

# Repensando a formação em performance instrumental: uma abordagem biopsicossocial para integrar saúde, bem-estar e prática artística

Ravi Shankar Viana Domingues  
Luciana Noda

Universidade Federal da Paraíba (UFPB)

## Resumo

O estudo investiga a implementação de intervenções educacionais voltadas à promoção da saúde psicofísica na formação de instrumentistas, preenchendo lacunas críticas nas práticas pedagógicas das instituições musicais brasileiras. Baseia-se em estudo de caso múltiplo realizado na Universidade Federal da Paraíba, que abrange o *Projeto de Capacitação e Aperfeiçoamento em Performance Musical* (2018-2021) e a disciplina “Estudos sobre Integração Psicofísica na Performance Musical” (2021). A análise das atividades e dos resultados obtidos evidencia a necessidade de repensar os modelos pedagógicos tradicionais, incorporando estratégias que previnam distúrbios físicos e emocionais associados à prática instrumental e que, simultaneamente, propiciem o aprimoramento do ensino e da performance musical. As diretrizes propostas oferecem subsídios concretos para a construção de abordagens pedagógicas mais integradas, capazes de promover a saúde, o bem-estar e a sustentabilidade artística de estudantes e músicos profissionais, além de fornecer uma base sólida para futuras intervenções em diferentes contextos educacionais e culturais.

**Palavras-chave:** saúde do músico; educação em saúde; pedagogia da performance; integração biopsicossocial; performance musical; educação musical.

## Introdução

A música é tradicionalmente associada ao bem-estar, equilíbrio emocional e prazer (Trelha *et al.*, 2004), e muitos músicos consideram sua profissão significativa em suas vidas (Ascenso *et al.*, 2017). No entanto, atingir a excelência na performance musical exige uma rotina diária rigorosa, que envolve tanto a prática individual quanto os ensaios coletivos, expondo os músicos a situações de estresse físico e psicológico significativos (Jacukowicz, 2016). Nessas

condições, destacam-se a pressão de se apresentar sob a observação crítica de maestros, colegas e público, além da busca incessante pela perfeição (Vervainioti; Alexopoulos, 2015; Gembbris *et al.*, 2018; Leech-Wilkinson, 2023; Détári; Egermann, 2022). Consequentemente, os músicos frequentemente enfrentam não apenas resultados positivos relacionados à realização artística, mas também uma série de desafios para preservar a saúde.

Ao contrário da percepção comum da música como uma profissão sem riscos, estudos relatam uma alta recorrência de problemas de saúde física e psicológica entre músicos (Costa, 2005; Oliveira; Vezzá, 2010; Trelha *et al.*, 2004; Cruder *et al.*, 2020; Kegelaers *et al.*, 2021). Entre os distúrbios mais frequentes estão os distúrbios musculoesqueléticos relacionados à prática instrumental (PRMD), que afetam mais de 80% dos músicos profissionais ao longo de suas carreiras (Ackermann; Driscoll; Kenny, 2012) e cerca de 79% dos estudantes de música no início do ensino superior (Brandfonbrener, 2009). Esses distúrbios, muitas vezes decorrentes de posturas inadequadas, longas horas de prática repetitiva e falta de orientação ergonômica, podem não apenas prejudicar o desempenho, mas também causar afastamentos ou até abandono da carreira musical (Kok *et al.* 2016; Lemes; Araújo Filho, 2023). Além disso, os músicos são suscetíveis a uma variedade de outros problemas de saúde, incluindo ansiedade, depressão, distúrbios do sono (Matei; Ginsborg, 2017; Burin *et al.*, 2020), perda auditiva (Pouryaghoub *et al.*, 2017), deficiências visuais (Beckers *et al.*, 2016) e distúrbios alimentares (Kapsetaki; Easmon, 2019).

O sofrimento psicológico é particularmente elevado entre músicos, que apresentam taxas significativamente mais altas de problemas de saúde mental em comparação com a população em geral (Vaag *et al.*, 2016a, 2016b). Além disso, estudos demonstram que músicos têm uma maior propensão ao uso de psicoterapia e medicamentos psicotrópicos, com prevalências superiores às de outras categorias profissionais (Vaag *et al.*, 2016b). A natureza desses problemas de saúde mental varia conforme o gênero musical, sendo que intérpretes do repertório erudito, por exemplo, relatam níveis mais elevados de ansiedade de performance em comparação com colegas de outros estilos (Papageorgi *et al.*, 2013; Ponce, 2020).

Esse quadro é especialmente recorrente entre estudantes de música no ensino superior, que frequentemente enfrentam uma complexa interação de sintomas fisiológicos – como dores de cabeça, problemas digestivos, aumento da sudorese, alterações na pressão arterial, frequência cardíaca e respiratória, tensão muscular, fadiga e distúrbios gastrointestinais – acompanhados por condições psicológicas, incluindo perda de concentração, depressão, ansiedade, insegurança, pânico e perda de memória (Araújo *et al.*, 2017; Robson; Kenny, 2017; Vaag *et al.*, 2021). Segundo Vaag *et al.* (2021), estudantes de música e artes apresentam prevalências significativamente mais altas de sintomas de ansiedade, depressão e transtornos mentais do que estudantes de outras áreas. No estudo realizado na Noruega, 34% desses estudantes relataram sintomas severos de ansiedade e depressão (contra 26,5% na população

geral), e o uso de psicoterapia foi quase o dobro (17,7% versus 10,3%). Pesquisas anteriores já indicavam que tais sintomas tendem a ser mais intensos entre estudantes de música do que em estudantes de outras áreas acadêmicas (Ginsborg *et al.*, 2009; Panebianco-Warrens *et al.*, 2015; Spahn *et al.*, 2004) e, em muitos casos, excedem os níveis relatados por músicos profissionais (Costa, 2015; Silva; Farias, 2019; Lima, 2017; Nascimento, 2013).

Considerando esses riscos à saúde, promover a difusão do conhecimento sobre práticas de cuidado entre músicos é essencial para seu bem-estar e para o desenvolvimento de carreiras sustentáveis. Esse conhecimento pode ser fortalecido por meio de uma educação direcionada e do desenvolvimento de diversas habilidades para a vida, aumentando a capacidade, a motivação e a autoeficácia dos indivíduos no gerenciamento de sua saúde (Matei; Ginsborg, 2023a). As escolas de música, em particular, desempenham um papel determinante na formação dos comportamentos relacionados à saúde dos alunos por meio de valores, crenças e ações coletivas compartilhados (Barros *et al.*, 2024; Leech-Wilkinson, 2016; Chesky *et al.*, 2006). Abordar esses fatores culturais é o primeiro passo para reduzir a incidência e a gravidade de distúrbios psicofísicos decorrentes da prática musical.

O projeto Health Promotion in Schools of Music (HPSM), desenvolvido entre 2004 e 2006 por meio de uma parceria entre a University of North Texas e a Performing Arts Medicine Association, teve como objetivo prevenir lesões ocupacionais relacionadas à prática musical. Com base em um consenso entre especialistas, foram elaboradas diretrizes para integrar estratégias de apoio à saúde no currículo de instituições de ensino superior em música (IESM). As recomendações incluíam a adoção de uma estrutura de promoção da saúde, a criação e oferta de um curso de saúde ocupacional para todos os estudantes de música e a conscientização sobre os riscos de perda auditiva durante atividades em grupo. Além disso, o projeto enfatizava a necessidade de um suporte contínuo por meio do engajamento ativo com recursos de saúde. O HPSM sustentava que, além de tratar problemas de saúde já existentes, as IESM deveriam priorizar ações preventivas e promover um ambiente educacional que incentivasse atitudes proativas em relação à gestão do bem-estar físico e psicológico dos discentes (Chesky *et al.*, 2006).

Este artigo tem como objetivo sistematizar experiências pedagógicas voltadas à promoção da saúde de músicos no contexto educacional brasileiro, com foco nas iniciativas desenvolvidas na Universidade Federal da Paraíba (UFPB). A pesquisa propõe o desenvolvimento de uma abordagem integral para a educação em saúde, fundamentada na compreensão do ser humano como um ser biopsicossocial, cujas dimensões física, mental e social são interdependentes (Marques, 2023; Tobar, 2021).

Os dois estudos de caso aqui apresentados emergiram de observações sistemáticas realizadas ao longo da prática docente com estudantes de extensão, graduação e pós-graduação em música na UFPB. No decorrer dessas interações pedagógicas, foram identificadas,

de forma empírica, diversas dificuldades frequentemente relatadas pelos alunos, como ansiedade relacionada à performance, dores ao tocar, dificuldade de concentração nos estudos e falta de orientação quanto ao cuidado com a saúde e ao desenvolvimento técnico-interpretativo.

Essas observações recorrentes evidenciaram a necessidade de ações estruturadas que articulassem o cuidado psicofísico ao aprimoramento das práticas musicais. Em resposta a essas demandas, foram concebidas duas iniciativas: Projeto de Capacitação e Aperfeiçoamento em Performance Musical (PROCAPEMUS) e a disciplina Estudos sobre Integração Psicofísica na Performance Musical (EIPPM). Ambas as iniciativas buscaram mitigar tais dificuldades por meio de intervenções práticas e, posteriormente, foram sistematizadas e analisadas, originando os estudos de caso aqui apresentados.

De forma mais específica, os estudos foram conduzidos com o propósito de: (1) descrever as ações implementadas no PROCAPEMUS e na disciplina EIPPM, identificando os principais desafios enfrentados pelos estudantes de música da UFPB; (2) sistematizar as estratégias pedagógicas e de cuidado adotadas, com base nas observações empíricas realizadas ao longo da prática docente; (3) propor um modelo teórico de integração biopsicossocial na performance musical, fundamentado nas experiências e reflexões derivadas dos estudos de caso; e (4) oferecer subsídios conceituais e metodológicos que possam orientar iniciativas semelhantes em outros contextos educacionais e culturais.

Mais do que tratar essas iniciativas como projetos isolados, entende-se que essas ações representam um compromisso institucional do Departamento de Música da UFPB com a sociedade brasileira. A universidade, enquanto espaço de formação crítica e cidadã mobiliza seus recursos humanos e físicos para fomentar o bem-estar social e musical, promovendo a integração entre prática artística, pesquisa acadêmica e formação de público em múltiplos contextos.

## Procedimentos metodológicos

Os procedimentos metodológicos adotados nos dois estudos de caso apresentados neste artigo – o Projeto de Capacitação e Aperfeiçoamento em Performance Musical (PROCAPEMUS)<sup>1</sup> e a disciplina Estudos sobre Integração Psicofísica na Performance Musical (EIPPM)<sup>2</sup> – serão detalhados nas seções subsequentes, incluindo o perfil dos participantes, as intervenções

---

<sup>1</sup> A pesquisa sobre Projeto de Capacitação e Aperfeiçoamento em Performance Musical (PROCAPEMUS) foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba – CEP/CCS (CAAE: 47634521.4.0000.5188).

