

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO

Fundação Instituída nos termos da Lei nº 5.152, de 21/10/1966 - São Luís - Maranhão.

CAMPUS DE SÃO BERNARDO

CENTRO DAS LICENCIATURAS INTERDISCIPLINARES

CURSO DE LICENCIATURA EM LINGUAGENS E CÓDIGOS / MÚSICA

SEMILSON SILVA GOMES

**A IMPORTÂNCIA DA MÚSICA PARA O CONTROLE EMOCIONAL:
NARRATIVAS ACADÊMICAS E PESSOAIS, ACERCA DA SAÚDE
MENTAL**

SÃO BERNARDO

2021

SEMILSON SILVA GOMES

**A IMPORTÂNCIA DA MÚSICA PARA O CONTROLE EMOCIONAL:
NARRATIVAS ACADÊMICAS E PESSOAIS, ACERCA DA SAÚDE
MENTAL**

Trabalho de conclusão de Curso apresentado como requisito para à obtenção do grau na Licenciada em Linguagens e Códigos – Música, pela Universidade Federal do Maranhão Campus São Bernardo.

Orientador (a): Prof. Dr. Felipe Sávio Cardoso Teles Monteiro

São Bernardo

2021

SEMILSON SILVA GOMES

**A IMPORTÂNCIA DA MÚSICA PARA O CONTROLE EMOCIONAL:
NARRATIVAS ACADÊMICAS E PESSOAIS, ACERCA DA SAÚDE
MENTAL**

Monografia aprovada em:

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. Felipe Sávio Cardoso Teles Monteiro (Orientador)
Universidade Federal do Maranhão – UFMA
Campus de São Bernardo

Prof. Dra. Paula Maria Aristides de Oliveira Molinari
Universidade Federal do Maranhão – UFMA
Campus de São Bernardo

Prof. Dra. Rachel Tavares de Moraes
Universidade Federal do Maranhão – UFMA
Campus de São Bernardo

A IMPORTÂNCIA DA MÚSICA PARA O CONTROLE EMOCIONAL: NARRATIVAS ACADÊMICAS E PESSOAIS, ACERCA DA SAÚDE MENTAL

*The importance of music for emotional control: academic and personal
narratives about mental health*

RESUMO

O presente artigo tem como objetivo fortalecer a importância do estudo sobre controles emocionais e psicológicos dentro da narrativa acadêmica musical, no intuito de levar ao conhecimento de outros possíveis universitários que sofrem com transtorno de ansiedade dentro do universo estudantil. Sendo abordado a própria vivência, experiência como acadêmico, sensações mútuas e psicológicas que afetam de forma negativa o desenvolvimento do acadêmico, na sua fase de autoconhecimento. Outras pesquisas já realizadas; Bichara (2016) que trata sobre o fator emocional na performance do músico; Rocha (2011) relacionado a ansiedade e performance musical e Nascimento (2013) tratando da ansiedade e os betabloqueadores ¹na performance do músico.

PALAVRAS - CHAVE: Inquietação; Transtornos; Ansiedade Musical e Controle Psicológico.

ABSTRACT

This article aims to strengthen the importance of studying emotional and psychological controls within the academic musical narrative, in order to raise awareness of other possible university students who suffer from anxiety disorder within the student world. Being approached the own experience, experience as an academic, mutual and psychological sensations that negatively affect the academic's development, in his/her self-knowledge phase. Other research already carried out; Bichara (2016), which deals with the emotional factor in the musician's performance; Rocha (2011) related to anxiety and musical performance and Nascimento (2013) dealing with anxiety and beta-blocks in the musician's performance.

KEYWORDS: Restlessness; Disorders; Musical Anxiety and Psychological Control.

¹ São medicamentos com substâncias que indicam a redução dos sintomas físicos, como a pressão arterial, a frequência cardíaca e o tremor.

1 INTRODUÇÃO

O referido trabalho busca discutir fatores psicológicos emocionais, acerca da saúde mental no âmbito acadêmico do curso de Licenciatura Linguagens e códigos/Música, com base em conceitos teóricos e vivências próprias durante a graduação, provocados por *Fobia Social*², *Timidez* e *Transtorno psicológico*, derivados da Ansiedade.

Toda a trajetória é indagada por fatores reais que foram vivenciados dentro do percurso de formação acadêmica, de forma mais elevada na disciplina Canto Coral.

