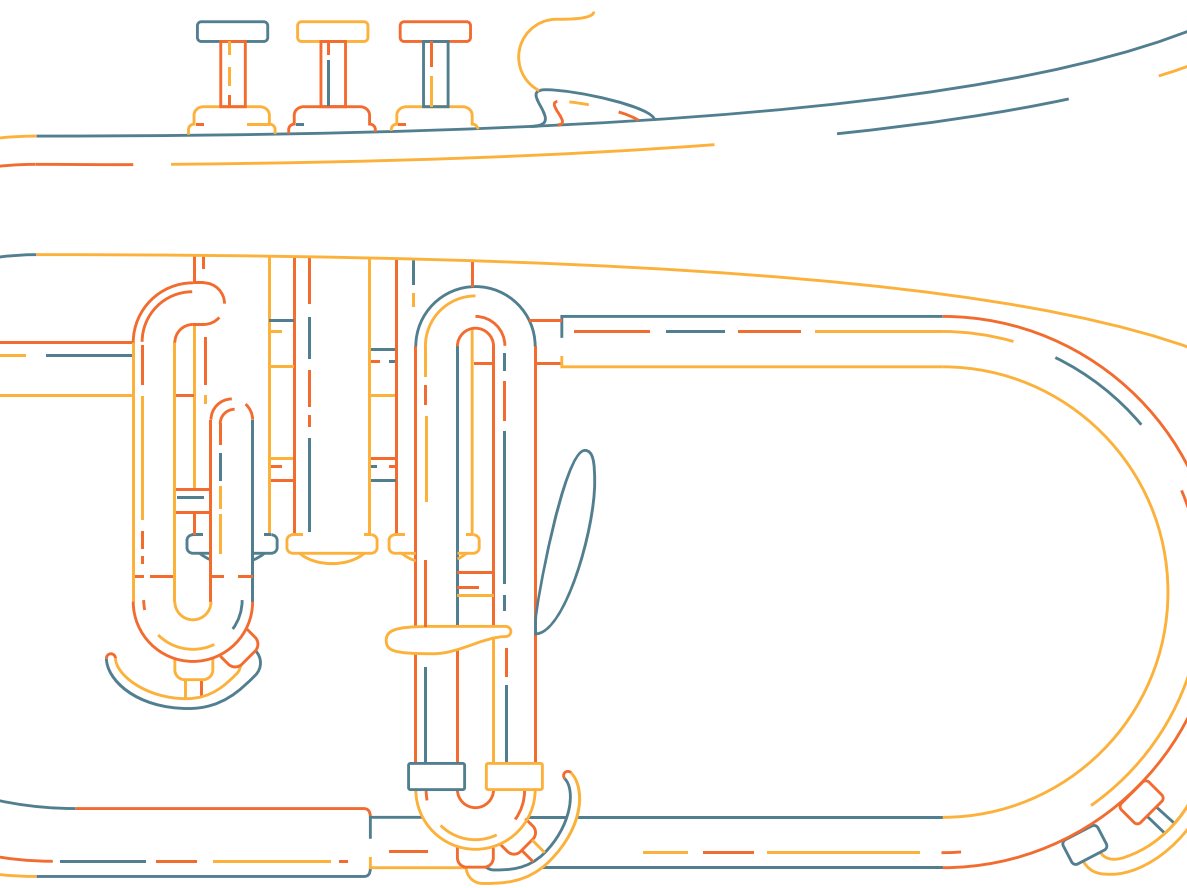
Duração: cinco a dez rodadas.

Benefícios: todo corpo é nutrido por um suprimento extra de oxigênio. O dióxido de carbono é expelido de maneira eficiente, e o sangue é purificado das toxinas. Os centros do cérebro são estimulados a trabalhar mais perto da capacidade considerada ótima. Também induz tranquilidade, clareza de pensamento e concentração, é recomendado para aqueles que estão envolvidos em trabalhos de muito esforço mental. Aumenta a vitalidade e diminui os níveis de estresse e ansiedade. (SARASWATI, 2002, p. 385, tradução nossa).

Nota Prática: o desenvolvimento desses exercícios ocorre durante um longo período de tempo. Cada técnica deve ser praticada até que a pessoa se sinta confortável.

As técnicas I e II preparam os pulmões e o sistema nervoso para as técnicas III e IV (retenção da respiração interna e externa).





Exercícios no trompete

Nesta parte, toda a sensação de relaxamento e concentração trabalhada anteriormente será aplicada durante a prática com o instrumento. Proponho abaixo alguns exercícios orientados por textos e partituras para que o praticante possa desenvolver a compreensão de como a técnica necessária para tocar o trompete se relaciona com a consciência física e psicológica.

Para que o trompetista possa começar a prática no instrumento com boa concentração, está descrito abaixo uma técnica baseada na meditação *mindfulness*. Essa técnica consiste em trazer o foco para o momento presente, ajudando o aluno a se concentrar nos objetivos da prática, proporcionando mais eficiência, consciência e foco.

> Ao se prestar atenção de forma plena, intencionalmente, passa-se a viver o momento presente em toda a sua completude: sente-se a respiração, as respostas motoras e "escuta-se" os pensamentos. Focando no presente, tanto no estudo de um instrumento, quanto no resultado final, gera-se um maior grau de envolvimento com a atividade (...) (ZANON, 2017, p. 145).

Prática

Sente-se em uma cadeira confortável que tenha o encosto bem posicionado e que contribua para uma boa postura. Imagine que um fio no topo da sua cabeça te puxa para cima alongando a coluna. Feche os olhos e tome consciência de todo corpo. Faça uma espécie de escaneamento corporal. Comece de baixo para cima, levando a consciência para os dois pés, certificando-se de que estejam bem posicionados, paralelos e afastados na distância do quadril. Dê o comando para que seus pés relaxem e leve a consciência para os tornozelos, panturrilhas, coxas, quadril, e assim por diante, até que você tenha relaxado todo o corpo.

A partir desse momento, escolha estar completamente presente em sua prática diária. Pensamentos aleatórios poderão passar eventualmente pela sua mente, mas não se apegue, apenas observe-os como se entrassem e saíssem. Siga três passos:

- Preste atenção intencionalmente em sua respiração e em seu corpo.
- Tenha foco no momento presente.
- Não julgue seus pensamentos.