<sup>2</sup> A disciplina Estudos sobre Integração Psicofísica na Performance Musical (EIPPM) foi desenvolvida como uma proposta pedagógica dentro do contexto de uma disciplina regular do Programa de Pós-Graduação em Música da UFPB. A disciplina teve caráter exploratório e buscou investigar práticas reflexivas e integrativas para o aprimoramento técnico e psicofísico na performance musical. As observações realizadas foram de natureza informal e ocorreram no âmbito das atividades de ensino-aprendizagem, sem aplicação de instrumentos de coleta de dados sistemáticos. Por esse motivo, a disciplina não foi submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa, uma vez que não se enquadra nas exigências da Resolução CNS nº 510/2016. Os *insights* obtidos ao longo da disciplina fundamentaram reflexões sobre estratégias de ensino e foram incorporados à análise descritiva das ações apresentadas neste artigo.

realizadas e os procedimentos de análise. Ambos os estudos surgiram de ações práticas implementadas para responder às demandas observadas no contexto docente com estudantes de música da UFPB. Posteriormente, a reflexão crítica e sistemática sobre essas experiências permitiu sua formalização metodológica, garantindo o rigor e a validade científica necessários ao processo investigativo.

A abordagem de estudo de caso múltiplo foi escolhida por possibilitar uma investigação aprofundada dos contextos analisados e por facilitar a comparação entre os casos, oferecendo uma perspectiva abrangente sobre a implementação de estratégias de promoção da saúde no ensino instrumental (Stake, 2013; Yin, 2018). Esse tipo de estudo é particularmente relevante para compreender intervenções educacionais e de saúde em contextos variados, pois possibilita identificar como fatores contextuais específicos influenciam os resultados e as práticas adotadas em cada ambiente (Paparini *et al.*, 2021).

Com base na abordagem proposta por Yin (2018), foram definidas retrospectivamente quatro unidades de análise: (1) os participantes, representados pelos estudantes de música da UFPB e outros músicos envolvidos; (2) as intervenções práticas, correspondentes às estratégias desenvolvidas nos projetos; (3) os contextos educacionais e culturais, considerando o ambiente acadêmico da UFPB e as particularidades socioeconômicas da região Nordeste do Brasil; e (4) as dimensões da performance musical, a partir das quais as ações foram estruturadas: psicofísica, técnico-interpretativa e sociocultural – incluindo práticas de cuidado com a saúde, desenvolvimento técnico-artístico, interação com o público e com a pesquisa. Essas quatro unidades de análise orientaram tanto a categorização das atividades quanto a análise dos resultados, permitindo uma leitura integrada e posteriormente articulada ao modelo teórico construído ao longo da pesquisa.

A triangulação de dados foi realizada a partir de registros de participação, anotações de campo, questionários e observações diretas, o que permitiu identificar padrões e variações relevantes entre os casos. Paralelamente, uma análise reflexiva e interpretativa foi conduzida, considerando os contextos social, cultural e institucional em que as ações ocorreram (Stake, 2013). A análise comparativa também contribuiu para integrar descobertas empíricas, levando em conta as particularidades educacionais e culturais de cada contexto, o que fortaleceu as reflexões teóricas sobre a educação em saúde no Brasil (Eisenhardt, 1989; Paparini *et al.*, 2021). Essa abordagem possibilitou uma compreensão mais aprofundada das especificidades de cada caso e dos desafios enfrentados, permitindo refletir sobre caminhos para aprimorar estratégias de promoção da saúde no ensino instrumental, adaptadas às realidades culturais e institucionais brasileiras.

Para fins de apresentação e comparação metodológica entre os estudos, o quadro a seguir foi organizado por categorias de análise, visando facilitar a compreensão dos procedimentos adotados em cada caso.

Categoria de Análise	PROCAPEMUS	EIPPEM
<b>Contexto geral</b>	Projeto de extensão universitária voltado à promoção da saúde psicofísica e ao aprimoramento da performance no contexto da prática musical.	Disciplina voltada para estudantes de pós-graduação, com foco na integração psicofísica na performance musical.
<b>Objetivo</b>	Promover ações para integração psicofísica e aprimoramento das práticas interpretativas.	Proporcionar uma formação teórica e prática sobre os elementos que constituem a performance musical, com ênfase na compreensão das dimensões físicas e psicológicas.
<b>Período de realização</b>	2018 a 2021	Agosto a novembro de 2021
<b>Número de participantes</b>	259 participantes	13 participantes
<b>Perfil dos participantes, áreas de atuação</b>	Voz, flauta, oboé, piano, saxofone, trombone, trompa, trompete e violão.	Discentes de mestrado e doutorado do Programa de Pós-graduação em Música da UFPB.
<b>Formato das atividades</b>	90 Atividades presenciais e online realizadas por profissionais de diferentes áreas do conhecimento relacionadas à performance.	15 Aulas síncronas online. <sup>3</sup>
<b>Categorização das atividades</b>	Atividades organizadas com base em três dimensões da performance musical: (A) Psicofísica, (B) Técnico-interpretativa e (C) Sociocultural da performance.	As atividades foram organizadas com base nas três dimensões interdependentes do modelo adotado no PROCAPEMUS, integrando práticas psicofísicas, conteúdos relacionados à fisiologia do músico, performances musicais e reflexões sobre o contexto sociocultural que permeava a prática musical dos participantes.
<b>Estratégias pedagógicas</b>	Atividades diversas organizadas em quatro etapas: contextualização, apresentação, prática e feedback dos participantes.	Aulas estruturadas em seis partes: aquecimento, compartilhamento de experiências, apresentação de novo conteúdo, discussão, prática de performance e relaxamento.
<b>Procedimentos de coleta de dados</b>	Questionário semi-estruturado enviado por email. <sup>4</sup>	Relatórios reflexivos, apresentações gravadas e discussões semanais em grupo.
<b>Procedimentos de análise de dados</b>	ANálise descritiva, com foco em frequências e porcentagens de respostas positivas e negativas.	ANálise qualitativa dos relatos reflexivos e autoavaliação das práticas de performance.

Quadro 1 – Síntese comparativa dos procedimentos metodológicos

<sup>3</sup> As aulas foram ministradas pelo primeiro autor deste trabalho em colaboração com a pianista e terapeuta Mônica Kato Duarte.

<sup>4</sup> O instrumento de coleta de dados foi organizado em cinco categorias: (1) dados dos participantes (como idade, gênero, especialidade instrumental e região de residência); (2) atividades musicais (informações sobre o tempo de prática musical, contextos de atuação profissional, entre outros); (3) aspectos psicofísicos (relato de desconfortos físicos e psicoemocionais relacionados à prática musical); (4) ações de extensão (avaliação das atividades realizadas e impacto percebido); e (5) sugestões e comentários (espaço aberto para contribuições sobre futuras ações e reflexões gerais) (Farias; Domingues, 2023, p. 5-6).

**Estudo de caso 1:**  
**Projeto de Capacitação e Aperfeiçoamento**  
**em Performance Musical (PROCAPEMUS)**

O PROCAPEMUS faz parte do Programa de Extensão do Departamento de Música da Universidade Federal da Paraíba (UFPB).

Desde sua criação, em 2018<sup>5</sup>, o Projeto de Capacitação e Aperfeiçoamento em Performance Musical tem desenvolvido continuamente atividades estruturadas em três dimensões interdependentes da performance musical: psicofísica, técnico-interpretativa e sociocultural.

A) Dimensão psicofísica. As atividades dessa dimensão concentram-se no desenvolvimento de uma compreensão mais profunda dos processos físicos e psicológicos envolvidos na prática musical, promovendo a consciência corporal, a percepção ampliada e o funcionamento saudável dos artistas em sua trajetória formativa e profissional.

B) Dimensão técnico-interpretativa. Inicialmente voltada para temas específicos da prática do oboísta – como masterclasses com artistas de renome nacional e internacional e oficinas de manufatura de palhetas –, essa dimensão foi ampliada para incluir simulados de audições e competições abertos a todos os instrumentistas, apoiando seu preparo técnico e interpretativo para os desafios do meio profissional.

C) Dimensão sociocultural. Complementando as demais dimensões, esta esfera contempla a integração entre performer, público e pesquisa, concebendo o ouvinte como agente ativo na experiência musical e posicionando a investigação científica como ferramenta essencial para a sistematização do conhecimento e a reflexão crítica sobre a práxis musical. Também permite explorar os múltiplos papéis do músico na sociedade, considerando suas relações com contextos culturais, políticos e profissionais.

---

<sup>5</sup> O projeto está suspenso desde 2022 porque o coordenador esteve afastado para realizar Pós-Doutorado na McGill University.

Dimensões da performance	Cursos, oficinas e concertos	Palestras e seminários
<b>A. Psicofísica</b>	Yoga Tai-Chi Chuan Técnica de Alexander Pilates Meditação	Curso preparatório para audições Psicologia da Performance para Músicos Autorregulação e Musicoterapia Somática para Músicos Presença de palco para músicos A Fisiologia do Músico
<b>B. Técnico-interpretativa</b>	Masterclasses de Oboé Oficina de palhetas Curso de Extensão em Oboé Curso preparatório para audições	Preparando alunos para audições para orquestras
<b>C. Sociocultural</b>	Apresentações musicais em diferentes espaços da UFPB Música de câmara no departamento infantil do Hospital Napoleão Laureano	Concertos comentados da Orquestra Sinfônica da UFPB Ferramentas computacionais para o estudo da performance musical

Quadro 2 – Organização das atividades oferecidas nas edições de 2018 e 2019 do Projeto de Capacitação e Aperfeiçoamento em Performance Musical a partir das três dimensões da performance musical (quadro elaborado pelos autores)

Com base nos fundamentos da Teoria da Autodeterminação (Deci; Ryan, 2013) e da Teoria Social Cognitiva (Bandura; Azzi; Polydoro, 2009), o PROCAPEMUS estimulou os participantes a desenvolverem autonomia intelectual e liderança artística. A estrutura do programa buscou promover a motivação autodeterminada, fortalecer a percepção de autoeficácia e incentivar a autorregulação da aprendizagem, por meio de experiências que valorizavam o senso de competência, pertencimento e autogestão dos músicos em formação. Todas as atividades foram concebidas com o objetivo geral de integrar as diversas dimensões da performance musical, de forma ativa, reflexiva e contextualizada.

A seguinte estrutura foi mantida para todas as atividades, por vezes com adaptações para atender às necessidades e interesses específicos de instrutores e participantes:

1. Contextualização. Apresentar a biografia do convidado, o contexto histórico da prática proposta e informações contextuais relevantes.
2. Apresentação. Explicar os princípios, funcionamento e benefícios da técnica que está sendo explorada.
3. Aplicação prática. Envolver-se em práticas individuais ou coletivas (por exemplo, aulas individuais, técnicas de automassagem, exercícios corporais, exercícios respiratórios, práticas de meditação, exercícios reflexivos).