O objetivo principal deste estudo, é levar conhecimento a outros universitários, que passam pelo mesmo problema e que assim possam encontrar possíveis respostas ou até mesmo saber identificar esses défices que surgem durante uma performance musical, canto coral, regência, ao tocar um instrumento ou apresentar-se em público.

No Brasil muito pouco se vê discussão sobre essa abordagem, seja no meio acadêmico ou social, porém vê-se a necessidade de discorrer sobre esse processo de inquietação que muitos vivenciam nos dias de hoje. Também no meio acadêmico com muita potencialidade, existem universitários que enfrentaram e ainda enfrentam esses transtornos, justificamos essa afirmativa com estudos dos teóricos citados em nosso texto.

A metodologia utilizada foi a pesquisa qualitativa, bibliográfica e participante a fim de construir com clareza e objetividade experiências vivenciadas e encontradas na jornada como acadêmico. Para nos respaldar recorreremos a autores como Bichara (2016) que trata sobre o fator emocional na performance do músico; Rocha (2011) relacionado a ansiedade e performance musical e Nascimento (2013) tratando da ansiedade e os betabloqueadores na performance do músico. O nosso trabalho irá se dividir em conceitos baseados em estudos de outros autores na primeira parte, depois a metodologia, discussão

² Segundo Figueiredo & Barbosa (2006) também entendemos a fobia social como “um transtorno de ansiedade caracterizado pelo medo expressivo de situações que envolvam contato ou exposição social. O medo de falar em público é uma das manifestações mais comuns da FS, sendo frequente na população universitária.”

a fim de esclarecer o tema e as considerações pessoais relatando experiências vivenciadas.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 Ansiedade na performance musical

Os elementos da performance musical propõem maneiras de se abordar sistematicamente a performance musical, tendo como foco a preparação, a execução ou a avaliação da performance em uma apresentação e enfatizando a interferência negativa ou positiva. (RAY, 2005, p.43, apud, FIGUEREDO, 2008, p.05)

A ansiedade performática é identificada em múltiplas práticas, definida por diferentes níveis de indecisões que levam o artista a se interrogar a sua forma de capacidades e talentos. Carvalho, (2007, p.24, apud, Figueiredo, 2008, p.07) afirmam que “O pânico de palco é uma combinação de sintomas físicos e psicológicos caracterizados por sentimentos desagradáveis e por ansiedade extrema”. É tão profunda essa interrogação a si mesmo, que não se encontra uma resposta facilmente. Às vezes, mesmo sendo capaz de se organizar e produzir segurança, isso se torna insuficiente, pois a inquietação a procura de resposta para perguntas que ficam no ar, toma posse e preenche os espaços de concentração.

A ansiedade de performance é uma das experiências mais complexas que um artista pode ter; podendo, por vezes, ser caracterizada por vários graus de insegurança e dúvida que fazem o intérprete se questionar quem ele é/ou que tipo de habilidades tem. (GREENE apud GOODE, 2003, apud NASCIMENTO, 2013, p.26)

Segundo BICHARA (2016) a ansiedade em performance musical tem o potencial de prejudicar músicos dentre distintos graus de preparação e formação a partir de crianças até idosos, por esse motivo é necessário assumir um posicionamento preventivo na preparação técnica que permita um alto nível de autoconfiança na performance e domínio da ansiedade

A performance musical profissional requer alto nível de habilidades em diversos parâmetros, como coordenação motora, atenção e memória, o que a torna uma atividade particularmente suscetível aos estados de ansiedade. (BICHARA, 2016, p.11)

Para Rocha (2011) a performance musical requer um alto grau de competências em vários métodos, como coordenação motora, atenção e memória, o que faz uma atuação especialmente suscetível aos estados de ansiedade.

As habilidades do músico são afetadas a partir do momento que se perde a concentração, o foco. O desenvolvimento da performance já não vai ser o mesmo, pois a insegurança ou ânsia de apresentar é controladora, ela pode acontecer em um coral, ou ao tocar um violão. A ansiedade não escolhe o lugar, horário, professor, aluno, ela apenas se apropria do espaço psicológico.

Ansiedade em performance musical pode ser definida o sentimento persistente e angustiante de apresentação ou ainda o comprometimento real das habilidades performáticas do indivíduo em um contexto público, levando-o a executar sua performance em um nível indesejado tendo em consideração sua atitude musical e preparação. (KENNY, 2011, p.42 apud BICHARA, 2016, p.07).