Todo e qualquer pensamento ou problema externo, no momento do estudo, deverá ficar de fora da prática. Depois que o estudo terminar, você terá tempo suficiente para pensar no que quiser, mas neste momento, o estudo consciente, no aqui e agora, é a prioridade.

Após a prática de meditação, pegue o trompete sem o bocal e faça o seguinte exercício:

• Inspire pelo nariz, realizando a respiração completa ensinada anteriormente: respiração baixa, média e alta.

• Em seguida, sopre o ar dentro do tudel[6] do trompete. Concentre-se na velocidade em que o ar é expirado. Sopre o ar como se fosse soprar para embaçar um vidro. Dessa forma, o ar sai lento e quente, contribuindo para um melhor controle da coluna de ar, principalmente nas dinâmicas no piano. À medida que o ar for acabando, lembre-se de puxar o abdômen para dentro, como se o umbigo fosse chegar à coluna vertebral.

• O número de rodadas é livre. Pratique até que o trompete esteja aquecido e você esteja confortável com o fluxo de respiração.

Este exercício deve ser realizado livre de tensões e esforços, concentre-se na fluência da coluna de ar.

Exercício 1

Neste primeiro exercício, baseado em uma técnica ensinada pelo trompetista Búlgaro Sava Stoianov[7], as notas devem começar com a menor dinâmica possível, sem que a ponta da língua seja utilizada como principal elemento gerador do início de cada nota. Os lábios devem vibrar naturalmente. Não se preocupe com o tempo e nem com o momento em que os lábios irão vibrar. Toque de forma confortável, deixando o corpo relaxado e concentrando principalmente na musculatura dos ombros, para que não tencionem. Inspire lentamente e profundamente pelo nariz, lembrando que, quanto mais relaxada for a inspiração, mais ar será inalado. Concentre-se no relaxamento dos músculos, dando um comando consciente para que o corpo relaxe.

(Fonte: elaborada pelo autor)

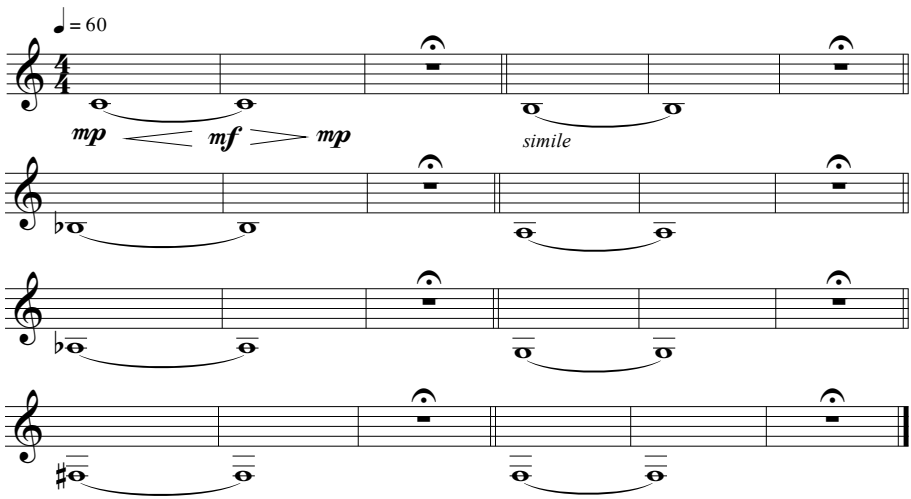
Exercício 2

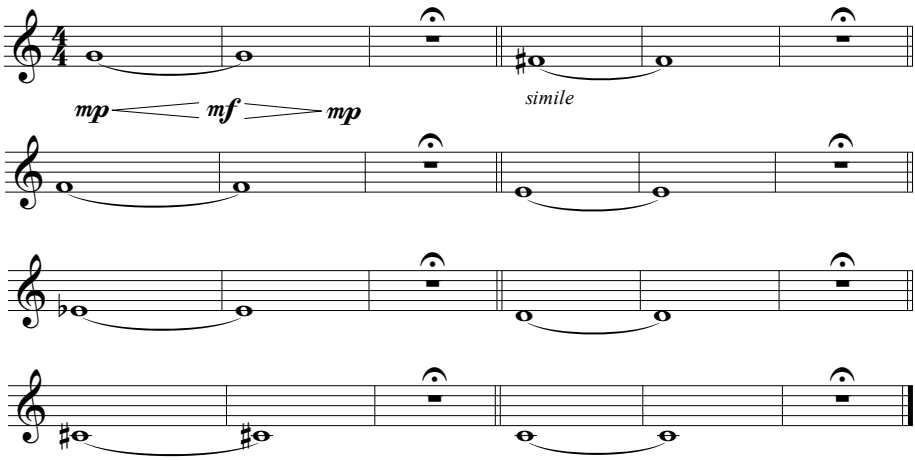
Neste próximo exercício também devemos utilizar os conceitos de relaxamento trabalhados no exercício anterior.

• É importante ressaltar que a articulação utilizada para começar as notas deste exercício será a articulação “Poo” abordada por James Stamp no método **Warm-Ups + Studies** (2005, p. 5). Devemos imaginar que pronunciamos a sílaba “Poo” sem a utilização das cordas vocais. Você vai observar que, ao pronunciar a sílaba, os lábios irão abrir e fechar. Segundo Stamp, a finalidade dessa articulação é levar o ar diretamente aos lábios, proporcionando maior consciência de como o ar deve ser utilizado para vibrar os lábios de forma eficiente. Segundo Farkas (1970, p. 54), o uso frequente de exercícios como esse pode esclarecer muito dos problemas referentes ao posicionamento da língua durante as articulações. A sílaba “Poo” abordada por Stamp é uma sílaba da língua inglesa, portanto, considerando as diferenças fonéticas de uma língua para outra, aconselho pensar na sílaba “Pu”.

• Lembre-se: ao inspirar, o ar deve ser expirado logo em seguida, sem que seja mantido preso nos pulmões. Prender o ar pode causar tensão.

• Observação: a nota fá 2, que faz parte deste exercício, deve ser tocada digitando os pistões 1,2,3 e abrindo a bomba do terceiro pistão.





