

A prática do *Qigong* e ansiedade de performance no canto: uma revisão de literatura

MODALIDADE: PÔSTER

SUBÁREA: PERFORMANCE

Bruna Prior

*Universidade de São Paulo/ Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto
bruna.prior@usp.br*

Maria Yuka de Almeida Prado

*Universidade de São Paulo/ Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto
yuka@usp.br*

Resumo: Uma revisão de literatura integrativa foi realizada sobre o Qigong (metodologia oriental de harmonização mental/corporal) como ferramenta alternativa para reduzir a ansiedade de performance musical nos cantores. A metodologia se baseou na busca de artigos nas bases de dados da PubMed e Web of Science. As pesquisas relacionadas ao assunto demonstram que a prática do Qigong possui efeitos positivos tanto em cantores como instrumentistas, melhorando a saúde e o bem-estar dos mesmos, além de reduzir a ansiedade, colaborando assim, para a boa performance dos músicos.

Palavras-chave: Canto. Qigong. Ansiedade de performance. Música.

Qigong Practice and Performance Anxiety in Singing: A Literature Review

Abstract: An integrative literature review was made concerning Qigong (eastern methodology of mental and body harmonization) as an alternative tool to reduce anxiety performance in singers. The methodology was established on the search of articles on databases of PubMed and Web of Science. The researches related to Qigong showed that it has positive effects in both singers and instrumentalists, improving the health and well-being, as well as reducing anxiety and in this way, contributing to the good performance of musicians.

Keywords: Singing. Qigong. Performance anxiety. Music.

1. Introdução

A fim de alcançar os mais altos níveis de performance, um artista precisa estar fisicamente, emocionalmente e mentalmente saudável. Mesmo anos de prática a fim de adquirir conhecimento musical adequado não são suficientes para que um cantor se torne profissional. A ansiedade de performance musical está presente em todas as categorias de performance, a qual pode gerar estágios elevados de estresse físico e psicológico (KENNY 2008), seja criança, adulto, amador ou profissional, solistas, grupos, instrumentistas ou cantores.

Uma ampla variedade de tratamentos farmacológicos é usada para minimizar ou curar os problemas psicológicos que atingem os performers. No entanto, os tratamentos parecem não ser totalmente eficazes, além de apresentar efeitos adversos, enfatizando a necessidade de aplicar estratégias não-farmacológicas que possam promover a saúde do

cantor e reduzir a ansiedade (PAYNE, 2013; SOUSA et al, 2012.). De acordo com alguns achados científicos publicados desde o início do século passado, exercícios de respiração associados à meditação podem colaborar para melhorar a saúde e o bem-estar psicológico.

O propósito desta revisão está em resumir as evidências na literatura sobre os efeitos do *qigong* como uma ferramenta para reduzir a ansiedade de performance com o intuito de melhorar a capacidade dos cantores em níveis de saúde e bem-estar. Esta revisão integrativa foi selecionada como o método, através da pesquisa nos campos da PubMed e Web of Science.

Há uma falta de consenso sobre o princípio de diferentes técnicas de respiração e sua aplicação para alívio dos sintomas físicos e mentais, bem como para melhorar o bem-estar, performance e saúde integral dos cantores especificamente. Um dos maiores desafios que enfrentam os pesquisadores é a busca de formas que auxiliem os artistas a conseguirem integrar as competências emocionais, mentais e físicas para melhorar sua performance de forma eficaz.

2. Ansiedade de performance no canto

Segundo a definição dada por Kenny, a Ansiedade de Performance Musical é uma condição persistente e apreensiva relacionada à performance que, por meio de experiências específicas de ansiedade, manifesta-se por meio de sintomas somáticos, cognitivos e comportamentais. Pode ser um processo de defesa contra sentimentos dolorosos referentes a uma ameaça intolerável, como o medo, inibição ou vergonha diante de uma apresentação (KENNY, 2008). O trabalho exige, além da relação com os outros profissionais, a relação com a plateia, o que gera ainda mais a necessidade de aprovação e de bem-estar (DORNELLAS, 2012).