**4. Feedback.** Oferecer espaço para os participantes compartilharem *insights* e experiências.

As atividades de extensão desenvolvidas no âmbito do projeto tiveram como objetivo fortalecer a comunicação entre estudantes, docentes e a comunidade externa, criando oportunidades para que o conhecimento acadêmico interagisse com práticas artísticas, saberes comunitários e perspectivas de profissionais da saúde e do bem-estar. Essa dinâmica enriqueceu a formação instrumental ao expor os participantes a uma diversidade de contextos e abordagens artísticas contemporâneas.

Dessa forma, o projeto interdisciplinar buscou promover uma reconceitualização das práticas musicais, abordando não apenas a dimensão técnico-interpretativa, mas também a forma como a atividade performática se articula nos níveis contextual, físico e cognitivo – explorando as interações entre instrumento, corpo e mente que moldam a construção da performance musical. Esse enfoque possibilitou uma abordagem mais integrativa, contemplando a totalidade das dimensões envolvidas na prática artística.

### **Adaptações pedagógicas e artísticas em tempos de pandemia**

A pandemia de covid-19, iniciada em 2020, afetou profundamente todos os aspectos da vida humana, incluindo os domínios econômico, social e político. Para reduzir as taxas de contágio por meio de medidas de distanciamento social, tornou-se necessário fechar empresas, escolas, universidades, teatros e outras entidades consideradas não essenciais para a manutenção social.

Em resposta, a Universidade Federal da Paraíba (UFPB) publicou a Portaria nº 090, em 17 de março de 2020<sup>6</sup> que regulamentou o funcionamento remoto das atividades acadêmicas e administrativas. Nesse contexto, alunos e professores foram confrontados com o desafio de manter suas práticas pedagógicas e artísticas em um ambiente virtual, muitas vezes limitado em termos de infraestrutura, interação e condições emocionais adequadas (Wolffenbüttel, 2022; Bonacorsi, 2022; Vetromilla; Ribeiro; Spoladore, 2021; Barros, 2020).

De acordo com Wolffenbüttel (2022), apesar das dificuldades, docentes e discentes buscaram construir novas possibilidades para o ensino e a aprendizagem musical, transpondo barreiras técnicas e emocionais. A emergência do trabalho remoto exigiu a adaptação de espaços domésticos em ambientes de estudo e prática, bem como o uso de tecnologias acessíveis para garantir o mínimo de continuidade pedagógica.

Foi nesse cenário que o Projeto de Capacitação e Aperfeiçoamento em Performance Musical (PROCAPEMUS) passou por uma reestruturação significativa. Entre março e maio

---

<sup>6</sup> Ver: <https://www.prg.ufpb.br/progep/contents/documentos/portarias/portaria-090-2020.pdf>.

de 2020, o projeto foi reorganizado em sete séries temáticas distintas, respeitando as dimensões estruturantes originalmente concebidas, mas adaptando-se às novas demandas impostas pela realidade remota. Essa reformulação visou não apenas manter a continuidade das atividades formativas, mas também oferecer suporte emocional, físico e artístico aos músicos em formação durante um período marcado por instabilidade, isolamento e incertezas.

Dimensão psicofísica	Dimensão técnico - interpretativa	Dimensão sociocultural
Oboé Repórter	Curso de Extensão em Oboé	Recitais Digitais
Curso de Fisiologia do Músico	Oboé sem Fronteiras	Oboé Care
	Simulados de Audição de Orquestra	

Quadro 3 – Reestruturação das atividades oferecidas nas edições de 2020 e 2021 do Projeto de Capacitação e Aperfeiçoamento em Performance Musical (quadro elaborado pelos autores)

A primeira dimensão, voltada para os aspectos psicofísicos da performance, incluiu duas iniciativas: o Oboé Repórter e o curso Fisiologia do Músico.

1. Oboé Repórter. As atividades psicofísicas foram adaptadas para o formato remoto, com palestras e workshops que exploraram estratégias para aprimorar a performance musical. Os tópicos incluíram “Uma Pedagogia de Fluxo para Performance Musical”, “Saúde do Músico: Aspectos Fisiológicos da Performance Musical”, “Processos de Construção de Expertise em Música”, “Técnicas de Estudo para Músicos”, “Psicologia da Performance para Músicos”, “Técnica Alexander” “O Erro no estudo e na Performance Musical”, “Práticas de Respiração e Meditação para Músicos. Houve também um workshop sobre “O Uso de Ferramentas Tecnológicas para o Desenvolvimento da Performance Musical” e sobre “A pesquisa na Performance Musical”. Esses minicursos foram ministrados por especialistas de diversas instituições brasileiras e profissionais especializados em performance musical<sup>7</sup>.

2. Curso de Fisiologia do Músico. Oferecido de agosto a dezembro de 2020, o curso incluiu aulas síncronas sobre treinamento performático, cobrindo temas como fisiologia do músico, consciência corporal, tipos de memória, canais de percepção e aprendizagem, fases de aprendizagem, entre outros tópicos relacionados à performance musical.

<sup>7</sup> Para consultar os nomes dos especialistas, ver Domingues e Noda (2021, p. 25).

A segunda dimensão, focada nos aspectos técnico-interpretativos, foi composta por três iniciativas: o Curso de Oboé Online, o Oboé sem Fronteiras e os Simulados de Audição Orquestral, que contaram com a participação de instrumentistas de cordas, sopros e metais, além dos oboístas.

3. **Curso de Oboé Online.** O curso adaptou as aulas presenciais de oboé, ministradas pelo primeiro autor deste trabalho, para o formato remoto, tornando-o acessível a um público mais amplo, desde iniciantes (a partir de 8 anos) até alunos avançados. As aulas individualizadas foram planejadas para formar futuros oboístas, equipando-os gradualmente com as habilidades necessárias para ingressar em programas de bacharelado ou licenciatura em música e prepará-los para o mercado de trabalho. Um programa semelhante também foi oferecido para o corne inglês, ampliando as oportunidades de formação dos alunos.

4. **Oboé sem Fronteiras.** Esta iniciativa consistiu em 23 masterclasses ministradas por oboístas de diversas instituições musicais do Brasil e do exterior<sup>8</sup>, oferecendo aos jovens oboístas brasileiros e sul-americanos oportunidades de aprofundar seus conhecimentos técnicos e musicais. As videoaulas gravadas, totalizando mais de 27 horas, alcançaram um público amplo, com mais de 4.000 visualizações no YouTube.

5. **Simulados de Audição Orquestral.** Realizados remotamente, os simulados permitiram que jovens instrumentistas brasileiros tivessem uma experiência mais próxima possível de um processo seletivo profissional para orquestras voltado especificamente para 12 instrumentos diferentes<sup>9</sup>, com a colaboração de músicos<sup>10</sup> de prestigiadas instituições, como a Orquestra Sinfônica do Estado de São Paulo, a Orquestra Filarmônica de Minas Gerais, a Concertgebouw Orchestra, a Haute École de Musique Genève e a Universität der Künste Berlin. Foram realizadas quatro simulações de julgamento: duas para instrumentos de sopro (flauta, oboé, clarinete e fagote), uma para metais (trompete, trompa, trombone e tuba) e uma para instrumentos de cordas (violino, viola, violoncelo e contrabaixo).

A terceira dimensão, voltada para os aspectos socioculturais da performance, foi desenvolvida por meio de duas iniciativas: os Recitais Digitais e o projeto Oboé Care.

---

<sup>8</sup> Para consultar os nomes dos oboístas que ministraram as masterclasses do Oboé sem Fronteiras, ver Domingues e Noda (2021, p. 25).

<sup>9</sup> Oboé, flauta, clarinete, fagote, trompete, trompa, trombone, tuba, violino, viola, violoncelo e contrabaixo.

<sup>10</sup> Para consultar os nomes dos colaboradores dos Simulados de Audição Orquestral, ver Domingues e Noda (2021, p. 26).

6. Recitais Digitais. Foram realizados 13 recitais digitais<sup>11</sup> pelos alunos da Classe de Oboé da UFPB, com gravações audiovisuais de peças preparadas individualmente. O repertório consistiu principalmente em obras solo para oboé, incluindo colaborações com pianistas em ambientes remotos e gravações disponíveis na internet.

7. Oboé Care. Desenvolvido a partir de um projeto de música de câmara realizado na ala infantil do Hospital Napoleão Laureano, esta iniciativa visava apoiar a recuperação de pacientes por meio da música, além de contribuir para o trabalho dos profissionais de saúde. Sete vídeos foram produzidos<sup>12</sup>, combinando contação de histórias e música para crianças, e distribuídos para hospitais locais e disponibilizados online, ampliando o alcance do projeto.

A reorganização do PROCAPEMUS, nesse contexto, alinhou-se à perspectiva defendida por Cuervo e Santiago (2020), ao retomarem Krenak (2020), para quem a superação de crises profundas exige o fortalecimento da coesão social e a construção coletiva de soluções em oposição a respostas individualistas.

Em síntese, de 2018 a 2021, o PROCAPEMUS realizou 90 atividades distribuídas entre as três dimensões da performance: 37 na dimensão técnico-interpretativa, 25 voltadas para a dimensão sociocultural, e 28 focadas na dimensão psicofísica (Farias; Domingues, 2023). As atividades seguiram uma estrutura de quatro etapas: contextualização, apresentação dos princípios, aplicação prática e *feedback*. As atividades psicofísicas envolveram 259 participantes registrados, sendo 82 mulheres e 177 homens, provenientes de diferentes regiões do Brasil e Portugal. A média de idade foi de 37,3 anos (variação de 18 a 56, DP = 10,5, moda = 32), com uma média de 9,7 anos de prática musical regular (variação de 0,5 a 15 anos, DP = 5,8 e moda = 15 anos). As especialidades incluíam voz, flauta, oboé, piano, saxofone, trombone, trompa, trompete e violão. Em termos de atuação profissional, 47,4% dos participantes trabalhavam em orquestras, 47,4% em bandas, 15,8% em corais, 5,3% eram professores, 5,3% atuavam em grupos de música popular e 10,6% não estavam envolvidos em nenhuma dessas categorias (Farias; Domingues, 2023).

Durante e após o período da pandemia da covid-19 (2020 e 2021), todas as atividades desenvolvidas dentro do programa foram disponibilizadas nos canais do YouTube da Associação Brasileira de Palhetas Duplas (ABPD)<sup>13</sup> e da Classe de Oboé da UFPB<sup>14</sup>,

<sup>11</sup> Recitais de 2020: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLSH9s3ZJeqFaiS-4kXDDd5dx3Z0zjX00X>. Recitais de 2021: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLSH9s3ZJeqFYB0R4pngNSbhLYUBOs3CvU>.

<sup>12</sup> 1<sup>a</sup> edição do Oboé Care: <https://www.youtube.com/watch?v=9mpgWzvCr3w&list=PLSH9s3ZJeqFbCnTCBcOk50MsgjJjr0hRh>. 2<sup>a</sup> edição do Oboé Care: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLSH9s3ZJeqFbCnTCBcOk50MsgjJjr0hRh>.