(Fonte: elaborada pelo autor)

Exercício 3

O próximo exercício é baseado na técnica do "*bending*" (curvar a nota). Essa técnica, aplicada da forma como está escrita abaixo, segundo Martin Angerer[8], contribui para que o trompetista tenha maior consciência e controle do ponto de vibração dos lábios, melhorando o domínio das dinâmicas em piano. David Hickman diz que o estudo do *bending* é uma ferramenta valiosa para muitos músicos de sucesso. (HICKMAN, 2007, p.1).

• Inicie o exercício com o corpo bem relaxado e toque de forma confortável. As notas devem ser iniciadas na dinâmica *mezzoforte* e devem decrescer o máximo possível, ao mesmo tempo em que se curva a nota meio tom abaixo. Concentre-se no controle da coluna de ar e no relaxamento da embocadura para que os lábios vibrem no menor esforço possível.

(Fonte: elaborada pelo autor)

Exercício 4

Esta próxima seção de exercícios é baseada em um modelo de escalas maiores, exemplificadas[9] por Jailson Varelo, primeiro trompete solista da Orquestra Sinfônica do Theatro Municipal do Rio de Janeiro.

Utilize os conceitos de relaxamento aplicados anteriormente. Cada escala citada abaixo será tocada de três maneiras:

1° Sopre fora do trompete e imagine a escala sendo tocada.

Nesta etapa, devemos tomar ar como se fossemos realmente tocar. Imagine a execução da escala, fazendo a digitação nos pistões e pensando na altura das notas mentalmente. O sopro deve ser executado de forma contínua e com o mesmo fluxo de ar que seria colocado dentro do trompete para tocar a escala. Dessa forma, o trompetista terá maior consciência do funcionamento da coluna de ar, proporcionando melhor controle, principalmente nos momentos em que a qualidade da coluna de ar é afetada pela ansiedade.

2° Toque a escala no trompete utilizando o frullato feito pela língua.

Segundo Sanders (2015, p. 1) esse exercício ajuda a relaxar a língua e a manter o fluxo de ar livre.

3° Toque a escala com o som real do trompete.

Após as duas etapas anteriores, toque a escala normalmente com o instrumento e perceba os benefícios colhidos nesta prática. Memorize essa sensação.

- Após a prática dessas escalas, descanse de três a cinco minutos.

(Fonte: elaborada pelo autor)

Exercício 5

Como disse Arnold Jacobs (FREDERIKSEN, 1996, p. 109), nossos músculos estão interligados e se um músculo sofre tensão, os outros também sofrerão. Quando estamos ansiosos, durante a apresentação, um dos sintomas que mais interfere em nossa performance é a tensão muscular. Infelizmente, este sintoma pode interferir negativamente no processo de digitação das notas nos pistons, proporcionando um dedilhado dessincronizado e tenso.

Logo abaixo, descrevo os exercícios que podem contribuir para que o trompetista aprenda a relaxar os músculos dos braços e mãos ao tocar o trompete.

Tocar um trecho musical em andamento rápido pode nos assustar. Muitas vezes pensamos que tocar rápido é mais difícil que tocar em um andamento lento. Por isso, podemos entrar em um quadro ansioso devido a este tipo de preocupação. Tentar manter a mente calma, enquanto o trecho musical (técnicamente rápido) está sendo tocado, pode ajudar. A resposta dos dedos, embocadura, coluna de ar, deve ser mais rápida em um trecho rápido – comparado ao que fazemos em um trecho lento –, mas a mente deve permanecer serena. Devemos tomar o devido cuidado para não usar energia metal para além da exigência do trecho musical.

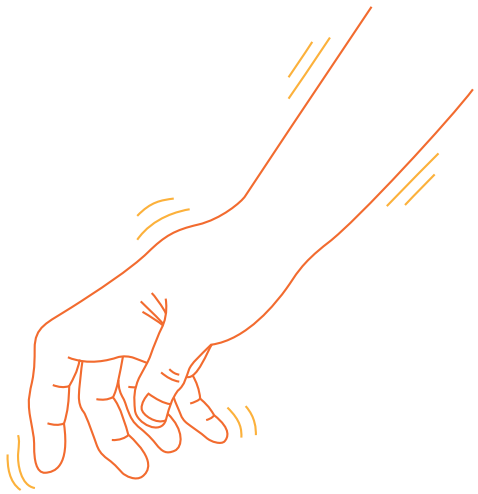
Para executar as escalas cromáticas abaixo, sugiro que seja feito um rápido exercício de relaxamento.

- Fique de pé em um lugar onde haja espaço suficiente para se movimentar.

- Gire os dois braços no mesmo sentido, de forma que você consiga soltá-los completamente, como se você fosse jogá-los para fora do corpo. Após alguns giros, faça o mesmo número de rotações para o lado oposto.

- Logo em seguida, balance as mãos dos dois braços, de forma que você consiga soltar os dedos e o pulso. Relaxe, libere toda a tensão desnecessária.

Pronto. Após essa etapa, execute os exercícios abaixo e perceba se seus braços e dedos estão mais soltos que o de costume. Repare também se a sincronia dos dedos ao tocar está melhor.



(Fonte: elaborada pelo autor)

- Após a prática do exercício na partitura, descanse de três a cinco minutos.

♩= 80 - 120
mf
simile
simile
simile
simile

(Fonte: elaborada pelo autor)

♩= 80 - 120
mf
smile
smile

(Fonte: elaborada pelo autor)

Exercício 6

A forma como o trompetista utiliza a língua enquanto toca tem relação direta com o relaxamento ou a tensão experimentada durante a performance e os estudos. Uma língua tensa e mal posicionada na cavidade bucal pode causar inúmeras consequências negativas para o trompetista, consequências que, muitas vezes, enganosamente, são atribuídas a problemas de embocadura.

O exercício abaixo é baseado na série harmônica[10] de sete posições[11] do dedilhado no trompete. As notas desse exercício devem ser tocadas com a articulação ligada, além da atenção voltada para o fluxo contínuo do sopro. Como exemplificado por Erico Fonseca (2018), em seu método **Desconstruir Para Construir**, podemos pensar em três vogais para auxiliar na transição entre as regiões grave, médio e agudo do trompete. “A” para a região grave, “E” para a região média e “I” para a região aguda. Por meio das vogais, podemos controlar o tamanho da cavidade interna da boca: mais aberta para as notas mais graves; e mais fechada para a região mais aguda do instrumento. É importante ressaltar que a transição entre as vogais é feita de forma sutil e gradual. As costas da língua sobem e descem à medida que passamos do grave para o agudo, e vice- versa. O exemplo a seguir pode facilitar o entendimento de como a língua deve funcionar neste exercício[12]:

- Assovie e faça um intervalo de quarta ou quinta justa utilizando o glissando para passar da fundamental para a quarta ou quinta justa. Leve a consciência para a sua língua e perceba como ela se movimenta para fazer a mudança de intervalos. Esse princípio, utilizado no assovio, é o mesmo utilizado nos exercícios de flexibilidade no trompete.