O sentimento é muito vasto quando se é associado ao músico, sensações variadas em uma mesma potencialidade que o psicológico impõe, sendo manifestações profundas e difíceis de serem controladas, principalmente no ato performático, prejudicando assim a realização da apresentação. A ansiedade torna-se um bloqueio emocional e físico afetando o músico de forma geral, devastando a concentração e elevando sensações que até mesmo não existiam.

A ansiedade é um sentimento negativo muito forte dentro do psicológico do músico, quando o músico não consegue dominar este sentimento ele sente dominado por vários sintomas perda de concentração, suor excessivo nas mãos, etc, isto tudo se torna uma barreira no seu cognitivo prejudicando assim a performance musical. (VALENTINE,2002, p.170 apud BICHARA, 2016, p.08).

Os pânicos de maiores intensidades são de se aparentar incapaz de realizar uma performance, ou seja, ser avaliado negativamente pelo público, se achar diminuído ou rejeitado. Sensações que geralmente surgem ao se apresentar em um palco, sala de aula, ou outros espaços que se tem a presença de pessoas observando. O fato de estar sendo o centro da atenção já é o suficiente para retrair a concentração e perder o foco.

Os medos mais comuns são o de parecer tolo ou ridículo e o de ser humilhado e/ou avaliado negativamente pelos outros. Ser apresentado a outras pessoas, criticado, observado e falar em público são algumas das circunstâncias mais temidas. (FIGUEREDO, 2008, p.111).

A ansiedade traz consigo a insegurança, instabilidade emocional, que causa um enorme sentimento de negação, principalmente no momento de uma apresentação em público. O medo de errar ou de ser criticado se torna mais forte que o próprio sentimento de auto confiança.

2.2 Fobia Social: Timidez, Transtorno Psicológico derivado da Ansiedade

A fobia social é um transtorno de ansiedade caracterizado pelo medo expressivo de situações que envolvam contato ou exposição social, o medo de falar em público é uma das manifestações mais comuns da FS, sendo frequente na população universitária. (FIGUEREDO, 2008, p.109)

A timidez, assim como a fobia social, é um transtorno psicológico que deriva-se da ansiedade. Uma sensação de medo, onde não se consegue expressar com propriedade. Assim posso dizer que se implica na forma psicológica, que afeta de modo geral o desenvolvimento motor e cognitivo em um alto grau de vulnerabilidade.

O medo de se expor, de se comunicar com os outros, tem o potencial de expressividade diversa em cada pessoa. A timidez dispõe um efeito danoso na vida, visto que impossibilita o natural avanço das relações sociais, um tanto fundamental ao ser humano. Segundo Figueiredo (2008, p. 111) “A intensidade de pensamentos e de auto avaliação negativa são fatores que indicam a existência da fobia”. As concepções diminutivas em si mesmo, em uma apresentação apontam a presença da fobia. A atenção geralmente é voltada para sinais de não aprovação do universo, grupo, analisando tudo aquilo que parece incorreto, desvalorizando o que está dando certo.

O medo em falar em público é umas das expressões mais correntes da fobia, timidez. A exposição diante de uma plateia, em realizar, comunicar, concentrar informações onde se tem múltiplos olhares, é uma circunstância que pode levar a angústia elevada gerando sérias limitações.

A ansiedade da performance, o medo do palco e a timidez em situações sociais que envolvam pessoas desconhecidas são muito comuns e não devem ser diagnosticadas como fobia social, a menos que ansiedade ou a evitação levem a um comprometimento clinicamente significativo ou sofrimento acentuado. (KENNY, p.49, 2011, apud BICHARA, 2016, p.07)

A timidez só pode ser diagnosticada como fobia social, quando a ansiedade portar uma implicação clinicamente considerável ou sofrimento definido, como o crescimento do batimento cardíaco, pulsação, falta de ar, entre outras.

São vários os sintomas que surgem e afetam o desenvolvimento dos que sofrem com fobia, timidez, ansiedade, são parâmetros que tiram o foco, concentração, auto estima, seja em uma performance ou apenas no ato de se comunicar.