Para Kenny (2011), qualquer pessoa pode ser afetada pela Ansiedade de Performance, independentemente de sua formação. Além de músicos de orquestras profissionais e estudantes, existem casos de ansiedade em músicos de grande renome no cenário internacional, como Frederic Chopin, Maria Callas, Enrico Caruso, Luciano Pavarotti e Sergei Rachmaninoff (VALENTINE, 2004). Esta observação elucida que, como dito por Kenny (2011), o nervosismo não se mostra fruto de uma preparação deficiente ou consequência da falta de estudo, mas sim de uma tendência do indivíduo para responder a situações consideradas aversivas elevando os níveis de ansiedade e apreensão de maneira crônica.

Porém, a definição da Ansiedade de Performance é muitas vezes confundida com

o termo “Stage Fright” (medo de palco), e alguns autores usam ambos os termos como sinônimos (SALMON, 1990). O medo de palco afeta 80% da população, quando são obrigados a executar na frente de uma plateia. Pode atingir músicos, cantores, dançarinos, atletas, atores, oradores, ou estudantes quando fazem testes (KENNY, 2008).

As pessoas afetadas pelo medo de palco podem relatar alguns dos seguintes sintomas: psicológicos (dúvidas sobre si mesmo e a expectativa de fracasso), física (como maior respiração e frequência cardíaca, boca seca, tremor, sudorese nas palmas) e comportamental. Se a intensidade desses sintomas interferirem na performance e os aspectos do medo de palco superarem os aspectos positivos, então falaremos de Ansiedade de Performance, necessitando, neste caso, de ajuda (SPAHN, 2006). Assim, enquanto o medo de palco refere-se a uma reação normal, ansiedade de performance é um distúrbio patológico que necessita de tratamento.

Para tratar a ansiedade, a medicina ocidental faz uso de variados métodos farmacológicos, os quais não se mostram totalmente eficazes, já que os fármacos podem perturbar a coordenação motora, o que se mostra prejudicial em muitos níveis de performance (SOUSA et al., 2012). Estudos mostram que não há um tratamento específico para a ansiedade de performance musical, o que leva a busca de estratégias alternativas de alívio e cura para o transtorno (SOUSA et al., 2012). Estas alternativas incluem a técnica de Alexander (POSADZKI, 2009), terapia cognitivo-comportamental, hipnose, psicoterapia, e uma variedade de técnicas mente-corpo, incluindo biofeedback, terapia musical, relaxamento muscular progressivo, regulação da respiração e meditação (KHALSA, 2006).

3. Qigong e ansiedade de performance

Atualmente, como uma maneira de combater e prevenir o stress e a ansiedade, as pessoas têm procurado terapias alternativas que venham proporcionar o auto cuidado, utilizando exercícios que interagem a mente e o corpo, como o *Qigong*, tai chi, e yoga (WANG et al., 2014). No entanto, a prática de *Qigong* tem algumas características particulares que o diferencia destas outras formas de meditação. O *Qigong* geralmente implica uma abordagem mais dinâmica do que as outras tradições de meditação já que seus movimentos têm o propósito de estimular os meridianos da acupuntura, o que acarreta em amplos benefícios psicológicos (MANZANEQUE et al., 2004).

A palavra "*Qigong*" é uma combinação de dois conceitos: "Qi", a energia vital do corpo, e "gong", a habilidade de trabalhar o Qi. Juntos, *Qigong* (ou Chi Kung) significa cultivar energia (SANCIER, 1999). Tendo uma história de milhares de anos -

aproximadamente 5000 anos - o Qi Gong é baseado na filosofia taoísta e nas teorias tradicionais da medicina chinesa para cultivar o Qi, objetivando a manutenção da saúde, cura e aumento da vitalidade (JAHNKE, 2002). Existem dois tipos de *Qigong*: o primeiro é o chamado *qigong* interno, onde o praticante cultiva a circulação de energia em seu próprio sistema, usando a meditação, movimentos lentos e respiração. O segundo é chamado de *qigong* externo, o qual promove a saúde e circulação de qi de um indivíduo através da projeção energética advinda do praticante (ULBRICHT, 2010).

Contudo, por apresentar tal relação de cultivo energético acoplado a movimentações corporais orquestradas, juntamente com a respiração, postura, meditação e estados focados de relaxamento (JAHNKE, 2002), podemos considerar que o *Qigong* se assemelha ao yoga, apresentado, desta forma, resultados próximos de aplicação (CHOW et al. 2007). Nesta vertente, pesquisas tem apontado significativas melhoras em pessoas que sofrem de ansiedade de performance musical e praticam a meditação, mostrando uma eficácia também execução musical de cada indivíduo (LIN, 2008).