Cada exercício descrito abaixo é dividido em graus de dificuldade pelas fermatas, que foram colocadas em pontos específicos. Primeiro, toque cada série harmônica até a primeira fermata e, quando se sentir confortável com o exercício, passe a tocar até a segunda fermata, e assim por diante.

- Após a prática desse exercício, descanse de três a cinco minutos.

♩=90
0 1,2
mp
f
2 2,3
simile
1 1,3
1,2 1,2,3

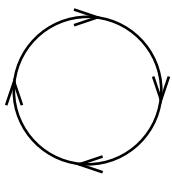
(Fonte: elaborada pelo autor)

Exercício 7

A nossa língua é de grande importância para dar cor e definição às notas no trompete, e a forma como ela se movimenta durante as articulações[13] pode variar bastante entre os trompetistas, sendo difícil definir um único movimento considerado correto. Aconselho ao praticante buscar o caminho mais natural para a utilização da língua durante as articulações. Tente levar a consciência para a língua, sinta como ela fica relaxada em posição de repouso, perceba como ela se movimenta quando você articula, torne-se consciente.

O equilíbrio entre a coluna de ar e a intensidade do golpe da língua também é essencial para a produção de uma boa articulação no trompete. O ar deve ser sentido por de trás da língua, fazendo uma leve pressão, pronto para empurrá-la. Segundo Burba (apud BELTRAMI, 2008, p. 58), é a coluna de ar que inicia a nota, e não a língua (a língua simplesmente corta fatias da coluna de ar).

O ciclo respiratório, ao tocar, também é de grande relevância, pois o fluxo de ar deve ser contínuo. Explico melhor: quando estamos tocando o trompete, assim que terminamos de inspirar, devemos expirar sem que o ar seja retido nos pulmões. A retenção do ar pode causar tensão no corpo, comprometendo a fluidez da coluna de ar ao tocar. Através da ilustração abaixo, retirada do método para trompa intitulado **Technical Exercises** (2015, p. 1), Will Sanders demonstra melhor esse ciclo.



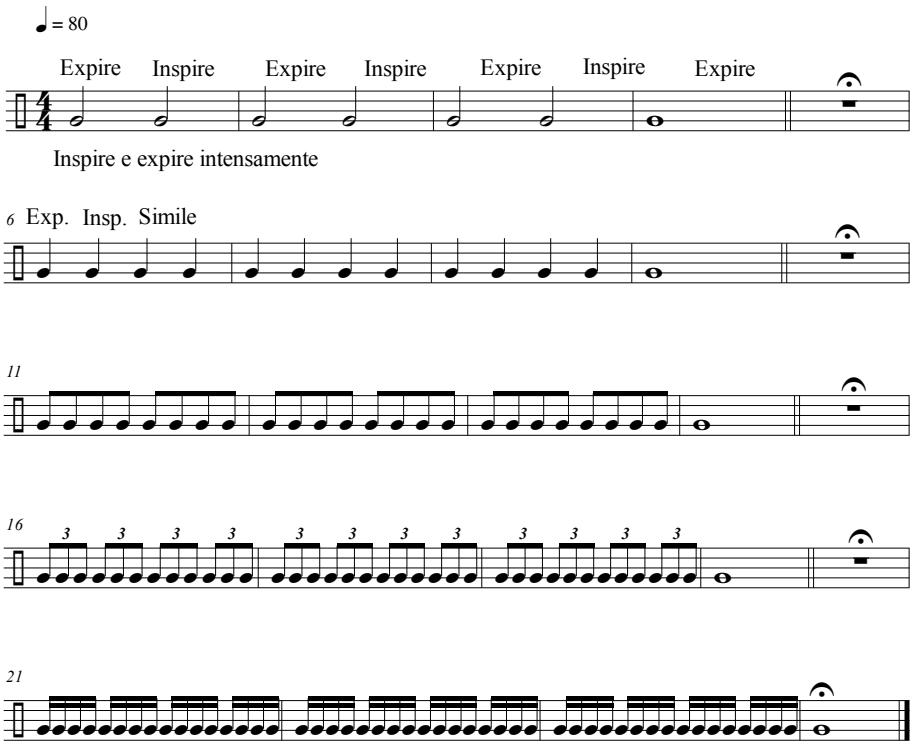
Air cycle: Inhalation and exhalation without interrution

Guaranteed free air flow!

(Fonte: Sanders, p.1)

