

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

THE IMPORTANCE OF MUSIC EMOTIONAL CONTROL: ACADEMIC AND PERSONAL NARRATIVES ABOUT MENTAL HEALTH

Semilson Silva Gomes¹
Felipe Sávio Cardoso Teles Monteiro²

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. Abordando a própria vivência, experiência como acadêmico, sensações mútuas e psicológicas que afetam de forma negativa o desenvolvimento do acadêmico, na sua fase de autoconhecimento. Este estudo tem como base pesquisas prévias sobre o assunto: Bichara (2016) que trata sobre o fator emocional na performance do músico; Rocha, Dias-Neto, Gattaz (2011) relacionado a ansiedade e performance musical e Nascimento (2013) tratando da ansiedade e os betabloqueadores na 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. This study is based on previous research on the subject ; Bichara (2016), which deals with the emotional factor in the musician's performance; Rocha, Dias-Neto, Gattaz (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. 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

¹ Graduado em Linguagens e Códigos/Música pela Universidade Federal do Maranhão (UFMA). E-mail: ss.gomes@discente.ufma.br

² Psicólogo, Graduado pela Universidade Federal do Piauí (UFPI); Doutor em Filosofia pela Universidade Estadual do Rio de Janeiro. E-mail: felipesctm@hotmail.com



conceitos teóricos e vivências próprias durante a graduação, provocados por Fobia Social³, 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 conhecimentos 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 recorremos a autores como Bichara (2016), que trata sobre o fator emocional na performance do músico; Rocha, Dias-Neto, Gattaz (2011), relacionado à 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, a fim de esclarecer o tema e as considerações pessoais relatando experiências vivenciadas.

2. ANSIEDADE NA PERFORMANCE MUSICAL

Os aspectos da performance musical, envolve o fazer, ou seja, a própria ação, trazendo, de forma interrogadora, essa ação, onde está presente o foco na preparação da performance, que pode gerar medo e outras interrogações que surgem ao realizar a prática performática.

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 sobre 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 à procura de resposta para perguntas que ficam no ar, toma posse e preenche os espaços de concentração.

³ Segundo Figueredo e Barbosa (2006, p. 112) 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 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, desde 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. Bichara, 2016, diz que “[...] 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, Dias-Neto, Gattaz (2011), a performance musical requer muitas 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 retrain 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 autoconfiança.

2.2. Fobia Social: Timidez, Transtorno Psicológico derivado da Ansiedade

A ansiedade musical é gerada pelo medo de errar, ser julgado pelo público e outros fatores, que se apresentam ao realizar uma apresentação, tendo em vista também a timidez causadora desses sentimentos, como o medo de falar e se expressar.

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, podemos dizer que se implica na forma psicológica, que afeta de modo geral o desenvolvimento motor e cognitivo em muita 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 autoavaliação 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 de 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 à 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, 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, 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 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. (Wolfe, 1990, p. 33-36, *apud* Bertí, 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. Fomos capazes 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 vezes são afastados ou travados pelas inquietações provocadas pelo 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 auto afirmações positivas, a oração.

Muitos desses métodos e 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 de técnica vocal com foco em favorecer outros défices musicais, como, por exemplo, o controle da respiração e postura corporal, geralmente são usadas para dar mais sustentação à 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 do plural quando formos citar nossa própria experiência com a ansiedade dentro do curso de música, no tópico considerações pessoais, onde de fato está sendo abordada 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. Fomos motivados a estudar e construir este sucinto trabalho por acontecimentos e inquietações pessoais sobre ansiedade, no trajeto da nossa 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, em que é utilizada a própria experiência como ferramenta de construção de todo o percurso.

Neste trabalho focamos nas abordagens referenciais e, em seguida, na nossa própria experiência na academia, 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 nos fizeram entender, conhecer e descobrir.

Foram usados 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 nosso estudo neste artigo. Foi abordada a timidez como fobia, transtorno social derivado da ansiedade, no desenvolvimento da performance musical, sensações e em quais momentos de prática elas surgem. Relatamos sobre o 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.

Foram relatados 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 nosso desenvolvimento pessoal direcionado para possíveis estudantes de músicas que possam apresentar os mesmos problemas.

Para este artigo, buscamos como fonte de pesquisa, textos completos com o intervalo temporal de 2008 a 2017, tendo em consideração o período de 9 anos, de modo considerável para certificar um entendimento aceitável e renovado a estimativa do material disponível. Os artigos têm como estudos a ansiedade na performance musical, as 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 com

o intuito de conhecer e entender 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. RELATOS ACERCA DAS DIFICULDADES EMOCIONAIS

A ansiedade em performance musical é capaz de prejudicar qualquer pessoal, seja qual for a idade, e pode ser gerados por meras inquietações, como o medo de falar, expressar, e timidez, tornando assim, a vida do músico mais intensa, levando ao descontrole em realizar suas tarefas, por esse motivo, a importância de conhecer e fazer uso das técnicas existente no próprio meio musical para o controle emocional.