2.3 Métodos para o controle de ansiedade na música

A música por si só já é uma estratégia para diminuir os transtornos causados pela ansiedade ou até mesmo saná-las de forma complexa. Podem ser encontrados nos dias de hoje vários estudos cientificamente comprovados. A psicologia da música, musicoterapia são uns desses instrumentos capazes de ajudar no controle desses transtornos. Segundo Véase Wolfe (1990 apud Berti, 2017):

[...] Quarenta e oito por cento dos músicos assumem utilizar, ao menos, um método para a ansiedade. Dentre eles, os métodos centrados nas emoções manifestaram nos músicos maior segurança, capacidade, menor timidez e dispersão. (Véase Wolfe, 1990, p. 33-36 apud BERTI, 2017, p.99)

Segundo Bichara (2016, p.10) fazer uso da prática de técnicas de respiração no começo de cada performance musical, dinâmicas de respiração com auxílio ou não de instrumentos contribui para a prevenção da ansiedade desequilibrada em eventos performáticos de maior responsabilidade.

O uso da respiração adequada, controlada, realmente ajuda no desenvolvimento de uma apresentação, pois relaxa a tensão corporal, fazendo

com que a concentração e foco não sejam dissolvidos. Fui capaz de perceber esse poder da respiração através do coral, ensaios, técnicas vocais, que estão muito presentes no desenvolvimento da manipulação vocal.

A ansiedade, assim como atrapalha tocar um instrumento, também interfere na performance do canto, porém quando se faz o uso de técnicas de respiração, torna-se mais eficaz e bem sucedida a evolução da voz, e a apresentação em si soa melhor, sente-se o corpo mais leve, o psicológico mais focado tanto na coordenação motora quanto cognitiva.

Conforme vemos em Bichara (2016, p.10) “Incluir a prática de exercícios de alongamento no início e final de cada performance musical; pois exercícios de alongamento liberam a cadeia muscular e facilitam ações do corpo”. Na música e principalmente no canto coral, exercícios de coordenação corporal são bastante utilizados, pois têm a função de relaxar os músculos, com o foco na manifestação de sons, que muitas das vezes são afastados ou travados pelas inquietações provocadas pelo o medo, timidez, sendo assim consequentemente controladas por esse meio de técnicas.

Para Nascimento (2013) é importante destacar algumas técnicas que podem ser executadas de forma individual tanto ao músico profissional, quanto ao estudante, são elas: exercícios físicos e aeróbicos, o relaxamento, a concentração, o ensaio mental, as autoafirmações positivas, a oração.

Muitos desses métodos, técnicas, podem ser encontradas nas próprias articulações musicais, no próprio fazer musical, como por exemplo, técnicas aplicadas pelo professor de canto – movimentos performáticos.

Muitas vezes são realizados esses exercícios com foco em favorecer outros défices musicais, como por exemplo, técnica vocal, geralmente são usadas para dar mais sustentação a voz, com foco na afinação, e que na realidade está tratando também de outras implicações, como a ansiedade, ou seja, o músico às vezes nem se dá conta da importância do exercício, talvez por falta de conhecimento sobre o assunto, ou até mesmo pelo foco maior está na questão da construção da voz.

3 PERCURSO METODOLÓGICO

O presente trabalho é uma abordagem de pesquisa qualitativa, bibliográfica e participante, tendo quatro artigos e uma dissertação como referências de estudo, retirados especificamente de espaços especializados no assunto como: Revistas de Letras e Artes, Departamento de Psiquiatria clínica e Departamento de ciência, que abordam conceitos e características de ansiedade, alguns sintomas, complicações e possíveis formas de resolvê-los, dentro do campo musical. Na busca por essas identidades de pesquisas foi utilizado o Google acadêmico, com as significativas palavras; ansiedade, medo, performance musical, timidez, fobia social e música.

Em nosso trabalho discutiremos em primeira pessoa quando formos citar nossa própria experiência com a ansiedade dentro do curso de música, no tópico considerações pessoais, onde de fato está sendo abordado a experiência vivenciada dentro do ambiente universitário e suas especificidades psicológicas musicais.

Essas experiências foram usadas como fontes, pelo fato de reafirmar e fortalecer situações também já vivenciadas por outros acadêmicos. Fui motivado a estudar e construir esse sucinto trabalho por acontecimentos e inquietações pessoais sobre ansiedade, no trajeto da minha formação no campo musical. Constituído por uma análise, narração, de registros descritivos de ansiedade, no desenvolvimento processual de aprendizagem na música em especial no canto coral onde é utilizado a própria experiência como ferramenta de construção de todo o percurso.

Neste trabalho focamos nas abordagens referenciais e em seguida na minha própria experiência como acadêmico refletindo sobre análise acerca das dificuldades emocionais, que atrapalham o processo de apresentação e performance musical, por questões psicológicas, e seus principais tipos. Tais inquietações me fizeram entender, conhecer e descobrir.