<sup>13</sup> Ver: <https://www.youtube.com/@associacaobrasileiradepalh2977>.

<sup>14</sup> Ver: <https://www.youtube.com/@classedeoboedaufpb106>.

ampliando assim o impacto do projeto, uma vez que a maior parte do conteúdo permanece acessível a todos os interessados (Domingues; Noda, 2021).

### **Estudo de caso 2: Estudos sobre Integração Psicofísica na Performance Musical (EIPPEM)**

Em continuidade às experiências adquiridas ao longo de três edições do PROCAPEMUS e considerando os desafios impostos pela pandemia da COVID-19, foi idealizada uma disciplina para os alunos do Programa de Pós-graduação em Música da UFPB (PPGM/UFPB). Fundamentado na premissa de que o papel de um indivíduo no mundo é moldado por suas interações físicas e psicológicas com o ambiente ao seu redor (Tobar, 2021), a disciplina intitulada Estudos sobre a Integração Psicofísica na Performance Musical foi desenvolvida para facilitar a exploração e a reflexão crítica dos alunos sobre conceitos relacionados à fisiologia do músico, metodologias de aprendizagem e abordagens de pesquisa em música. O currículo integrou elementos de psicologia, consciência corporal, estratégias de estudo e práticas de performance, proporcionando um arcabouço holístico para a compreensão e o aprimoramento da experiência musical.

Entre agosto e novembro de 2021, foram ministradas 15 aulas síncronas *on-line* com a participação de 13 alunos matriculados nos programas de Mestrado e Doutorado do Programa de Pós-Graduação em Música da Universidade Federal da Paraíba, oriundos de diversas áreas de pesquisa, como Práticas Interpretativas, Educação Musical, Musicologia e Etnomusicologia (Domingues; Pedrosa, 2025, p.156).

A disciplina buscou promover o desenvolvimento técnico e artístico dos participantes por meio de uma abordagem mais reflexiva sobre os fatores que influenciam a construção da performance musical, com ênfase particular na compreensão das dimensões físicas e psicológicas que moldam não apenas a interpretação, mas todo o processo de fazer musical. O princípio fundamental da metodologia proposta foi promover uma formação musical holística, que prioriza não apenas a proficiência técnica e artística, mas também o cultivo da autoconsciência e uma compreensão aprofundada da integração psicofísica nos estudantes.

Embora a performance musical não fosse o foco principal das investigações acadêmicas de todos os participantes, eles se engajaram na disciplina com o objetivo de aprimorar suas práticas interpretativas. As aulas iniciais foram dedicadas a discussões sobre metas de curto, médio e longo prazo, a fim de compreender de maneira mais aprofundada os interesses de cada um e ajustar o conteúdo planejado para atender de forma precisa às necessidades específicas dos participantes.

A disciplina foi estruturada em seis partes: aquecimento, compartilhamento de experiências, apresentação de conteúdo, discussão do conteúdo, sessões de prática de performance musical – nas quais os alunos apresentaram interpretações de obras escolhidas

por eles mesmos – e, por fim, relaxamento. Esse formato buscou promover uma articulação entre teoria e prática ao incorporar conteúdo teórico sobre fisiologia do músico, práticas psicofísicas e performance musical. A inclusão de rotinas de aquecimento e relaxamento foi fundamentada em pesquisas que apontam sua relevância para a prevenção de distúrbios musculoesqueléticos (Foxman; Burgel, 2006; Rousseau *et al.*, 2021; Zaza, 1994). O aquecimento não apenas aumenta o metabolismo corporal e ativa estruturas do sistema nervoso central, mas também melhora a atenção e o estado de alerta, facilitando o aprendizado técnico, a coordenação e a precisão dos movimentos – elementos essenciais para uma performance musical eficiente (Ajidahun; Phillips, 2013). Em contrapartida, o relaxamento contribui para evitar a formação de maus hábitos posturais decorrentes da prática instrumental intensa, ao mesmo tempo em que normaliza a pressão arterial e promove o relaxamento gradual das estruturas corporais envolvidas na performance (Van Hooren; Peake, 2018).

Dada a natureza dinâmica da disciplina, que buscava se adaptar às expectativas e necessidades dos estudantes, o conteúdo específico não é descrito exaustivamente neste artigo. No entanto, de maneira geral, os quatro tópicos abordados podem ser agrupados da seguinte forma:

- I. Música, Saúde e Bem-Estar: Reflexões baseadas na ampla literatura sobre os benefícios da música para o desenvolvimento humano (Peretz, 2018; Welch *et al.*, 2020), assim como em estudos que identificam patologias psicofísicas associadas à prática musical (Watson, 2009; Zaza, 1998).
- II. Mapeamento Corporal e Integração Postural: Análise da relação entre postura e instrumento, com a introdução de estratégias de mapeamento corporal (Sanchez Diaz, 2021) para aprimorar a consciência física e prevenir lesões.
- III. Desenvolvimento de Expertise Musical: Exploração de processos neurocognitivos relacionados à memória musical, respostas emocionais e performance (Thompson; Olsen, 2021), com estratégias para o manejo das emoções em contextos musicais (Lehrer, 1987; McGrath *et al.*, 2016; Zhukov, 2019).
- IV. Integração Psicofísica: Métodos que promovem uma relação harmoniosa entre mente e corpo na performance musical, buscando maior eficiência e expressividade na interpretação (Nelson; Blades, 2005; Schlinger, 2006; Davies, 2020; Paparo, 2021; Valentine *et al.*, 2022).

A disciplina exigiu três tarefas: a primeira envolveu a apresentação da pesquisa dos participantes e sua relação com o conteúdo da disciplina. A segunda tarefa consistiu-se em duas apresentações musicais: uma gravação de uma peça ou um trecho de até cinco minutos, realizada no início e no final da disciplina, com o intuito de avaliar o progresso do participante.

A tarefa final foi um relatório de pesquisa ou diário refletindo sobre as contribuições da disciplina para sua pesquisa, performance musical e outras áreas da vida. Os alunos tiveram liberdade criativa em seu formato de apresentação (por exemplo, PowerPoint, Podcast, vídeo).

### **Integração analítica dos estudos de caso**

Os resultados dos dois estudos de caso – (1) Projeto de Capacitação e Aperfeiçoamento em Performance Musical (PROCAPEMUS) e a disciplina (2) Estudos sobre Integração Psicofísica na Performance Musical (EIPPEM) – são apresentados a seguir, organizados com base nas três dimensões da performance que estruturaram as intervenções: (A) psicofísica, (B) técnico-interpretativa e (C) sociocultural. Essa organização visa facilitar a comparação entre os estudos, considerando suas diferenças metodológicas na coleta e análise de dados, e aprofundar a reflexão sobre os impactos observados em cada contexto.

#### **A) DIMENSÃO PSICOFÍSICA**

1. PROCAPEMUS. Cerca de 47,4% dos participantes relataram falta de acesso a informações sobre prevenção ou tratamento de transtornos físicos e psicoemocionais relacionados à prática instrumental. A maioria (89,5%) indicou sentir desconforto físico e/ou psicológico decorrente de suas atividades musicais. Destes, 84,2% relataram que esses desconfortos comprometeram sua performance em algum momento. Após participarem das atividades psicofísicas, 78,9% indicaram melhorias nesses desconfortos, relatando maior calma, redução de dor e ansiedade, melhor postura e bem-estar geral (Farias; Domingues, 2023).

2. EIPPEM. 100% os participantes relataram ter vivenciado ansiedade de performance ou distúrbios musculoesqueléticos relacionados à prática instrumental. Embora não tenha sido realizado um monitoramento sistemático dos benefícios, o *feedback* indicou avanços significativos em habilidades de auto-observação, reeducação postural e respiratória, e identificação de padrões de movimento ineficientes. O compartilhamento coletivo e a reflexão colaborativa foram cruciais para esse desenvolvimento.

Ambos os estudos evidenciaram desafios significativos em termos de consciência psicofísica, com uma alta porcentagem de participantes relatando desconfortos físicos e emocionais. Enquanto o PROCAPEMUS demonstrou impacto quantitativo claro na redução desses desconfortos, o EIPPEM destacou a importância das práticas reflexivas para o desenvolvimento da autoconsciência corporal e emocional.

#### **B) DIMENSÃO TÉCNICO-INTERPRETATIVA**

1. PROCAPEMUS. Após as atividades, 89,5% dos participantes relataram mudanças positivas em suas práticas musicais, incluindo melhor gerenciamento de ansiedade, maior organização dos estudos e aumento de confiança em apresentações. Ademais, 89,5% incorporaram as práticas propostas em suas rotinas musicais, e 94,7% indicaram que as atividades os motivaram a continuar com essas práticas posteriormente (Farias; Domingues, 2023).
2. EIPPEM. Os participantes relataram progresso significativo nas dimensões técnicas e musicais, com o desenvolvimento de habilidades reflexivas e de autoavaliação. A disciplina fomentou atributos como cooperação, autoconfiança, disciplina e dedicação. Ademais, alunos e instrutores adquiriram novas competências em gravação e processamento audiovisual, que levaram à formação de novos grupos de música de câmara.

Enquanto o PROCAPEMUS proporcionou experiências mais direcionadas à preparação profissional, o EIPPEM enfatizou o desenvolvimento da reflexão crítica sobre a prática técnica e artística. Ambos os estudos contribuíram para aprimorar as habilidades interpretativas e para o desenvolvimento de novas estratégias de estudo e prática musical.

### C) DIMENSÃO SOCIOCULTURAL

1. PROCAPEMUS. As atividades de interação com o público, como o projeto Oboé Care e recitais digitais, foram consideradas relevantes aos participantes não só pelo aprimoramento de suas habilidades de comunicação artística, mas por trazer uma dimensão mais humanística à performance musical (Domingues; Noda, 2021). Essas iniciativas foram ampliadas durante a pandemia, com a disponibilização de conteúdo nos canais da Associação Brasileira de Palhetas Duplas e da Classe de Oboé da UFPB, ampliando o alcance das atividades. As atividades deste eixo foram voltadas para expandir a atuação dos participantes em diferentes contextos sociais e acadêmicos, integrando a performance musical com ações comunitárias e educacionais. Entre as iniciativas, destacaram-se: apresentações musicais em diversos espaços da UFPB, concertos comentados com a Orquestra Sinfônica da UFPB, apresentações de música de câmara no departamento infantil do Hospital Napoleão Laureano e palestras sobre o uso de ferramentas computacionais para o estudo da performance musical.
2. EIPPEM. Durante a disciplina, o enfoque foi na construção de uma compreensão mais holística da performance musical, reconhecendo o músico como um ser inte-

grado em suas dimensões física, mental e emocional. A natureza colaborativa da disciplina fomentou atributos como cooperação, dedicação, autoconfiança, responsabilidade, disciplina e sensibilidade, considerados essenciais tanto para o desenvolvimento artístico quanto pessoal. Além disso, os participantes aprimoraram competências em gravação e processamento audiovisual, habilidades que ampliaram suas estratégias de difusão musical.