Os efeitos sugerem que os movimentos da prática realizados conscientemente podem ser benéficos por meio de sua influência sobre a musculatura, resultando em estados emocionais positivos, como alegria ou felicidade (POSADZKI, 2009). A prática da meditação, segundo pesquisas de campo (CHANG, 2003), foi capaz de reduzir a ansiedade de performance em estudantes de música, observando mudanças construtivas físicas e psicológicas, que foram valiosas para a prática musical, num momento de relaxamento e descontração mesmo antes da performance (KHALSA, 2006).

A filosofia subjacente e chave da prática é que qualquer forma de *Qigong* tem um efeito sobre o cultivo do equilíbrio e harmonia do Qi, influenciando no complexo energético humano, que funciona como um sistema holístico, coerente e mutuamente interativo (WANG et al., 2013). O *Qigong*, ocasionalmente, foi nomeado como uma terapia de biofeedback tradicional, cujos efeitos potenciais e parciais atingem os mecanismos da emotividade, cognição e regulação do corpo, sendo eficiente ao reduzir os níveis de ansiedade juntamente com níveis de batimentos cardíacos e cortisol salivar (SOUSA et al, 2012).

4. Resultados

Devido às limitações significativas da pesquisa, apenas quatro artigos, foram encontrados (SOUSA et al, 2012; POSADZKI, 2009; KHALSA, 2006 e LIN, 2008), os quais se aproximam da proposta da mesma. O primeiro artigo apresentou um estudo de viabilidade sobre os efeitos do *Qigong* sobre a ansiedade relacionada com performance musical em

crianças que tocam flauta transversal (SOUSA et al., 2012). Os autores realizaram um estudo de intervenção controlado, prospectivo, e mostrou que o *Qigong* pode reduzir níveis de ansiedade biológicos, tais como a frequência cardíaca, o nível de cortisol salivar, e os valores médios de percepção subjetiva de ansiedade.

O segundo artigo obtido teve como objetivo combinar *Qigong* e os pressupostos da Técnica de Alexander (POSADZKI, 2009). Esta técnica é ensinada em muitos programas de música (SCHLINGER, 2006), e tem como objetivo melhorar a performance através da utilização da postura, movimento e percepção. Além disso, esta técnica promove a auto-consciência em movimento para melhorar o desempenho musical que se alinha bem com o *Qigong*, que também enfatiza a conscientização mente-corpo, podendo reduzir a ansiedade e a depressão (POSADZKI et al., 2010).

Levando em consideração o fato de que o *Qigong* é uma prática que se assemelha à yoga (CHOW et al. 2007), dois artigos que integram meditação e ansiedade de performance musical foram encontrados. O primeiro faz uma medição controlada através de um questionário feito por alunos do curso de música matriculados, temporariamente, na prática regular de yoga, a fim de comparar os níveis de ansiedade de performance musical antes e depois da pesquisa. Os resultados mostraram que a prática regular da yoga reduziu os níveis de ansiedade e mostrou como sendo benéfico para aqueles que possuem um treino regular da mesma (KHALSA, 2006).

O outro artigo investigou os efeitos da meditação Zen sobre a ansiedade de performance musical. Um grupo de músicos foi recrutado e submetido à prática para, após, realizarem uma apresentação musical. Os resultados mostraram um aumento da concentração dos músicos, canalizando a ansiedade e levando a uma melhora na performance em geral dos mesmos (LIN, 2008).

5. Conclusão

Apesar da semelhança dos quatro artigos sujeitos da pesquisa acima, foi um desafio integrar o seu conteúdo, porque não correspondem exatamente à questão estabelecida (*Qigong*, canto e ansiedade de performance musical). Além disso, existem inúmeras agências, escolas e técnicas de *Qigong* (JAHNKE et al, 2010; PAYNE, 2013).