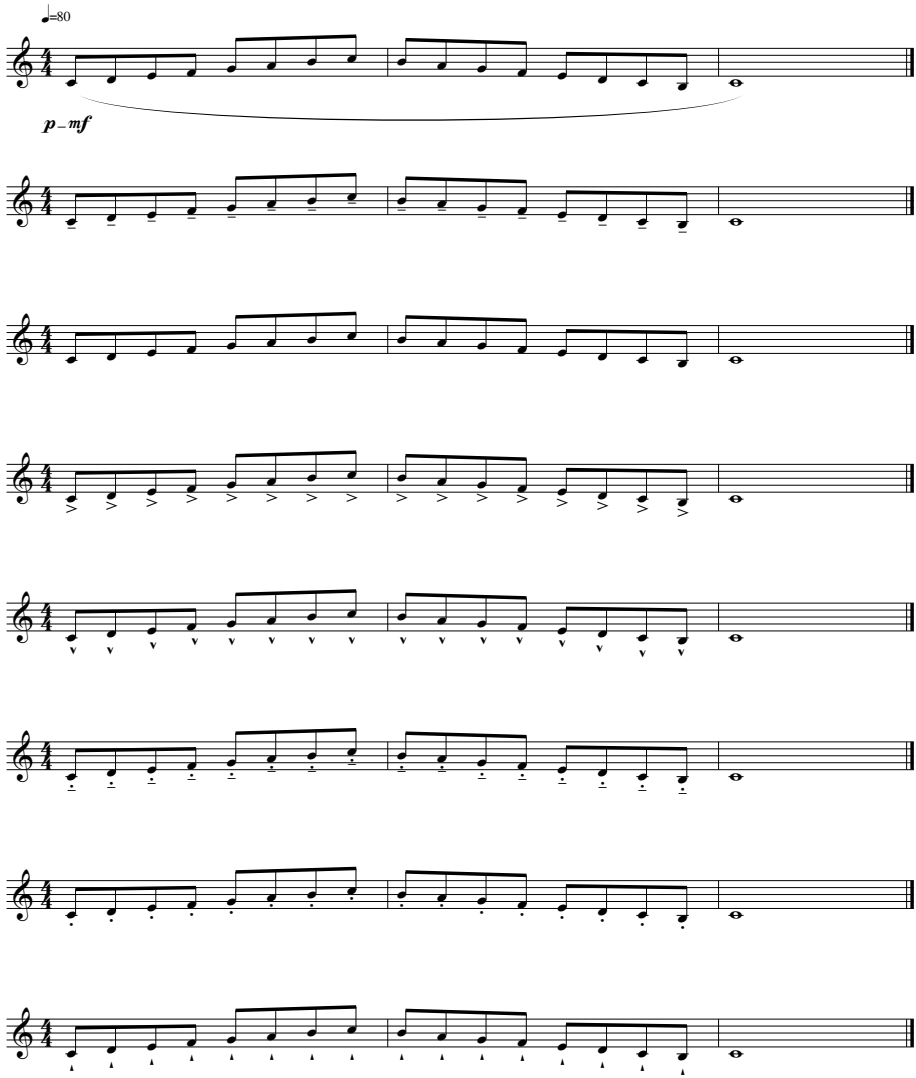
Para se tornar mais consciente de como a coluna de ar funciona em sincronia com a articulação, fazendo uma junção entre a respiração do fole praticada na ioga e a técnica no trompete, siga as seguintes instruções para o exercício abaixo:

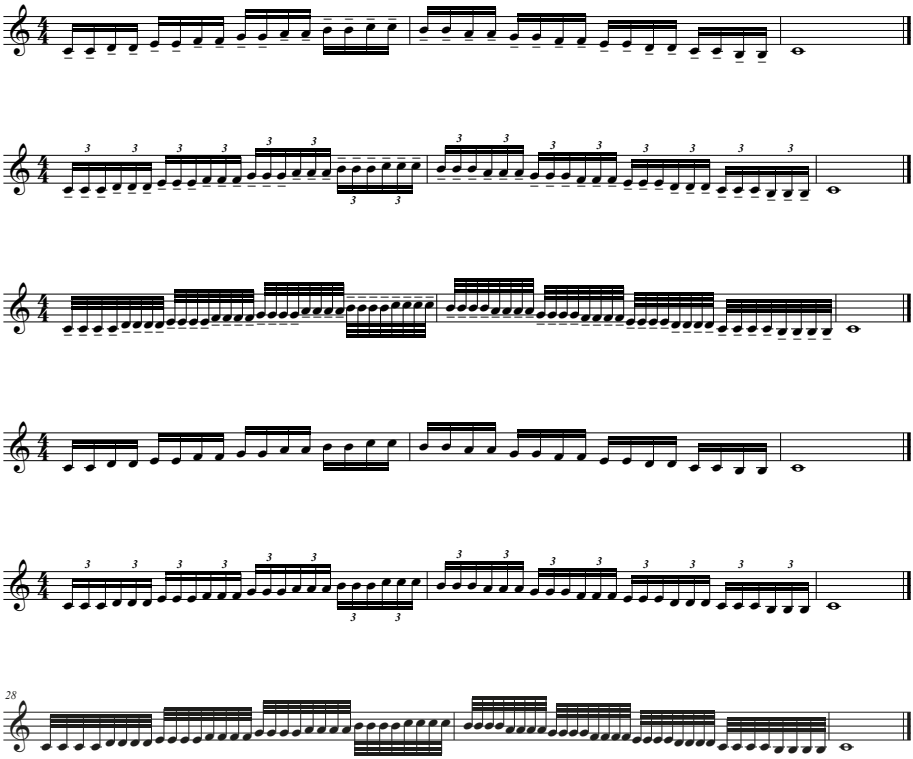
- Retire o bocal do instrumento e coloque a boca no tudel para assoprar dentro do trompete.
- Inspire lenta e profundamente pelo nariz para iniciar cada exercício.
- No início de cada nota, utilize a articulação feita pela língua como se realmente estivesse tocando, mas sem a vibração dos lábios.



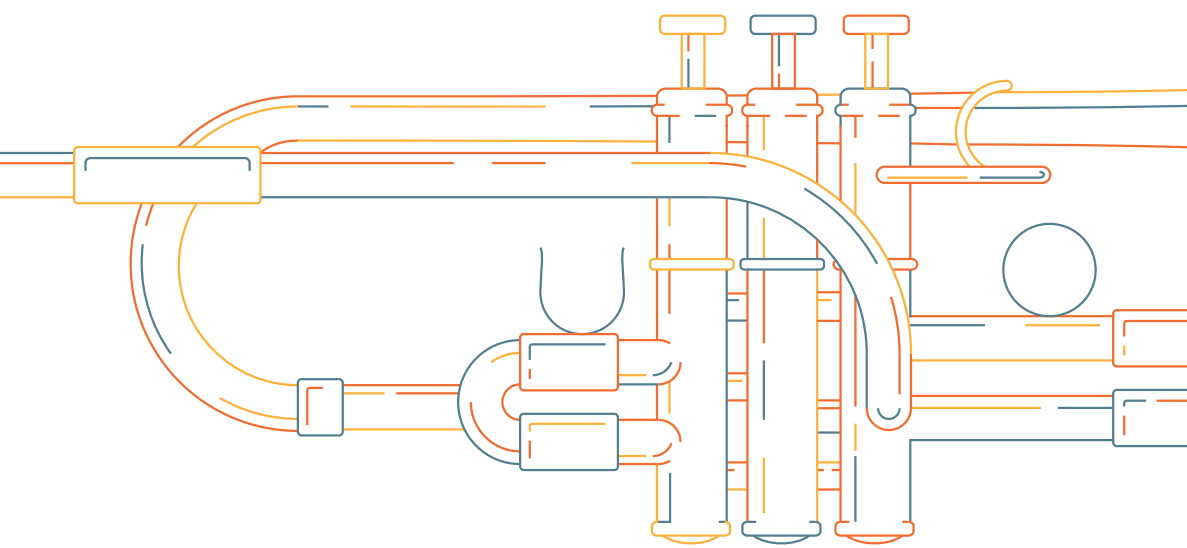
(Fonte: elaborada pelo autor)