Uma das principais contribuições da disciplina foi a criação do Espaço Seguro para Performance Musical (ESPM), um contexto colaborativo que incentivou o aprendizado contínuo, a expressão autêntica e a construção coletiva de experiências artísticas (Domingues; Pedrosa, 2025). Concebido como um ambiente estruturado para promover a segurança física, mental e emocional dos participantes, o ESPM proporcionou condições para que os discentes explorassem e desenvolvessem suas habilidades com autenticidade e senso de pertencimento. Esse ambiente de confiança favoreceu o compartilhamento de ansiedades, conquistas e aspirações, tornando a experiência musical mais integrada e significativa. A criação do ESPM evidenciou o papel central do sentimento de segurança para o desenvolvimento pleno dos músicos, seja em contextos educacionais, artísticos ou profissionais.

Ambos os estudos destacaram a importância da interação com o público e da criação de espaços de acolhimento para a prática musical. No PROCAPEMUS, as ações priorizaram o alcance comunitário, com foco na interação artística em ambientes educacionais e hospitalares, além da ampliação da atuação do músico como pesquisador e mediador cultural. Por outro lado, a disciplina EIPPEM concentrou-se na criação de espaços seguros e colaborativos para o desenvolvimento artístico e emocional dos participantes, promovendo uma abordagem integrativa que reconhecesse a complexidade do ser humano como um todo.

### **Diretrizes e modelo teórico para a construção de um processo dialógico de ensino-aprendizagem transdisciplinar**

Para orientar o desenvolvimento dessas diretrizes, propomos cinco princípios fundamentais que podem servir como um ponto de partida para a construção de um processo dialógico de ensino-aprendizagem transdisciplinar<sup>15</sup>, integrando de forma contínua e abrangente os saberes que envolvem a performance musical:

1. Integração de saúde e fisiologia no currículo. Incluir conteúdo sobre fisiologia e processos neurocognitivos essenciais para a prevenção de lesões e o gerenciamento

---

<sup>15</sup> A transdisciplinaridade é uma abordagem que integra diferentes áreas do conhecimento e promove a colaboração entre acadêmicos e não acadêmicos, tanto no ensino quanto na pesquisa. Essa metodologia visa a cocriação de soluções para problemas complexos e relevantes da sociedade, estimulando o pensamento crítico e a criatividade. Ao conectar saberes diversos e experiências práticas, a transdisciplinaridade enriquece o processo educativo e de pesquisa, preparando indivíduos para enfrentar desafios contemporâneos de forma colaborativa e responsável (Lawrence *et al.*, 2022).

mento de ansiedade, além de promover a reflexão crítica sobre o desenvolvimento musical.

2. Contextualização e relevância. Adaptar o conteúdo de saúde e fisiologia às práticas e necessidades artísticas dos alunos, assegurando que ele seja culturalmente e regionalmente relevante.

3. Estabelecimento de Espaços Seguros para Performance Musical (ESPM). Criar e manter ambientes que promovam habilidades cognitivas e metacognitivas, auxiliando os alunos a atingirem seus objetivos artísticos e a gerenciar as demandas psicológicas associadas à performance.

4. Implementação de práticas holísticas. Incorporar práticas psicofísicas como Técnica Alexander, Yoga e Tai Chi Chuan para fomentar o desenvolvimento holístico e a resiliência dos músicos.

5. Capacitação docente para o ensino integrativo da performance musical. Criar programas de formação para educadores, equipando-os com as habilidades necessárias para implementar estratégias de saúde e bem-estar de forma eficaz, atendendo aos desafios do contexto educacional brasileiro.

O modelo teórico apresentado a seguir busca sistematizar e sintetizar uma proposta holística de promoção da educação em saúde para músicos. Ele parte da centralidade do indivíduo, compreendido como um ser biopsicossocial que deve ser abordado de maneira integral.

Esse indivíduo realiza uma atividade específica – a performance musical – representada no modelo pela área de um triângulo, cujos vértices correspondem a três dimensões fundamentais: psicofísica, técnico-interpretativa e sociocultural. Essas dimensões não se apresentam de forma isolada; ao contrário, interagem dinamicamente, e o formato triangular do modelo expressa justamente essa interdependência e constante intersecção entre elas.

Embora as ações tenham sido inicialmente organizadas com base nas três dimensões da performance – psicofísica, técnico-interpretativa e sociocultural –, o modelo enfatiza que essas esferas devem ser integradas de forma contínua e dialógica.

A proposta reconhece que estratégias como a estruturação de cursos e disciplinas, oficinas de práticas psicofísicas, mesas redondas, ações extensionistas e iniciativas de pesquisa aplicada são complementares e devem caminhar em paralelo, sendo continuamente retroalimentadas pelas experiências dos estudantes e pelas realidades educacionais e culturais em que estão inseridos.

Além disso, o modelo está envolvido por um conceito central: a necessidade de um Espaço Seguro de Performance Musical (ESPM). Esse espaço permeia todas as dimensões, permitindo que o indivíduo desenvolva sua atividade musical de maneira plena, integrada e saudável.



Figura 1 – Modelo teórico de integração biopsicossocial para a performance musical (figura elaborada pelos autores)

Considerando o papel fundamental do docente na promoção da educação em saúde para músicos, o modelo propõe que ele não atue apenas como transmissor de conhecimento, mas como agente transformador no processo de ensino e aprendizagem. Para que o bem-estar e o aprimoramento das práticas musicais dos alunos possam ser efetivamente promovidos, é necessário que o professor também se comprometa com sua própria jornada de transformação.

Essa jornada implica em reconhecer-se como um indivíduo biopsicossocial, integrando as três dimensões da performance musical – psicofísica, técnico-interpretativa e sociocultural – tanto em sua prática artística quanto em sua prática pedagógica. Essa perspectiva dialoga diretamente com a concepção de práxis desenvolvida por Freire (2013), entendida como a unidade entre ação e reflexão crítica, situada no contexto histórico, político e social. Para o autor, a prática educativa só se torna verdadeiramente transformadora quando há coerência entre o que se diz e o que se faz, exigindo do educador um envolvimento ético, teórico e existencial com o processo formativo.

Ao vivenciar e aplicar esses princípios em sua própria trajetória, o professor não apenas contribui para o desenvolvimento integral dos discentes, mas também passa a exigir e fomentar que as instituições de ensino musical se tornem espaços seguros de performance, tanto para alunos quanto para professores.

O modelo representa essa proposta por meio de dois sistemas interligados – o do discente e o do docente – que compartilham os mesmos fundamentos estruturais. Entre eles, destacam-se setas dinâmicas em duplo sentido, que simbolizam uma via de mão dupla: o processo pedagógico é concebido como um caminho de troca contínua, no qual docente e discente aprendem e se transformam mutuamente. Essa reciprocidade fortalece os vínculos pedagógicos e amplia as possibilidades de construção coletiva de um ambiente educacional mais saudável, inclusivo e significativo, no qual o processo de ensino-aprendizagem se baseia no diálogo e na construção compartilhada de saberes.

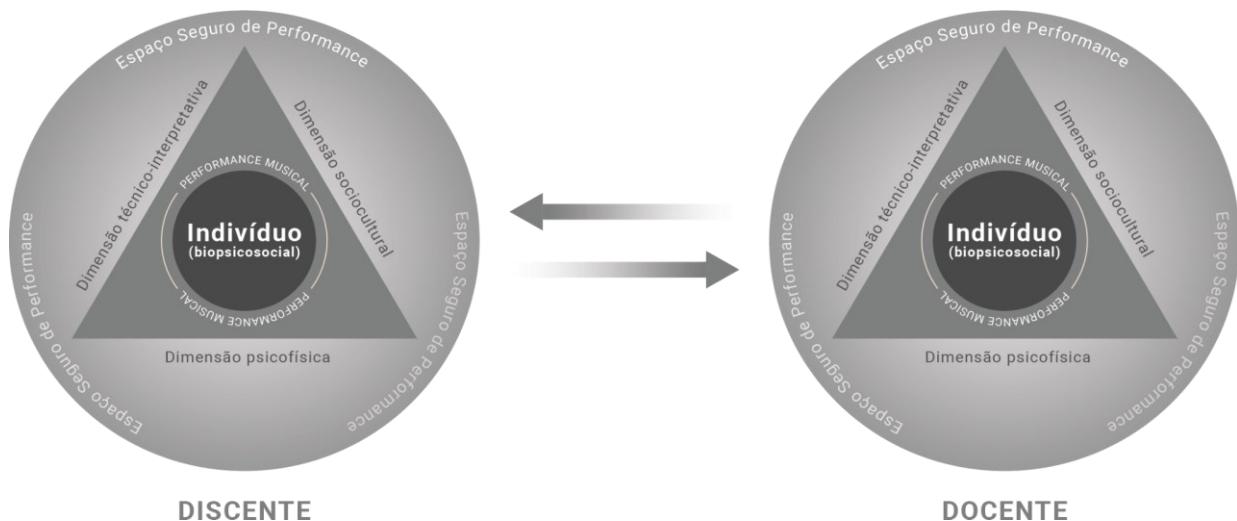


Figura 2 – Modelo de práticas pedagógicas para integração biopsicossocial na performance musical (figura elaborada pelos autores)

### Considerações finais

Os estudos de caso realizados no contexto do PROCAPEMUS destacaram a importância de adaptar estratégias para atender às necessidades específicas da comunidade da Classe de Oboé da UFPB. Embora os resultados não possam ser generalizados sem considerar as variações culturais e educacionais, a diversidade dos participantes – com diferentes níveis de habilidade e especialidades instrumentais – permitiu um maior entendimento das dimensões psicofísicas da prática musical. No entanto, reconhece-se que a natureza subjetiva dos autorrelatos e a ausência de ferramentas padronizadas de medição limitaram a quantificação dos *insights* qualitativos obtidos. Para estudos futuros, considera-se a aplicação de instrumentos validados, como o *Metacognitive Awareness Inventory* (MAI), adaptado e validado para o português por Ribeiro *et al.*, (2016), para avaliar a consciência metacognitiva dos músicos; a *Portuguese Music Performance Anxiety Scale* (PoMPAS) (Barros *et al.*, 2024), para mensurar

níveis de ansiedade de performance; e o *Nordic Questionnaire*, traduzido e validado para a população brasileira por Pinheiro, Tróccoli e Carvalho (2002), com o objetivo de mapear sintomas osteomusculares associados à prática musical.

A pandemia de covid-19 acentuou as dificuldades enfrentadas pelos estudantes e educadores, especialmente no Brasil, onde as desigualdades sociais e econômicas foram potencializadas. As intervenções propostas tiveram como objetivo reduzir o estresse e a sensação de baixa produtividade resultantes desse período. Porém, a falta de protocolos padronizados nas instituições musicais brasileiras ainda limita a avaliação da eficácia dessas ações.