Será usado como referencial teórico outros artigos que têm como fonte de estudos o processo e relatos de músicos que sofrem de ansiedade, timidez e fobia social, sendo base do meu estudo neste artigo.

Será abordado a timidez como fobia, transtorno social derivado da ansiedade, no desenvolvimento da performance musical, sensações e em quais

momentos de prática elas surgem. Irei relatar sobre meu processo pessoal no canto coral, trazendo particularidades do desenvolvimento da ansiedade, mostrando aspectos como as próprias sensações existentes, atribuindo ao contato e expressividade ao público.

Será relatado todo o processo e aspectos vivenciados dentro do coral canta UFMA e coral Madrigal da UFMA campus São Bernardo do Maranhão. Por fim, na conclusão do trabalho será indagado acerca dos artigos e do meu desenvolvimento pessoal direcionado para possíveis estudantes de músicas que possam apresentar os mesmos problemas.

As referências de dados, ou seja, os quatro artigos aplicados foram encontrados na plataforma Google acadêmico, direcionado a busca: Ansiedade, fobia social, timidez, música, sensações, medos, psicológicos. Disponibilizando de estudos, textos completos, com o intervalo temporal 2008 a 2017, tendo em consideração o período de 9 anos, de modo que considerável para certificar um entendimento aceitável e renovado a estimativa do material disponível. Os artigos têm como estudos a ansiedade na performance musical, a influências do fator emocional durante a performance do músico, fobia social em universitários, aspectos psicológicos e técnicos, estratégia para o controle de ansiedade.

As leituras apontadas na construção do trabalho, são estudos que mostram o surgimento das sensações causadas pela ansiedade no âmbito musical. Investigou-se em tais estudos dados de pesquisas fundamentadas em processos quantitativos ou qualitativos que debatesse a temática entender e conhecer a ansiedade, fobia social em diferentes decorrências musicais, tratando o músico também como uma ferramenta de estudo.

Os princípios dos textos analisados foram levantados também por termos da psicologia, estudos psicológicos voltados à ansiedade e música, analisando o percentual de pessoas do curso de música que sofrem com esse transtorno. Os elementos de performances musicais, incluindo a psicologia voltada aos sentimentos do artista, que necessita encontrar-se estabilizado para que a concentração, coordenação sejam devidamente desenvolvidas.

4 CONSIDERAÇÕES PESSOAIS

4.1 Relatos acerca das dificuldades emocionais

A ansiedade em performance musical pode acometer músicos de diferentes níveis de preparação e formação, desde crianças até idosos, por isso é necessário adotar uma postura preventiva no preparo técnico que proporcione um nível elevado de segurança na performance e o controle da ansiedade. (BICHARA, 2016, p.09)

A timidez e a ansiedade são uns dos principais meios de medo emocional afetando principalmente alunos e até mesmo professores, estando presente em muitos fazeres do meio musical. Surge de forma negativa e que acaba atrapalhando o desenvolvimento de uma atividade, apresentação ou uma simples conversa.

A performance pública gera mais ansiedade que a particular, embora não tenha sido encontrada uma relação direta entre níveis de ansiedade e o tamanho da plateia; além disso, a proximidade entre o músico e a plateia pode ser significativa. (NASCIMENTO, 2013, p.31)

Durante o meu processo de formação como discente do curso de música, pude perceber que algo me travava, principalmente nas performances, treinamentos, ensaios que aconteciam em grupo.

Segundo (BICHARA, 2016, p.07) se não obter controle sobre a ansiedade, a tensão pode causar um grande problema prejudicial à performance.

Essas sensações estavam mais presentes em duas disciplinas, Práticas de Regências e Canto Coral, onde a diversidade e contextos musicais são mais exigidos, como a percepção, concentração. Eu tinha que estar psicologicamente preparado para essas múltiplas informações, ou seja, ler a partitura, obedecendo sua estrutura composicional, cantar ou reger associando com uma só prática.

Os sintomas fisiológicos correspondem a uma super estimulação do sistema nervoso autônomo e se apresenta como: aumento do batimento cardíaco, palpitações, falta de ar, boca seca, suor excessivo, tontura, diarreia. Trata-se de uma resposta do corpo humano, esta resposta pode ser extremamente prejudicial, pois se trata de uma tarefa que exige controle muscular fino e destreza e que pode ser prejudicada por sintomas como suor excessivo nas mãos, perda da concentração, dificuldade de manter o foco. (VALENTINE, p.168, 2002, apud, BICHARA, 2016, p.08)

No entanto mesmo preparado para realizar uma boa performance, quando se tem timidez ou ansiedade, é um desafio imenso, porque na hora da apresentação os batimentos cardíacos aceleram, a voz fica trêmula, a respiração fica pesada, as mãos começam a suar e toda a concentração, o foco vai se perdendo dentro desses sentimentos e sensações.