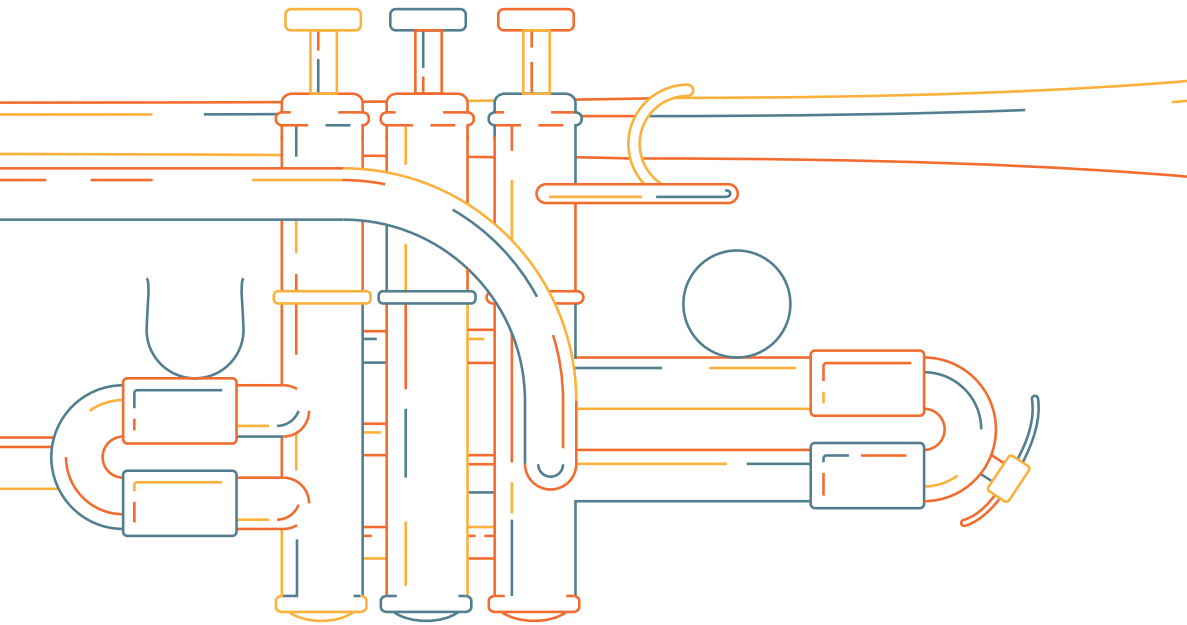
O exercício abaixo foi escrito na tonalidade de dó maior e servirá como guia. Esta sequência de articulações pode ser feita em diversas tonalidades e modos diferentes (maiores, menores ou qualquer outro modelo de escalas que lhe for conveniente). O mais importante neste exercício é a homogeneidade das articulações, independentemente da escala ou da frase que será tocada.



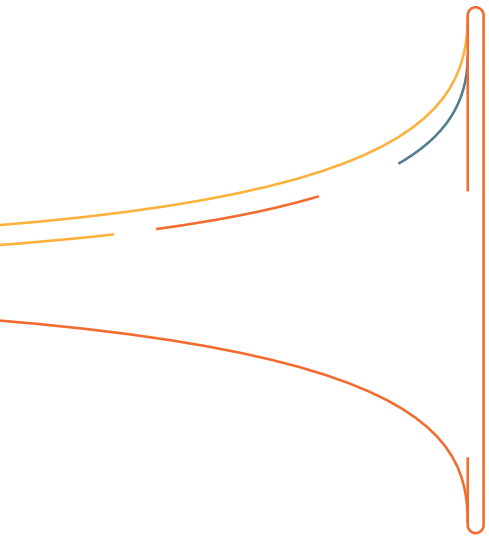


(Fonte: elaborada pelo autor)





Preparação para a performance



Todos os exercícios abordados anteriormente têm como objetivo proporcionar aos trompetistas melhor consciência sobre o funcionamento do próprio corpo durante os estudos e a performance, contribuindo para um melhor controle dos sintomas relacionados à ansiedade na performance musical. O aprendizado adquirido até aqui deverá ser direcionando ao momento mais importante da nossa arte: a performance musical.

Para que possamos usufruir das técnicas aprendidas, algumas estratégias serão traçadas. A primeira delas será o cuidado em planejar bem o dia e o tempo de deslocamento até o local do concerto. O atraso para chegar ao local da apresentação ou ter tido um dia estressante podem fazer com que os sintomas da ansiedade se manifestem bem antes da performance. O que pode gerar ainda mais desconfortos, interferindo de forma intensa na concentração e no relaxamento, que são tão importantes para o nosso sucesso como performers. Chegue cedo ao local do concerto, faça seu aquecimento com calma, concentre-se, preste atenção em todos os sinais que seu corpo e sua mente estão emitindo.

Como segunda estratégia, digo que, se você está habituado a praticar este guia em casa, pratique-o também antes de subir ao palco, para que os conceitos trabalhados durante a rotina possam ser lembrados momentos antes da performance. Tenho aqui uma observação importante a fazer: a nossa necessidade durante o aquecimento pode variar de acordo com o repertório tocado e também de acordo com o tempo que temos, por isso são inúmeras as variáveis que podem surgir antes de subir ao palco. Portanto, não se prenda apenas aos exercícios desse guia. Organize-os de acordo com sua necessidade. Se julgar necessário, acrescente práticas abordadas por outros autores durante seu aquecimento. O importante é você se sentir pronto para subir ao palco.

Como terceira estratégia, tome cuidado para não aquecer demasiadamente. Descanso também faz parte do estudo. Aquecer além da conta pode causar fadiga física ou mental, interferindo na qualidade da performance.

15 minutos antes de subir ao palco

Os minutos que antecedem a subida ao palco são cruciais para a mentalização do sucesso.