Apesar dos desafios, os resultados do Estudo de Caso 1 indicaram que muitos participantes se beneficiaram ao participar do PROCAPEMUS para aliviar desconfortos físicos e psicológicos, além de explorar novas estratégias para aprimorar sua performance. Essas atividades de extensão universitária desempenharam um papel fundamental ao abordar dimensões frequentemente negligenciadas no ensino instrumental tradicional, como a importância das dimensões psicofísicas (Farias; Domingues, 2023).

No Estudo de Caso 2, nossas observações indicaram que o impacto mais significativo não se limitou ao conteúdo ou às técnicas ensinadas, mas emergiu principalmente da criação de um Espaço Seguro para Performance Musical (ESPM), que favoreceu um ambiente de confiança e abertura entre alunos e professores. Essas conclusões foram baseadas no desenvolvimento das performances musicais dos alunos, em relatos compartilhados durante as aulas e em registros de prática, nos quais os estudantes descreveram as mudanças percebidas e as transformações em suas práticas ao longo da disciplina. No entanto, a criação e manutenção de tais ambientes ainda representam desafios em contextos culturalmente diversos e com recursos limitados, onde práticas de segurança emocional não são amplamente conhecidas ou implementadas.

Essas experiências, somadas às evidências apresentadas na literatura (Silva; Farias, 2019; Ponce, 2020; Sinico; Winter, 2017; Nascimento, 2013; Santos, 2022; Costa, 2015; Lima *et al.*, 2016), revelam uma lacuna significativa na pedagogia instrumental no Brasil, indicando a necessidade de estratégias sistemáticas que integrem saúde e bem-estar no treinamento musical.

Diante dessa lacuna, faz-se necessário um trabalho colaborativo com especialistas nacionais e internacionais para desenvolver diretrizes de Educação em Saúde para Músicos no Brasil, que considerem as especificidades culturais, sociais e econômicas do país. Essas diretrizes forneceriam uma base sólida para integrar o bem-estar e a saúde nos programas de formação instrumental, promovendo um desenvolvimento mais holístico e sustentável.

A recorrência de desconfortos físicos e psicológicos relatados na literatura e nos estudos de caso apresentados neste artigo por instrumentistas durante a prática e a performance

musical evidencia a necessidade urgente de desenvolver estratégias educacionais voltadas para a promoção da saúde e do bem-estar entre músicos no Brasil, especialmente em regiões carentes de iniciativas estruturadas nessa área. Nesse contexto, o Programa de Capacitação para Músicos busca expandir suas atividades ao integrar um número crescente de discentes de graduação e pós-graduação da Universidade Federal da Paraíba (UFPB) como co-criadores de novas estratégias de saúde e bem-estar no ambiente acadêmico.

Além disso, uma disciplina específica será implementada para os alunos de graduação e pós-graduação em música da UFPB, com o objetivo de suprir a lacuna existente em termos de recursos educacionais voltados para a saúde e o bem-estar dos músicos. Para assegurar a eficácia dessas intervenções, é fundamental o desenvolvimento de protocolos de avaliação robustos que possibilitem a análise sistemática de seu impacto. Os modelos de avaliação propostos por Matei e Ginsborg (2022) e Matei e Phillips (2023a, 2023b) constituem referências essenciais para a adaptação dessas estratégias ao contexto educacional brasileiro. A elaboração de protocolos ajustados à realidade nacional fornecerá uma base sólida para mensurar o êxito das iniciativas, promovendo a relevância e a efetividade das ações de saúde e bem-estar voltadas para músicos a longo prazo.

Apesar das limitações, ao longo das quatro primeiras edições do projeto (2018 a 2021), o PROCAPEMUS contou com a colaboração de mais de 111 voluntários, entre profissionais de diferentes áreas do conhecimento (música, teatro, dança, fisioterapia, terapia ocupacional, psicologia, musicoterapia, programação visual, metodologia científica, produção cultural, produção fonográfica, yoga, pilates, tai chi chuan, Técnica Alexander, meditação, neurociência e luteria instrumental) e alunos. Esses colaboradores contribuíram para a realização de 90 atividades no âmbito do PROCAPEMUS (Farias; Domingues, 2023), além da disciplina EIPPEM oferecida aos alunos de pós-graduação em Música da UFPB.

As atividades voltadas ao eixo temático das Dimensões Psicofísicas da Performance contemplaram diretamente mais de 259 indivíduos, enquanto os eventos focados nas dimensões Técnico-Interpretativas e Socioculturais contaram com a participação de 477 inscritos. Somando um total de 736 participantes formalmente inscritos, essas iniciativas alcançaram ainda um público adicional por meio de ações virtuais, como os Simulados de Audição de Orquestra, Recitais, vídeos educacionais do Oboé Care e masterclasses do Oboé Sem Fronteiras, que foram amplamente acessados sem a necessidade de registro formal, promovendo uma disseminação de conhecimento mais inclusiva e abrangente (Farias; Domingues, 2023).

Os dois estudos de caso apresentados neste artigo, evidenciam o comprometimento de músicos e profissionais de diferentes áreas na promoção de ações que favorecem o desenvolvimento de práticas musicais sustentáveis e saudáveis no Brasil, abrangendo a performance musical em suas múltiplas dimensões: técnico-interpretativa, física e psicoemo-

cional. Como resultado desse esforço coletivo e colaborativo, foi criada, em maio de 2024, a Rede Brasileira de Saúde do Artista<sup>16</sup> (RBSA), consolidando um marco significativo no avanço da saúde e do bem-estar dos artistas no país.

Em última análise, a criação e implementação de programas como o PROCAPEMUS e a Rede Brasileira de Saúde do Artista (RBSA) representam marcos essenciais para promover uma mudança de paradigma na formação musical no Brasil. Ao integrar práticas sustentáveis e de suporte à saúde nos currículos e ambientes de ensino, essas iniciativas não apenas preenchem lacunas críticas na pedagogia instrumental, mas também contribuem para transformar a compreensão sobre o papel do músico enquanto agente ativo de sua saúde e bem-estar. Tais esforços reforçam a importância de diretrizes estruturadas, ações coordenadas e colaborações internacionais voltadas para a construção de uma comunidade artística resiliente e capaz de enfrentar os desafios de um mundo artístico em constante evolução.

## Referências

- ACKERMANN, Bronwen; DRISCOLL, Tim; KENNY, Dianna T. Musculoskeletal pain and injury in professional orchestral musicians in Australia. *Medical problems of performing artists*, v. 27, n. 4, p. 181-187, 2012.
- AJIDAHUN, Adedayo Tunde; PHILLIPS, Jullie. Content of a warm up programme for instrumental musicians: a Delphi study. *Sports Medicine Journal / Medicina Sportiva*, v. 9, n. 2, p. 2069-2075, 2013.
- ALMEIDA, Alexandre Zamith. Por uma visão de música como performance. *OPUS*, v. 17, n. 2, p. 63-76, 2011.
- ARAÚJO, Liliana S.; WASLEY, David; PERKINS, Rosie; ATKINS, Louise; REDDING, Emma; GINSBORG, Jane; WILLIAMON, Aaron. Fit to perform: an investigation of higher education music students' perceptions, attitudes, and behaviors toward health. *Frontiers in Psychology*, v. 8, 2017. DOI 10.3389/fpsyg.2017.01558.
- ASCENSO, Sara; WILLIAMON, Aaron; PERKINS, Rosie. Understanding the wellbeing of professional musicians through the lens of positive psychology. *Psychology of Music*, v. 45, n. 1, p. 65-81, 2017. DOI 10.1177/0305735616646864.
- BANDURA, Albert; AZZI, Roberta Gurgel; POLYDORO, Soely Aparecida. *Teoria social cognitiva: conceitos básicos*. Porto Alegre: Artmed, 2009.
- BARROS, Matheus Henrique da Fonsêca. Educação musical, tecnologias e pandemia: reflexões e sugestões para o ensino remoto emergencial de música. *Ouvirouver*, v. 16, n. 1, p. 292-304, 2020.
- BARROS, Samuel; FRANÇA, Alex; MARINHO, Helena; PEREIRA, Anabela. Music performance anxiety: development and validation of the Portuguese music performance anxiety scale. *Frontiers in Psychology*, v. 15, p. 1-10, 2024.
- BARROS, Samuel; MARINHO, Helena; PEREIRA, Anabela. Music performance anxiety in Portuguese higher education: Contextual factors, perceptions, and strategies. *Musicae Scientiae*, v. 28, n. 2, p. 287-307, 2024.

<sup>16</sup> A RBSA é uma iniciativa coletiva que atua como espaço de acolhimento, formação e ação colaborativa, promovendo palestras e oficinas voltadas à construção de carreiras artísticas mais saudáveis e sustentáveis: [www.saudedoartista.com.br](http://www.saudedoartista.com.br).

BECKERS, Henry; VAN KOOTEN-NOORDZIJ, Marina; DE CROM, Ronald; SCHOUTEN, Jan Sag; WEBERS, Carroll. Visual complaints and eye problems in orchestral musicians. *Medical Problems of Performing Artists*, v. 31, n. 3, p. 140-144, 2016. DOI 10.21091/mppa.2016.3026.

BONACORSI, Thayná. Ensino online de instrumento e a pandemia: o exemplo do projeto Primeira Nota. *Música em Foco*, São Paulo, v. 4, n. 1, p. 39-47, 2022.

BRANDFONBRENER, Alice. History of performing arts medicine. *Medical Problems of Performing Artists*, v. 24, n. 4, p. 175-178, 2009.

BRASIL. Constituição (1988). *Constituição da República Federativa do Brasil de 1988*. Brasília, DF: Senado Federal, 1988. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/constituicao/constituicao.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm).

BRASIL. *Constituição da República Federativa do Brasil de 1988*. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 1988. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/constituicao/constituicao.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm). Acesso em: 2 out. 2024.

BURIN, Ana Beatriz; BARBAR, Ana Elisa Medeiros; NIRENBERG, Ivan Sérgio; OSÓRIO, Flávia de Lima. Music performance anxiety: perceived causes, coping strategies and clinical profiles of Brazilian musicians. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, v. 41, p. 348-357, 2020. DOI 10.1590/2237-6089-2018-0104.

BUSWELL, David. *Performance strategies for musicians*. London: MX Publishing, 2006.

CHESKY, Kris; DAWSON, William; MANCHESTER, Ralph. Health promotion in schools of music: initial recommendations for schools of music. *Medical Problems of Performing Artists*, 2006. Disponível em: <https://www.semanticscholar.org/paper/Health-Promotion-in-Schools-of-Music%3A-Initial-for-Chesky-Dawson/77f6a0528d7a163e96de5eb82e23b80a2789f428>.

COSTA, Cristina Porto. Contribuições da ergonomia à saúde do músico: considerações sobre a dimensão física do fazer musical. *Música Hodie*, v. 5, n. 2, p. 53-63, 2005. DOI 10.5216/mh.v5i2.2474. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/musica/article/view/2474>.