Para mim essas sensações foram bem frequentes ao decorrer das performances até mesmo nos ensaios, quando em umas das frases da composição se tem modulação do grave para o agudo ou forma rítmica, mesmo que eu soubesse a técnica vocal que me ajudasse a fazer essa modulação, na primeira tentativa não conseguia, por conta da timidez e até mesmo medo de errar, da voz sair desafinada e as outras pessoas que tivessem em volta rissem.

Quando se é tímido, ansioso, o processo de aprendizagem se torna mais lento, não porque não seja capaz de absorver o conhecimento rápido e sim por conta da expressividade.

A expressividade na música aparece com mais frequência, quando se vai cantar e reger, se assimila a prática performática, onde além do instrumento, o corpo tem um papel fundamental, ou seja, dá mais sentimento e realidade aquilo que está sendo tocado ou cantado.

A expressão corporal também é algo que me afeta bastante, principalmente em grupo, dificuldade de se expressar onde tem vários olhares. Ficava imaginando o que eles vão pensar? Será que vou conseguir? Acho que não me apresentei bem? Essas são algumas das perguntas que eu mesmo faço antes e depois das performances musicais.

Devemos nos atentar para as pressões e/ou cobranças em relação à perfeição feitas pelos pais e professores. Por vezes, o indivíduo torna-se ansioso devido às pressões e ao perfeccionismo exigido pelo meio em que vive e esse perfeccionismo pode ser gradualmente internalizado. (NASCIMENTO, 2013, p.27)

A inquietude performática musical tem o potencial de emoções a ter tenacidade e apreensão de se expor, ou até então o envolvimento real da capacidade de performance no cenário social, compartilhado, trazendo para

desenvolvimento do próprio modelo de atuação em um grau e contexto hostilizado, dispondo a importância em sua prática musical.

4.2 Relatos sobre ansiedade e dificuldades encontradas no âmbito Musical

A performance oferece a oportunidade fascinante de se estudar uma série de fenômenos, incluindo o controle de movimentos, tempo e ritmo, noção de leitura e coordenação em relação aos outros músicos. Associados à experiência musical continua numa situação passiva e receptiva. (CLARKE, p.12, 1988, apud, FIGUEREDO, 2008, p.04)

A música, performance é estudada e compreendida de modo que resultasse de sons e silêncios construídos em vasto tempo e mostra recursos como ritmo, timbre, melodia e harmonia, elementos da música capazes de inquietar totalmente a estrutura, sistema humano, de forma física e psicológica, dado que através dos elementos citados, o ouvinte atende tanto de forma afetuosa como corporal. É um mecanismo capaz de partilhar sentimentos emotivos ou afetivos.

A ansiedade musical começou a surgir logo de início quando participei dos primeiros trabalhos acadêmicos sendo eles verbalizados ou práticos, ao tocar um instrumento e até mesmo a me posicionar como um universitário capaz de socializar na sala de aula com os colegas sobre alguma discussão de algum aspecto musical.

Estar presente no fazer uma prova prática, até mesmo em um improviso e principalmente na parte performática da música, expressividades, o uso corporal, que na maioria das vezes é imprescindível em uma obra musical, que além de tocar ou cantar, é necessário atuar, mostrar de forma mais real, para que o público vivencie o real sentimento.

Um dos pilares importantes que se encontra com maior frequência é a dificuldade de se expor ao público ou o pensamento de expor ao ridículo, geralmente é o que vem à tona no momento de um ensaio, performance musical. Dentro desse perfil de ansiedade, encontra-se a timidez que é uma sensação corrente durante o meu processo de formação.

As dificuldades que eu posso relatar, elas surgiram com mais frequência na disciplina Canto Coral e Coral como extensão. O coral como disciplina era formado por um grupo maior de cantores e o outro com um grupo menor. O canto desde o início me chamou atenção, porém não tinha o conhecimento de como ia ser difícil lidar com déficit que até então não apareciam com tanta intensidade e frequência.