Tire esse tempo para você. Procure um local onde possa ficar distante de barulhos e conversas. Este é o momento, o momento de você com você mesmo.

Sente-se em uma cadeira confortável e pratique as técnicas de respiração descritas abaixo. Elas ajudam a aliviar o estresse e a ansiedade, contribuindo para otimização da performance. Observe a qualidade de sua respiração e, havendo qualquer tipo de tenção desnecessária, pratique os exercícios até que o fluxo inspiratório e expiratório esteja fluindo livremente.

Como primeiro exercício calmante, podemos praticar a respiração alternada trabalhada anteriormente. Foram trabalhadas quatro técnicas (prática preparatória, respiração alternada, retenção com ar e retenção sem ar). Escolha a técnica que mais condiz com seu grau de desenvolvimento e pratique por três a cinco minutos. E, logo em seguida, faça a prática calmante executando os dois exercícios seguintes.

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 cinco rodadas.

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

Duração: cinco a dez rodadas é o suficiente no começo e aumente lentamente, se necessário.

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

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

O sopro psíquico

Sente-se em uma cadeira confortável e mantenha a coluna ereta. Feche os olhos e relaxe todo o corpo.

Leve a consciência para a respiração nas narinas e permita que a respiração se torne calma e rítmica. Depois de algum tempo transfira a consciência para a garganta. Tente sentir ou imaginar que a respiração está sendo desenhada saindo pela garganta e não pelas narinas, como se a inalação e exalação estivessem ocorrendo através de um pequeno

buraco na garganta. À medida que a respiração vai se tornando mais lenta e profunda, suavemente contraia a glote para que um som rouco e suave seja produzido, como o da respiração de um bebê adormecido. Se este exercício for praticado corretamente, haverá uma simultânea contração do abdômen. Isso acontece por si só sem qualquer esforço. Tanto a inalação quanto a exalação devem ser longas, profundas e controladas. Pratique a respiração iogue enquanto se concentra no som produzido pela respiração na garganta. O som da respiração não deve ser muito alto, deve ser audível apenas para o praticante e não para outras pessoas, a menos que eles estejam sentados muito perto.

Duração: cinco a dez rodadas é o suficiente no começo, aumente lentamente, se necessário.

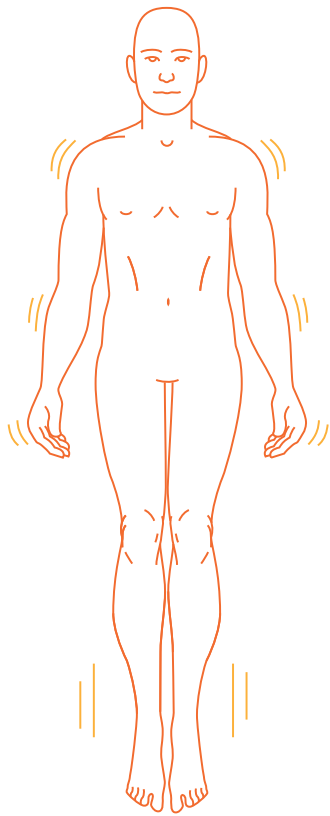
Contraindicações: pessoas que são muito introvertidas, pela natureza, não devem executar essa prática. E aqueles que sofrem de doenças cardíacas não devem combinar esse exercício com retenção da respiração.

Benefícios: Este exercício é classificado como uma prática tranquilizante e também tem efeito de aquecimento no corpo. Esta prática é usada em terapia de ioga para acalmar o sistema nervoso e acalmar a mente. Tem um efeito profundamente relaxante no nível psíquico. A forma básica sem retenção da respiração retarda os batimentos do coração e é útil para pessoas que sofrem de pressão alta. (SARASWATI, 2002, p. 393, tradução nossa).

O pulo

Este é o último exercício deste guia, ele deve ser praticado no momento em que o músico está prestes a subir ao palco. O ato de pular soltando a musculatura o máximo possível contribui para que o trompetista relaxe ainda mais antes de subir ao palco.

- Fique de pé e equilibre bem o peso do corpo sobre os dois pés e permaneça em uma postura ereta, imaginando que um fio puxa o topo da sua cabeça para o céu. Em seguida, dê pequenos pulos soltando todo o corpo. Observe-se. Tente relaxar mais e mais a cada pulo. Pule durante cerca de 30 segundos e, ao final, observe todo relaxamento proporcionado. Mantenha a conexão com essa sensação e entre confiante no palco.



(Fonte: elaborada pelo autor)

Bom concerto!

Referências

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais - DSM-5**. Tradução: Maria Inês Corrêa Nascimento, Paulo Henrique Machado, Regina Machado Garcez, Régis Pizzato e Sandra Maria Mallmann da Rosa. 5ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

ARBAN, Jean Baptiste. **Arban's complete conservatory method: for trumpet (cornet) or E bemol alto, B bemol tenor, baritone euphonium and B bemol bass in treble clef.** New York: Carl Fischer Music Dist, 1982.

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, jan./ fev. 2002.

BELTRAMI, Clovis Antônio. **Estudos dirigidos para grupos de trompetes: 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.

CIRUJEDA, Guillermo Dalia. **Cómo superar la ansiedad escénica en músicos: un método eficaz para dominar los "nervios" ante las actuaciones musicales**. Madrid: Mundimúsica, 2004.

CUNHA, André Sinico. **Ansiedade na performance musical: definições, causas, sintomas, estratégias e tratamentos**. Pelotas: Revista do Conservatório de Música da UFPel, 2012. 29 p.

CUNHA, André Sinico. **Ansiedade na performance musical: causas, sintomas e estratégias de estudantes de flauta**. 2013. 116f. Dissertação (Mestrado em Música). Instituto de artes, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2013.

DISSENHA, Fernando. **Respiração**. Disponível em:<http://www.dissenha.com/imprensa_art2.htm.>. Acesso em: 03/05/2019.

DISSENHA, Fernando. **Articulação**. Disponível em:< http://www.dissenha.com/imprensa_art3.htm.> Acesso em: 03/05/2019.

FARKAS, Philip. **A Arte de tocar metais.** Chicago-IL, 1970: Tradução de Ted Miler (MS).

FERGUSON, Maynard. **Biography**. Disponível em:<https://maynardferguson.com/biography/>. Acesso em: 26/08/2019.