COSTA, Cristina Porto. Saúde do músico: percursos e contribuições ao tema no Brasil. *OPUS*, v. 21, n. 3, p. 183-208, 2015. DOI 10.20504/opus2015c2106.

CRUDER, Cinzia; BARBERO, Marco; KOUFAKI, Pelagio; SOLDINI, Emiliano; GLEESON, Nigel. Prevalence and associated factors of playing-related musculoskeletal disorders among music students in Europe: baseline findings from the Risk of Music Students (RISMUS) longitudinal multicentre study. *PLoS ONE*, [S. I.], v. 15, n. 12, e0242660, 2020. DOI [10.1371/journal.pone.0242660](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0242660).

CUERVO, Luciane; SANTIAGO, Pedro Ricardo Bücker. Percepções do impacto da pandemia no meio acadêmico da música: um ensaio aberto sobre temporalidades e musicalidades. *Revista Música*, v. 20 n. 2, Dossiê Música na Quarentena, p. 357-377, 2020.

DAVIES, Janet. Alexander Technique classes improve pain and performance factors in tertiary music students. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, v. 24, n. 1, p. 1-7, 1 jan. 2020.

DECI, Edward L.; RYAN, Richard M. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Springer Science & Business Media, 2013.

DÉTÁRI, Anna; EGERMANN, Hauke. Towards a holistic understanding of musician's focal dystonia: Educational factors and mistake rumination contribute to the risk of developing the disorder. *Frontiers in Psychology*, [S. I.], v. 13, e882966, 2022. DOI 10.3389/fpsyg.2022.882966.

DOMINGUES, Ravi Shankar Magno Viana; NODA, Luciana. Aperfeiçoamento e capacitação em performance musical: estratégias de trabalho na pandemia. *Revista Música*, v. 21, n. 1, p. 17-36, 2021. DOI 10.11606/rm.v21i1.186430.

DOMINGUES, Ravi Shankar V.; PEDROSA, Ariana. Espaço Seguro para Performance Musical: Estudo de Caso sobre a Promoção da Saúde e Bem-estar no Ensino Instrumental no Brasil. *Percepta – Revista de Cognição Musical*, [S. I.], v. 12, n. 1, p. 150-178, 2025. DOI 10.34018/2318-891X.12(1)150-178. Disponível em: <https://www.abcogmus.com/journals/index.php/percepta/article/view/220>.

EISENHARDT, Kathlenn M. Building theories from case study research. *Academy of Management Review*, v. 14, n. 4, p. 532-550, 1989.

FARIAS, Eva Maria de Pontes Lima Tavares de; DOMINGUES, Ravi Shankar Magno Viana. Projeto de capacitação e aperfeiçoamento em performance musical: análise do impacto das estratégias na performance musical dos participantes. In: CONGRESSO DA ANPPOM, p. 1-14, 2023. *Anais* [...]. Disponível em: [https://anppom.org.br/anais/anaiscongresso\\_anppom\\_2023/papers/1939/public/1939-7982-1-PB.pdf](https://anppom.org.br/anais/anaiscongresso_anppom_2023/papers/1939/public/1939-7982-1-PB.pdf).

FOXMAN, Irina; BURGEL, Barbara. J. Musician health and safety: preventing playing-related musculoskeletal disorders. *AAOHN Journal*, v. 54, n. 7, p. 309-316, 2006. DOI 10.1177/216507990605400703.

FREIRE, Paulo. *Pedagogia do oprimido*. 54. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2013.

FRODEMAN, Robert (ed.). *The Oxford Handbook of Interdisciplinarity*. 2nd ed. Oxford Handbooks, 2017. Disponível em: <https://doi-org.proxy3.library.mcgill.ca/10.1093/oxfordhb/9780198733522.001.0001>. Acesso em: 24 Set. 2024.

GEMBRIS, Heiner; HEYE, Andreas; SEIFERT, Andreas. Health problems of orchestral musicians from a life-span perspective: results of a large-scale study. *Music & Science*, v. 1, 2018. DOI 10.1177/2059204317739801.

GINSBORG, Jane; KREUTZ, Gunter; THOMAS, Mike; WILLIAMON, Aaron. Healthy behaviors in music and non-music performance students. *Health Education*, v. 109, n. 3, p. 242-258, 2009. DOI 10.1108/09654280910955575.

JACUKOWICZ, Aleksandra. Psychosocial work aspects, stress and musculoskeletal pain among musicians: a systematic review in search of correlates and predictors of playing-related pain. *Work*, v. 54, p. 657-668, 2016. DOI 10.3233/WOR-162323.

KAPSETAKI, Mariana E.; EASMON, Charlie. Eating disorders in musicians: a survey investigating self-reported eating disorders of musicians. *Eating and Weight Disorders – Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, v. 24, n. 3, p. 541-549, 2019. DOI 10.1007/s40519-017-0414-9.

KEGELAERS, Jolan; SCHUIJER, Michiel.; OUDEJANS, Raoul. R. Resilience and mental health issues in classical musicians: a preliminary study. *Psychology of Music*, v. 49, p. 1273-1284, 2021.

KOK, Laura M.; HUISSTEDE, Bionka M.; VOORN, Veronique; SCHOONES, Jan; NELISSEN, Rob G. The occurrence of musculoskeletal complaints among professional musicians: a systematic review. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, v. 89, n. 3, p. 373-396, 2016. DOI 10.1007/s00420-015-1090-6.

KRENAK, Ailton. *A vida não é útil*. São Paulo: Companhia das Letras, 2020.

LAWRENCE, Mark G.; WILLIAMS, Stephen; NANZ, Patrizia.; RENN, Ortwin. Characteristics, potentials, and challenges of transdisciplinary research. *One Earth*, v. 5, n. 1, p. 44-61, 2022. DOI 10.1016/j.oneear.2021.12.010. Acesso em: 3 out. 2024.

LEECH-WILKINSON, D. *Challenging Performance: Classical Music Performance Norms and How to Escape Them*. Versão 2.18 (23 set. 2023). Disponível em: <https://challengingperformance.com/the-book/>.

LEECH-WILKINSON, Daniel. Classical music as enforced utopia. *Arts and humanities in higher education*, v. 15, n. 3-4, p. 325-336, 2016.

LEHMANN, Andreas C.; GRUBER, Hans; KOPIEZ, Reinhard. Expertise in music. In: *Cambridge Handbook of Expertise and Expert Performance*, 2nd ed. Cambridge: Cambridge University Press, 2018. p. 535-549. DOI 10.1017/9781316480748.028.

LEHRER, Paul M. A review of the approaches to the management of tension and stage fright in music performance. *Journal of Research in Music Education*, v. 35, n. 3, p. 143-153, 1987. DOI 10.2307/3344957.

LEMES, Henrique; ARAÚJO FILHO, Alfreu R. *Dores e lesões na vida do músico instrumentista: Definições e causas, impactos e prejuízos, prevenção e reintegração*. [S. l.]: Seven Editora, 2023. Disponível em: <https://sevenpublicacoes.com.br/index.php/editora/article/view/1031>. Acesso em: 10 mar. 2025.

LIMA, André L. R. de. Memorização deliberada e dessensibilização sistemática como estratégias auxiliares de controle da ansiedade na performance da Suiça Brasileira No 3 de Lorenzo Fernández.

2017. Dissertação (Mestrado em Música) – Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2017. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br>.

LIMA, Ronise C.; SILVA, Talita N. R. da; ALVES, Gisele B. de O.; FONSECA, João Gabriel M.; SAMPAIO, Rosana F.; LACERDA, Leonardo L.; PINHEIRO, Tarcísio M. M. Programa de atenção integral à saúde do artista de performance: relato da experiência desenvolvida em um serviço universitário em Minas Gerais. *Revista de Terapia Ocupacional da Universidade de São Paulo*, v. 27, n. 2, p. 221-227, 2016. DOI 10.11606/issn.2238-6149.v27i2.

MARQUES, Lôide Seles. Educar para Viver Melhor: A Saúde no Cotidiano Integral e Biopsicossocial do Ser Humano. *Revista Científica FESA*, v. 3, n. 5, p. 27-34, 2023.

MATEI, R.; PHILLIPS, Keith. Health education in conservatoires: what should it consist of? Findings from workshops with experts (Part II). *Health Promotion International*, v. 38, n. 1, p. 1-16, 2023b. DOI 10.1093/heapro/daac179.

MATEI, Raluca; GINSBORG, Jane. Health education for musicians in the UK: a qualitative evaluation. *Health Promotion International*, v. 37, n. 2, p. 1-20, 2022. DOI 10.1093/heapro/daab146.

MATEI, Raluca; GINSBORG, Jane. How do European and Western Balkans conservatoires help music students with their health and well-being? In: DAVIDSON, P.; SCHMIDT, T. (ed.). *Psychological perspectives on musical experiences and skills*. 2024. p. 351.

MATEI, Raluca; GINSBORG, Jane. Music performance anxiety in classical musicians: what we know about what works. *BJPsych International*, v. 14, p. 33-35, 2017. DOI 10.1192/s2056474000001744.

MATEI, Raluca; PHILLIPS, Keith. Critical thinking in musicians' health education: findings from four workshops with experts (Part I). *Health Promotion International*, v. 38, n. 2, p. 1-19, 2023a. DOI 10.1093/heapro/daac187.

MCGRATH, Casey; HENDRICKS, Karin S.; SMITH, TawnyaD. *Performance anxiety strategies: a musician's guide to managing stage fright*. Lanham: Rowman & Littlefield, 2016.

NASCIMENTO, Simonne Ellen F. Ansiedade de performance musical: um estudo sobre o uso de betabloqueadores por bacharelandos em música. 2013. Dissertação (Mestrado em Música) – Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte. Disponível em: <https://repositorio.ufmg.br/handle/1843/AAGS-9RTNFQ>.

NELSON, Samuel; BLADES ZELLER, Elizabeth. Singing with Your Whole Self: The Feldenkrais Method and Voice. *Journal of Singing*, v. 62, n. 2, p. 145-15, 2005.

NETO, Aluizio B.; FERIGATO, Aricia; CAMPOLINA, Thiago A.; DOMINGUES, Ravi S. V.; LOUREIRO, Maurício A. Ferramentas de análise empírica e metacognição no processo de interpretação musical. In: SIMPÓSIO INTERNACIONAL DE COGNIÇÃO E ARTES MUSICAIS, 12., 2016, p. 250-257. *Anais* [...].

O'BRIEN, Ian; ACKERMANN, Bronwen J.; DRISCOLL, Tim. Hearing and hearing conservation practices among Australia's professional orchestral musicians. *Noise and Health*, v. 16, n. 70, p. 189, 2014. DOI 10.4103/1463-1741.134920.

OLIVEIRA, Camila F.; VEZZÁ, Flora M. A saúde dos músicos: dor na prática profissional de músicos de orquestra no ABCD paulista. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, v. 35, n. 121, p. 33-40, 2010. DOI 10.1590/S0303-76572010000100005.