A respiração, batimentos cardíacos acelerados, nervosismo, corpo trêmulo, pele pálida, são algumas das sensações que apareciam durante a realização de uma apresentação ou até mesmo em um momento de técnica vocal.

Algumas técnicas vocais são diferenciadas em questão especificidade corporal, onde eu não me sentia à vontade de fazê-las. Geralmente essas técnicas elas exigem muita expressão corporal, como abrir a boca, mexer a língua sobre as partes laterais da boca, inspirar e expirar o ar, vibrar os lábios entre outras, onde eu me sentia envergonhado de realizar por conta das outras pessoas que estavam em volta.

Por tanto dificultava ainda mais o meu desenvolvimento no grupo, tendo algumas dificuldades como por exemplo, as alturas de notas ou até mesmo a variações e modulações da minha própria voz, dentro da minha classificação vocal.

Técnicas essas, como o aquecimento vocal, que havia sempre no início de cada ensaio, na qual era realizada no Piano, tocava - se as notas e coro fazia o acompanhamento, do grave para o agudo, ou seja, crescente e decrescente, usando as vogais, letras referentes a cada nota, então são exercício que ajudam a sustentabilizar a laringe deixando as pregas vocais mais saudáveis e relaxadas ao ponto de emitir notas com maior grau de afinação

As características sonoras definem a música, nesse caso a altura do som é classificada como frequência de ondas sonoras, sendo agudos ou graves. Mesmo sabendo e cantando na minha região de conforto, ou seja, extensão vocal que é tenor, ainda havia dificuldades em alcançar, produzir determinado som, tendo como exemplo as notas mais agudas.

As notas de altas frequências sempre exigem um controle maior de técnica, exercício, para que as prega vocais sejam fortalecidas, como qualquer outro músculo do corpo.

Ao cantar notas agudas sentia um desconforto na voz, ao ponto de desafinar, isso acontecia pelo fato de não saber controlar as respirações, principalmente onde o ritmo da música e suas passagens de frequências do agudo para o grave eram mais aceleradas.

Nas apresentações em eventos com diferentes olhares, a maneira de errar ainda era maior, mesmo visualizando a partitura e tendo ensaiado várias vezes eu nunca me sentia preparado o suficiente para cantar. Se tem sensação de estar sendo pressionado até pela plateia, a autoestima também era afetada.

Então, a falta de concentração causada pela ansiedade afeta bastante o psicológico, fazendo com que o processo de aprendizagem fique mais lento e assim causando uma inquietação que culmina no erro de não estar alcançando o que foi proposto, a partir daí surge a si mesmo várias interrogações como:

Eu não consigo? Isso não foi suficiente? Será que me sai bem? Estava muito nervoso? Será que compreenderam? Desafinei? E várias outras perguntas que surgem.

Essas inquietações geralmente ficam sem resposta, elas surgem apenas durante o ensaio ou performance e depois somem, no entanto a cada apresentação tornam aparecer. Isso acontece devido a insegurança causada também pela ansiedade, por mais que se esteja preparado, quem sofre deste transtorno dificilmente vai se sentir seguro. No momento que isso ocorre o foco se torna frágil e menos importante.

O canto coral neste processo se fez de fundamental importância, além de me fazer crescer como profissional, também me possibilitou conhecer as minhas fragilidades tanto técnicas como psicológicas. Em decorrência das sensações que foram surgindo, percebi o quanto o psicológico emocional é capaz de afetar o ser humano, limitando ou expandindo o seu desenvolvimento de forma absurda.

CONCLUSÃO

Os estudos sobre Ansiedade, fobia social, são de fundamental importância para o desenvolvimento de pessoas que sofrem com esses transtornos. Levando para o meio musical, ainda não são encontrados muitos estudos realizados no Brasil, porém já se tem discutidos, ou seja, já existe levantamentos de universitários na área formação musical, artigos que contribuíram para o desenvolvimento deste trabalho, fundamentos que levantaram mais ainda minha inquietação de conhecer sobre esse transtorno que nos dias de hoje se ver um grande número de pessoas sendo atingidas.

Contudo essa inquietação surgiu a partir da minha própria vivência e experiência, como discente do curso de Licenciatura em Linguagens e códigos - Música, da Universidade Federal do Maranhão (UFMA), em todo o âmbito musical, mas especialmente na disciplina Canto Coral em decorrência a performance da música, onde comecei a perceber alguns déficits, como por exemplo, a timidez, falta de concentração, entres outro já citados na construção deste trabalho.