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 presentes 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 nosso processo de formação como discente do curso de música, foi possível perceber que algo nos 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. Nós tínhamos que estar psicologicamente preparados 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, 2002, p. 168 *apud* Bichara, 2016, p.08).

No entanto, mesmo preparados 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 nós, 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 soubéssemos a técnica vocal que nos ajudassem a fazer essa modulação, na primeira tentativa não conseguimos, 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, pois são momentos onde o músico se relaciona diretamente com o que está realizando. 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 nos afeta bastante, principalmente em grupo, dificuldade de se expressar onde tem vários olhares. Fica-se imaginando o que eles vão pensar? Será que vamos conseguir? Não nos apresentamos bem? Essas são algumas das perguntas que nós mesmos fazíamos 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.

4.1 Relatos sobre ansiedade e dificuldades encontradas no âmbito musical

A prática performática possibilita benefícios, tal como a vivenciar experiências que nos fazem reconhecer a nós mesmos, como discentes e seres humanos, pois é momento que percebemos os fatores positivos e negativos do fazer musical, seja em canto coral, instrumento ou regência.

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 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 do 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 participamos dos primeiros trabalhos acadêmicos sendo eles verbalizados ou práticos, ao tocar um instrumento e até mesmo a nos posicionar como um universitário capaz de socializar na sala de aula com os colegas sobre alguma discussão de algum aspecto musical.

Essa inquietação emocional, está 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 e apresentação 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 nosso processo de formação.

As dificuldades que podemos 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 nos chamou atenção, porém não tínhamos o conhecimento de como ia ser difícil lidar com déficit que até então não aparecia 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 de especificidade corporal, onde nós não sentíamos à vontade de fazê-las. Geralmente essas técnicas 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 sentíamos envergonhados de realizar por conta das outras pessoas que estavam em volta.

Por tanto, dificultava ainda mais o nosso desenvolvimento no grupo, tendo algumas dificuldades, como, por exemplo, as alturas de notas ou até mesmo as variações e modulações da nossa própria voz, dentro da nossa classificação vocal. Técnicas essas, como o aquecimento vocal, que havia sempre no início de cada ensaio, na qual era realizada no Piano, tocavam-se as notas e o coro fazia o acompanhamento, do grave para o agudo, ou seja, crescente e decrescente, usando as vogais, letras referentes à cada nota, então são exercícios 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 nossa região de conforto, ou seja, extensão vocal que é tenor, ainda havia dificuldades em alcançar, produzir determinado som, tendo como exemplos as notas mais agudas.

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

Ao cantar notas agudas sentia-se um desconforto na voz, a 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, o medo de errar ainda era maior, mesmo visualizando a partitura e tendo ensaiado várias vezes nós não nos sentíamos preparados o suficiente para cantar. Se tem sensação de estar sendo pressionado até pela plateia, a autoestima também é afetada.

Então, a falta de concentração causada pela ansiedade afeta bastante o psicológico, fazendo com que o processo de aprendizagem fique mais lento, causando uma inquietação que culmina no erro de não estar alcançando o que foi proposto, a partir daí surgem várias interrogações como: Não consigo? Isso não foi suficiente? Será que nos saímos 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 a aparecer. Isso acontece devido à 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 nos fazer crescer como profissional, também nos possibilitou conhecer as minhas fragilidades tanto técnicas como psicológicas. Em decorrência das sensações que foram surgindo, percebemos o quanto o psicológico emocional é capaz de afetar o ser humano, limitando ou expandindo o seu desenvolvimento de forma absurda.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

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 discutido, ou seja, já existem levantamentos de universitários na área de formação musical, artigos que contribuíram para o desenvolvimento deste trabalho, fundamentos que levantaram mais ainda nossa inquietação de conhecer sobre esse transtorno, que nos dias de hoje se vê muitas pessoas sendo atingidas.

Desse modo, essa inquietação surgiu a partir da nossa 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 começamos 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, causado pela ansiedade, e tornando-se assim capaz de preparar e realizar uma performance com mais segurança, controle e qualidade.

Este artigo tem o intuito de sensibilizar e relatar às pessoas que sofrem com ansiedade ou fobia social, em especial os universitários em música que no decorrer do seu processo de formação, dentro da universidade possam ser prejudicados, ao sentir sensações que levam a transtorno emocional e que possivelmente causam descontentamento pessoal ao apresentar uma performance, cantar, ou tocar um instrumento musical.

Apresentamos 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 métodos, técnicas que já existem no meio musical, que proporcionam um controle sobre

a ansiedade levando em consideração a nossa 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, défices causados 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, a Covid-19 desestabilizou muitas pessoas, gerando várias crises e dentre elas o transtorno emocional e psicológico em todas as faixas etárias de idades ou formação.

A pandemia vem gerando ainda mais o desenvolvimento de défices nos acadêmicos, 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, 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 capazes de identificar esse processo doloroso, que muitos de fato são afetados, e que muitas vezes não conseguem identificar os sintomas, e a conhecer alguns métodos que se encontram no próprio fazer musical, capazes de sanar alguns 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.