Este estudo, cuja finalidade propõe um método alternativo de integração psico-corporal, mostra-se relevante não apenas à performance, mas também à desenvoltura de um processo saudável de cultivo do bem estar. A pesquisa apontou que a prática do *Qigong*, bem como yoga ou meditação, foram potencialmente benéficos para a redução da ansiedade de



performance musical, o que pode ser relevante aos profissionais da música, estudantes e professores.

Referências

CHANG, Joanne C.; MIDLARSKY, Elizabeth; LIN, Peter. *Effects of meditation on music performance anxiety*. p. 126-131, 2003.

CHOW, Yvonne WY; TSANG, Hector WH. *Biopsychosocial effects of qigong as a mindful exercise for people with anxiety disorders: a speculative review*. *The journal of alternative and complementary medicine*, v. 13, n. 8, p. 831-840, 2007.

DORNELLAS, Janete Ribeiro. *Um medo ordinário: pesquisando a ansiedade de performance do cantor*. Mestrado em performance e interfaces. Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2012.

JAHNKE, Roger. *The healing promise of qi: Creating extraordinary wellness through qigong and tai chi*. McGraw Hill Professional, Chicago, 2002.

KHALSA, Sat Bir S.; COPE, Stephen. *Effects of a yoga lifestyle intervention on performance-related characteristics of musicians: a preliminary study*. *Medical Science Monitor Basic Research*, v. 12, n. 8, p. 325-331, 2006.

KENNY, Dianna T. *Music Performance Anxiety*. International Handbook of Musicians Health and Wellbeing of Music and Emotion, 2008.

KENNY, Dianna T. *The psychology of music performance anxiety*. New York, Oxford University Press, 2011.

LIN, Peter et al. *Silent illumination: a study on Chan (Zen) meditation, anxiety, and musical performance quality*. *Psychology of music*, v. 36, n. 2, p. 139-155, 2008.

MANZANEQUE, Juan M. et al. *Assessment of immunological parameters following a qigong training program*. *Medical Science Monitor*, v. 10, n. 6, p. 264-270, 2004.

PAYNE, Peter; CRANE-GODREAU, Mardi A. *Meditative movement for depression and anxiety*. *Front Psychiatry Collection*, 2013.

POSADZKI, Paul. *Qi Gong exercises through the lens of the Alexander Technique: A conceptual congruence*. *European Journal of Integrative Medicine*, v. 1, n. 2, p. 87-92, 2009.

POSADZKI, Paul; STÖCKL, Andrea; MUCHA, Dariusz. *Qi Gong exercises and Feldenkrais method from the perspective of Gestalt concept and humanistic psychology*. *Journal of bodywork and movement therapies*, v. 14, n. 3, p. 227-233, 2010.

SALMON, Paul G. *A psychological perspective on musical performance anxiety: a review of*



the literature. *Medical Problems of Performing Artists*, v. 5, n. 1, p. 2-11, 1990.

SANCIER, Kenneth M. *Therapeutic benefits of qigong exercises in combination with drugs. The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, v. 5, n. 4, p. 383-389, 1999.

SPAHN, C. et al. *Lampenfieber und Aufführungsangst bei Musikern-Grundlagen und Therapie. Die Medizinische Welt—aus der Wissenschaft in die Praxis*, v. 57, n. 12, p. 559-563, 2006.

SOUSA, Cláudia Maria. et al. *Effects of qigong on performance-related anxiety and physiological stress functions in transverse flute music schoolchildren: a feasibility study. J Chin Integr Med*, v. 10, n. 8, p. 858-865, 2012.

SCHLINGER, Marcy. *Feldenkrais method, Alexander technique, and yoga—body awareness therapy in the performing arts. Physical medicine and rehabilitation clinics of North America*, v. 17, n. 4, p. 865-875, 2006.

ULBRICHT, Catherine. *An Evidence-based Review of Qi Gong by the natural Standard Research Collaboration. Natural Medicine Journal*, 2010.

VALENTINE, Elizabeth. *The fear of performance in musical performance: a guide to understanding*. Cambridge University Press, 2004.

WANG, Fang et al. *The effects of qigong on anxiety, depression, and psychological well-being: a systematic review and meta-analysis. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, v. 2013, 2013.

WANG, Chong-Wen et al. *Managing stress and anxiety through qigong exercise in healthy adults: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. BMC complementary and alternative medicine*, v. 14, n. 1, p. 1, 2014.