FONSECA, Erico. **Desconstruir para construir**. 2018. não paginado. Disponível em:<https://www.ericofonseca.com/dpc/>. Acesso em: 09/09/2019.

FREDERIKSEN, Brian; TAYLOR, John (Ed.). **Arnold Jacobs: song and wind**. United States: WindSong Press, 1996.

HICKMAN, David. **15 Advanced embouchure studies**. Chandler: Hickman Music Editions, 2007.

HOUAISS, Antônio. **Dicionário eletrônico houaiss.** Versão 3.0. Rio de Janeiro: Objetiva Ltda, 2009.

KELLY, Kevin. ***The dynamics of breathing***. Northfield: The Instrumentalist Co, 1998.

MARINHO, A. M. **80 Exercícios respiratórios de svasthya yoga**. 1. ed. São Paulo: Global Editora e Distribuidora LTDA, 1985.

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.

MIRANDA, Jonathan Guimarães. **Música no palco: ansiedade de performance musical em estudantes de música em Belém do Pará**. 2013. 127f. Dissertação (Mestrado em Música). Instituto de ciências da arte, Universidade Federal do Pará, Belém, 2013.

SANDERS, Will. **Technical exercises**. 2015. Não paginado. [S.l.:s.n.].

SARASWATI, Swami Satyananda. **Asana pranayama mudra bandha**. New Delhi: Yoga publications trust, 2002.

SIMÕES, Nailson. A escola de trompete de Boston e sua influência no Brasil. In: **Debates** – Caderno do Programa de Pós-Graduação em Música da Unirio. Rio de Janeiro, nov. 2001.

SOARES, Leandro Taveira. **Materiais alternativos na construção do trompete - bocal, tudel e campana: uma abordagem sócio-acústica.** 162f. Dissertação (Mestrado em música). Escola de música, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2007.

STAMP, James. **Warm-ups + studies**. Bulle Suisse: Editions Bim (Jean Pierre Mathez), 2005.

STANISLAVSKI, Constantin. **A preparação do ator**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2008.

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

STOCKHAUSEN, Markus. **Mensagem pessoal**. Mensagem recebida por: tvianadefreitas@yahoo.com.br em 26/09/2018.

SZABO, Rick. **Complete breathing**. Disponível em:<http://www.richszabo.com/playingtips/breath3.htm>. Acesso em: 03/05/2019.

WANCATA, Johannes; FRIDI, Marion; FRIEDRICH, Fabian. S**ocial phobia: epidemiology and health care**. Psychiatria Danubina, Zagreb, v. 21, n. 4, p. 520-524, 2009.

ZANON, Fernanda Torchia. Mindfulness como ferramenta para lidar com a ansiedade na performance musical. In: COLÓQUIO DE PESQUISA EM MÚSICA DA UFOP, 1., 2017, Ouro Preto, **Anais**... Ouro Preto: Editora da UFOP.

ZAUSS. Mark. **Yoga breath demonstration & trumpet upper register development**. Disponível em:<http://www.markzauss.com/>. Acesso em: 26/08/2019.

Notas

1. 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). Na prática, a escrita da palavra ioga aparece de várias formas diferentes, neste trabalho adoto a grafia mais comum presente nos dicionários de língua portuguesa (HOUAISS, 2009).

2. Ássanas são posturas físicas de alongamento, força isométrica e equilíbrio que fazem parte das práticas de vários estilos de ioga (BAPTISTA, 2002, p. 17).

3. Em 1929, Elizabeth Hapgood, estudiosa americana de literatura russa, e o marido Norman Hapgood, crítico de teatro, tentaram convencer Stanislavsky a escrever e publicar uma obra onde sintetizasse a sua experiência no teatro. Deste desafio, resultou o primeiro volume de uma trilogia: A Preparação do Ator, A Construção da Personagem e A Criação de um Papel. A Preparação do Ator foi inicialmente traduzido por Elizabeth e publicado em inglês em 1939 pela *Theatre Arts Books*, dois anos antes de ser publicado na Rússia (STANISLAVSKY, 2016, p. 3).

4. Informação fornecida por Martin Angerer em um masterclass realizado na Sala São Paulo, em São Paulo, em 14/03/2017.

5. Este referencial teórico foi extraído da palestra "Alexander Technique", ministrada por John Renes na Monette Internacional Brass Clinic, 22/06/1999 (BELTRAMI, 2008, p. 3).

6. O tudel, também conhecido como leadpipe, é o tubo inicial onde se encaixa o bocal, e compreende o receptáculo (receiver), o tubo cônico e a luva externa (SOARES, 2007, p. 24).

7. Informação fornecida por Sava Stoianov em um masterclass realizado na escola de música da UFRJ no Rio de Janeiro em junho de 2017.

8. Informação fornecida por Martin Angerer em um *masterclass* realizado na Sala São Paulo em São Paulo (14/03/2017).

9. Informação colhida na entrevista realizada com Jailson Varelo no Theatro Municipal, no Rio de Janeiro, em julho de 2018.

10. Cada uma das posições do trompete aciona diferentes tamanhos de tubos. Cada tubo possui uma frequência fundamental, possibilitando que somente as notas da série harmônica gerada a partir desta fundamental sejam tocadas. A série harmônica da primeira posição tem como nota fundamental o dó 2, esta fundamental gera a seguinte série: dó 3, sol 3, dó 4, mi 4, sol 4, sib 4, dó 5, etc.

11. O acionamento dos 3 pistões gera 8 posições possíveis, sendo 7 delas mais comumente utilizadas. Na primeira posição não é acionado nenhum pistão; na segunda posição (pistão 2); terceira posição (pistão 1); quarta posição (pistões 1 e 2); quinta posição (pistões 2 e 3); sexta posição (pistões 1 e 3); sétima posição (pistões 1,2 e 3); oitava posição (pistão 3). (SOARES, 2007, p. 26-27).

12. Informação fornecida por Björn Kadenbach, segundo trompete da Orquestra Filarmônica de Dresden, em um masterclass realizado na Escola de Música da Universidade Federal do Rio de Janeiro, no Rio de Janeiro, em 06/09/2018.

13. Articular é conectar e/ou pronunciar um ou vários sons consecutivos ou não, através do silêncio ou do próprio som. Isto acontece na música e também quando falamos (SIMÕES, 2001, p. 34).