Para aperfeiçoar a condição emocional do músico para a realização de uma apresentação é essencial compreender o conhecimento psicológico, visto que informa como enfrentar as emoções, nervosismo, insegurança, causadas pela ansiedade, fazendo assim capaz de preparar e realizar uma performance de qualidade.

Este artigo tem o foco em sensibilizar e apresentar às pessoas que sofrem com ansiedade ou fobia social, em especial os universitários em música que durante seu processo de formação, dentro da universidade possam ser afetados, a sentir sensações que levam a transtorno emocional e que possivelmente causam descontentamento pessoal ao apresentar uma performance, cantar, ou tocar um instrumento.

Apresento algumas sensações que geralmente são expressadas, sentidas, e que segundo outros autores, elas também se desenvolvem atingem da mesma forma diferentes músicos ou pessoas, e também métodos, técnicas que já existem no meio musical, que proporcionam um controle sobre a

ansiedade levando em consideração a minha experiência como discente na área de música e estudos de pesquisas científicas.

Os artigos estudados e utilizados com referências bibliográficas trabalham o processo e relatos de universitários, pessoas da área de música, que dentro da universidade ou do universo musical encontraram inquietações sobre performance, timidez, fobia social e outros fatores, déficit causado pela ansiedade no meio musical.

Nos dias atuais o caos que se instalou no mundo causado pela pandemia do vírus (Covid-19) nos faz refletir ainda mais sobre o transtorno de ansiedade. Além de provocar muitas mortes o Covid-19 desestabilizou muitas pessoas, gerando várias crises e dentre elas o transtorno emocional e psicológico em todas as faixas etárias seja de idades ou formação.

A pandemia vem gerando ainda mais o desenvolvimento de défices nos acadêmicos, sejam eles na área de música ou não. Na música esse processo não é diferente, os músicos vêm passando por adaptações, construções, principalmente na fase de formação e estudos, que leva a várias inquietações traumáticas.

Esse estudo é de fundamental importância e será publicado na revista caderno brasileiro de saúde mental, pois mostra e possibilita conhecimento sobre os transtornos psicológicos, que a ansiedade causa dentro do universo musical. As informações e vivências destacadas têm como foco sensibilizar a outros estudantes e pessoas a serem conhecedoras, tornando-se capaz de identificar esse processo doloroso, que muitos de fato são afetados, e que muitas vezes não conseguem identificar os sintomas, e também a conhecer alguns métodos que se encontra no próprio fazer musical, capaz de sanar algumas défices, sintomas, para que assim possa se destacar como músico e pessoa.

REFERÊNCIAS

BICHARA, Marcos José; VASQUES, Letícia Veiga. A influência do fator emocional durante a performance do músico. In: *II Congresso Internacional do Grupo Unis*. Fundação de Ensino e Pesquisa do Sul de Minas, 2016.

BERTI, Soraia Valéria Lüders; GROSMAN, Miriam. Medo de palco: estratégias para o controle. *interFACES*, v. 27, n. 2, p. 97-110, 2017.

FIGUEREDO, Larissa Zeggio Perez; BARBOSA, Ronaldo Vieira. Fobia social em estudantes universitários. *ConScientiae saúde*, v. 7, n. 1, p. 109-116, 2008.

NASCIMENTO, Simonne Ellem Fonseca. Ansiedade de Performance Musical: um estudo sobre o uso de betabloqueadores por bacharelados em música/ Simonne Ellem Fonseca. --2013. 160 fls., enc. ; il. *Dissertação* (mestrado) – Universidade Federal de Minas Gerais, Escola de Música.

ROCHA, Sérgio de Figueiredo; DIAS-NETO, Emmanuel; GATTAZ, Wagner Farid. Ansiedade na performance musical: tradução, adaptação e validação do Kenny Music Performance Anxiety Inventory (K-MPAI) para a língua portuguesa. *Archives of Clinical Psychiatry* (São Paulo), v. 38, p. 217-221, 2011.

Revista Cadernos Brasileiros de Saúde Mental, disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/cbsm>

Este trabalho se encontra adequado para a publicação na referida revista, obedecendo às regras e normas de estruturação exigidas pelo periódico.

.Adotamos a norma ABNT - NBR 6022/2018 e NBR 6023/2018 para apresentação dos artigos científicos. As normas ABNT para artigo científico podem ser acessadas em [ABNT NBR 6022](#) e para referências estão disponíveis em [ABNT NBR 6023/2018](#)