PANEBIANCO-WARRENS, Clorinda R.; FLETCHER, Lizelle; KREUTZ, Gunter. Health-promoting behaviors in South African music students: a replication study. *Psychology of Music*, v. 43, n. 6, p. 779-792, 2015. DOI 10.1177/0305735614535829.

PAPAGEORGIA, Ioulia; CREECH, Andrea; WELCH, Graham F. Perceived performance anxiety in advanced musicians specializing in different musical genres. *Psychology of Music*, v. 41, n. 1, p. 18-41, 2013. DOI 10.1177/0305735611408995.

PAPARINI, S.; PAPOUTSI, C.; MURDOCH, J.; GREEN, J.; PETTICREW, M.; GREENHALGH, T.; SHAW, S. E. Evaluating complex interventions in context: systematic, meta-narrative review of case study approaches. *BMC Medical Research Methodology*, v. 21, n. 1, p. 1-22, 2021.

PAPARO, Stephen A. Singing with awareness: a phenomenology of singers' experience with the Feldenkrais Method. *Research Studies in Music Education*, v. 44, n. 3, p. 541-553, 2021. DOI 10.1177/1321103X211020642.

PERETZ, Isabelle. *Apprendre la musique: nouvelles des neurosciences*. Paris: Odile Jacob, 2018.

PINHEIRO, Fernanda Amaral; TRÓCCOLI, Bartholomeu Torres; CARVALHO, Cláudio Viveiros de. Validação do Questionário Nôrdico de Sintomas Osteomusculares como medida de morbidade. *Revista de Saúde Pública*, v. 36, p. 307-312, 2002.

PONCE, Rafael. Ansiedade na performance musical: um comparativo entre estudantes de música erudita e de música popular na Universidade Estadual de Campinas. 2020. Dissertação (Mestrado em Música) – Universidade Estadual de Campinas, Campinas. Disponível em: <https://repositorio.unicamp.br/acervo/detalhe/1235899>.

POURYAGHOUB, Gholamireza; MEHRDAD, Ramin; POURHOSEIN, Saeed. Noise-induced hearing loss among professional musicians. *Journal of Occupational Health*, v. 59, p. 33-37, 2017. DOI 10.1539/joh.16-0217-OA.

RIBEIRO, Rui Bárto; SIMÕES, Mário R.; ALMEIDA, Leandro S. Metacognitive Awareness Inventory (MAI): adaptação e validação da versão portuguesa. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica*, v. 42, n. 2, p. 143-159, 2016. DOI 10.21865/RIDEP42\_145.

ROBSON, Kim E.; KENNY, Dianna T. Music performance anxiety in ensemble rehearsals and concerts: a comparison of music and non-music major undergraduate musicians. *Psychology of Music*, v. 45, p. 868-885, 2017. DOI 10.1177/0305735617693472.

ROUSSEAU, Celeste; BARTON, Gabor; GARDEN, Peter; BALTZOPOULOS, Vasilios. Development of an injury prevention model for playing-related musculoskeletal disorders in orchestra musicians based on predisposing risk factors. *International Journal of Industrial Ergonomics*, v. 81, p. 1-10, 2021. DOI 10.1016/j.ergon.2020.103026.

SANCHEZ DIAZ, Gabriela. Body Mapping: An Approach to Understand and Reduce Common Injuries in Musicians. *Canadian Winds/Vents Canadiens*, v. 19, n. 2, 2021.

SANTOS, Daniel F. Ansiedade de performance musical e sintomas depressivos em estudantes de música. 2023. 27 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Enfermagem) – Centro Acadêmico de Vitória, Universidade Federal de Pernambuco, Vitória de Santo Antão, 2022.

SCHLINGER, Marcy. Feldenkrais method, Alexander technique, and yoga–body awareness therapy in the performing arts. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics*, v. 17, n. 4, p. 865-875, 2006.

SILVA, Enid R. A. da. Agenda 2030: ODS - *Metas nacionais dos objetivos de desenvolvimento sustentável*. Brasília: Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada, 2018. Disponível em: <https://repositorio.ipea.gov.br/handle/11058/8855>.

SILVA, José W. F. da; FARIA, Ranilson. Ansiedade na performance musical: constatação, sintomas e atividades práticas propostas para seu enfrentamento, no âmbito da Escola de Música da Universidade Federal do Rio Grande do Norte, uma pesquisa em andamento. In: CONGRESSO DA ANPPOM, 29., 2019, Pelotas/RS. *Anais* [...]. Pelotas: ANPPOM, 2019. Disponível em: [https://anppom.org.br/anais/anaiscongresso\\_anppom\\_2019/5590/public/5590-20721-1-PB.pdf](https://anppom.org.br/anais/anaiscongresso_anppom_2019/5590/public/5590-20721-1-PB.pdf).

SINICO, André; WINTER, Leonardo L. Ansiedade na performance musical: causas, sintomas e estratégias de estudantes de flauta. *Opus*, v. 19, n. 1, p. 239-264, 2013.

SMITH, Sonya G.; SINKFORD, Jeanne C. Gender equality in the 21st century: overcoming barriers to women's leadership in global health. *Journal of Dental Education*, v. 86, n. 9, p. 1144-1173, 2022.

SPAHN, Claudia; STRUKELY, Sandra; LEHMANN, Andreas. Health conditions, attitudes toward study, and attitudes toward health at the beginning of university study: music students in comparison with other student populations. *Medical Problems of Performing Artists*, v. 19, n. 1, p. 26-33, 2004. DOI 10.21091/mppa.2004.1005.

STAKE, Robert E. *Multiple case study analysis*. New York: Guilford Press, 2013.

THOMPSON, Willian F.; OLSEN, Kirk N. *The science and psychology of music: from Beethoven at the office to Beyoncé at the gym*. Nova Iorque: Bloomsbury Publishing USA, 2021.

TOBAR, Marjorie S. Terapia ocupacional y modelo biopsicosocial: tensiones desde una comprensión existencial de ser humano ocupacional. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, São Carlos, v. 29, p. 1-10, 2021. DOI 10.1590/2526-8910.ctoARF2059.

TRELHA, Celita S.; CARVALHO, Renata; FRANCO, Simone S.; NAKAOSKI, Tatiana; BROZA, Thayza P.; FÁBIO, Thiago; ABELHA, Thiago Zoratti. Arte e saúde: frequência de sintomas músculo-esqueléticos em músicos da Orquestra Sinfônica da Universidade Estadual de Londrina. *Semina: Ciências Biológicas e da Saúde*, Londrina, v. 25, n. 1, p. 65-72, 2004. DOI 10.5433/1679-0367.2004v25n1p65. Disponível em: <https://ojs.uel.br/revistas/uel/index.php/seminabio/article/view/3627>.

UNITED NATIONS DEVELOPMENT PROGRAMME (UNDP). HDI in Brazil. Nova Iorque: UNDP, 2024. Disponível em: <https://www.undp.org/pt/brazil/ihd>.

VAAG, Jonas.; BJERKESET, Ottar; SIVERTSEN, Børge. Anxiety and depression symptom level and psychotherapy use among music and art students compared to the general student population. *Frontiers in Psychology*, v. 12, p. 607-927, 2021. DOI 10.3389/fpsyg.2021.607927.

VAAG, Jonas; BJØRNGAARD, Johan H.; BJERKESET, Ottar. Symptoms of anxiety and depression among Norwegian musicians compared to the general workforce. *Psychology of Music*, v. 44, n. 2, p. 234-248, 2016a. DOI 10.1177/0305735614564910.

VAAG, Jonas; BJØRNGAARD, Johan H.; BJERKESET, Ottar. Use of psychotherapy and psychotropic medication among Norwegian musicians compared to the general workforce. *Psychology of Music*, v. 44, n. 6, p. 1439-1453, 2016b. DOI 10.1177/0305735616637132.

VAAG, Jonas; SAKSVIK-LEHOUILLER, Ingvild; BJØRNGAARD, Johan H.; BJERKESET, Ottar. Sleep difficulties and insomnia symptoms in Norwegian musicians compared to the general population and workforce. *Behavioral Sleep Medicine*, v. 14, n. 3, p. 325-342, 2016. DOI 10.1080/15402002.2015.1007991.

VALENTINE, Elizabeth; KLEINMAN, Judith; BUCKOKE, Peter. The Alexander Technique. In: MCPHERSON, G. E. (Ed.). *The Oxford Handbook of Music Performance*. v. 2. New York: Oxford University Press, 2022. p. 22-41.

VAN HOOREN, Bas; PEAKE, Jonathan M. Do we need a cool-down after exercise? A narrative review of the psychophysiological effects and the effects on performance, injuries and the long-term adaptive response. *Sports Medicine*, v. 48, n. 7, p. 1575-1595, 2018. DOI 10.1007/s40279-018-0916-2.

VERVAINIOTI, Angeliki; ALEXOPOULOS, Evangelos C. Job-related stressors of classical instrumental musicians. *Medical Problems of Performing Artists*, v. 30, p. 197-202, 2015. DOI 10.21091/mppa.2015.4037.

VETROMILLA, Clayton; RIBEIRO, Felipe; SPOLADORE, Marina. O ensino de Música numa universidade pública: condições e expectativas de docentes nos primeiros meses da pandemia. *Arteriais - Revista do PPGArtes ICA-UFGA*, v. 7 n. 13, p. 113-119. Dez. 2021.

WATSON, Alan H. *The biology of musical performance and performance-related injury*. Lanham: Scarecrow Press, Incorporated, 2009. Disponível em: <http://ebookcentral.proquest.com/lib/mcgill/detail.action?docID=467511>.

WELCH, Graham F.; BIASUTTI, Michelle; MACRITCHIE, Jennifer; MCPHERSON, Gary E.; HIMONIDES, Evangelos. Editorial: The impact of music on human development and well-being. *Frontiers in Psychology*, v. 11, 2020. DOI 10.3389/fpsyg.2020.01246.

WOLFFENBÜTTEL, Celso. R. Desafios do ensino de música em tempos de pandemia: uma pesquisa a partir da base de dados da Sage Journals. *Brazilian Journal of Development*, Curitiba, v. 8, n. 2, p. 10.917-10.928. Fev. 2022.

YIN, Robert K. *Case Study Research and Applications: Design and Methods*. 6th ed. Thousand Oaks: SAGE Publications, 2018.

ZAZA, Christiane. Playing-related musculoskeletal disorders in musicians: a systematic review of incidence and prevalence. *Canadian Medical Association Journal*, v. 158, n. 8, p. 1019-1025, 1998.

ZAZA, Christiane. Research-based prevention for musicians. *Medical Problems of Performing Artists*, v. 9, n. 1, p. 3-6, 1994.

ZHUKOV, Katie. Current approaches for management of music performance anxiety: an introductory overview. *Medical Problems of Performing Artists*, v. 34, n. 1, p. 53-60, 2019. DOI 10.21091/mppa.2019.1008.