



Princípios da Técnica Alexander: abordagens e aplicações na pedagogia da performance musical

MODALIDADE: COMUNICAÇÃO
SUBÁREA: Performance Musical

Ravi Shankar Magno Viana Domingues
Universidade Federal da Paraíba
ravi@ccta.ufpb.br

Ariana Pedrosa
Montreal School of the Alexander Technique
arianapbr@gmail.com

Rafael Stefanichen Ferronato
Universidade Federal do Paraná
rafaelferronato@gmail.com

Resumo. A Técnica Alexander (TA) é um método de reeducação psicofísica que tem ganhado popularidade entre instrumentistas e cantores, oferecendo ferramentas valiosas para melhorar a coordenação, reduzir o risco de lesões e lidar com a ansiedade na performance musical. Esses benefícios têm contribuído para práticas musicais mais saudáveis e sustentáveis. O presente artigo teve como objetivo fornecer reflexões e bases teóricas para um estudo de caso a ser realizado em 2025 nos programas de pós-graduação em música de duas Instituições de Ensino Superior (IES) brasileiras. Esses estudos buscarão investigar os benefícios psicofísicos da integração dos princípios da TA no ensino instrumental de alunos de graduação em música, adaptando as práticas ao contexto educacional específico de cada universidade. Neste trabalho, discute-se as possibilidades de integrar os princípios da TA nas estratégias de ensino de professores de instrumento. A revisão de literatura abrangeu as demandas da performance musical, a saúde do músico, a metacognição incorporada e os benefícios da TA, permitindo a elaboração de estratégias pedagógicas que serão testadas nos estudos de caso mencionados. Espera-se que a incorporação dos princípios da TA nas práticas pedagógicas dos professores contribua significativamente para a promoção da saúde e do bem-estar de alunos e professores nas instituições musicais brasileiras, criando um ambiente educacional mais consciente e sustentável.

Palavras-chave. Técnica de Alexander, Pedagogia da performance musical, Metacognição incorporada, Educação em saúde para músicos.

Principles of the Alexander Technique: Approaches and Applications in the Pedagogy of Musical Performance

Abstract. The Alexander Technique (AT) is a psychophysical re-education method that has gained popularity among instrumentalists and vocalists, offering valuable tools to improve coordination, reduce the risk of injuries, and manage performance anxiety. These benefits have contributed to healthier and more sustainable musical practices. The present article aims to provide reflections and theoretical foundations for a case study to be conducted in 2025 within the music graduate programs of two Brazilian Higher Education Institutions. These studies



will seek to investigate the psychophysical benefits of integrating AT principles into instrumental teaching for undergraduate music students, adapting practices to the specific educational context of each university. This paper discusses the possibilities of integrating AT principles into the teaching strategies of instrumental teachers. The literature review encompasses the demands of musical performance, musician health, embodied metacognition, and the benefits of AT, allowing the development of pedagogical strategies to be tested in the case studies. It is expected that incorporating AT principles into the pedagogical practices of teachers will significantly contribute to the promotion of health and well-being for students and faculty at Brazilian music institutions, creating a more conscious and sustainable educational environment.

Keywords. Alexander Technique, Pedagogy of Musical Performance, Embodied Metacognition, Health Education for Musicians.

Introdução

A performance musical é uma atividade altamente exigente que requer dos intérpretes níveis ideais de habilidades físicas, cognitivas, metacognitivas, emocionais e técnicas interpretativas (ARAÚJO; SPAHN, 2022). O desenvolvimento dessa prontidão psicofísica, muitas vezes ocorre sem um suporte adequado para alunos e professores. Isso tem resultado em uma crescente redução no senso de realização, competência e autonomia, além de um elevado risco de estresse e esgotamento, especialmente entre os professores (PASCHALI; ARAÚJO, 2023).

Estudos realizados transculturais sobre a saúde do músico, evidenciam elevada prevalência de diferentes problemas relacionados às cargas físicas e emocionais da atividade musical (COSTA, 2015; GEMBRIS et al., 2018; OLIVEIRA; VEZZÁ, 2010; TRELHA et al., 2004).

Os distúrbios mais prevalentes entre músicos profissionais e estudantes são musculoesqueléticos (TRELHA, 2004; LIMA et al., 2016; MACDONALD et al., 2022) e ansiedade na performance musical (BARROS et al., 2022; MATEI; GINSBORG, 2017; PAPAGEORGI et al., 2007). No entanto pesquisas relatam outros problemas como ansiedade aguda, depressão e distúrbios do sono (BURIN et al., 2020), sofrem de perda auditiva (FREIRE, 2023; O'BRIEN et al., 2014), problemas visuais (BECKERS et al., 2016) e distúrbios alimentares (KAPSETAKI; EASMON, 2019).



Araújo et al. (2017) observaram que alunos de graduação e pós-graduação de 10 conservatórios britânicos apresentaram índices inferiores em responsabilidade pela saúde, gerenciamento do estresse, qualidade do sono, autoavaliação da saúde e habilidades de enfrentamento da ansiedade quando comparados com membros da população geral da mesma faixa etária.

Conforme apontado por Chesky et al. (2006), as escolas de música influenciam o comportamento dos alunos por meio de fatores como valores, crenças e ações coletivas. Esses fatores precisam ser considerados e modificados como primeiros passos para reduzir a taxa e a gravidade das lesões relacionadas à performance musical.

Ao longo das últimas décadas, diversos projetos têm sido desenvolvidos em diferentes países como Inglaterra, México, Canadá e o Brasil com o intuito de promover a educação em saúde para músicos (BROAD et al., 2017; DOMINGUES; NODA, 2021; MATEI et al., 2018; SPAHN, 2006).

Nesse contexto, a TA tem se tornado popular nos conservatórios internacionais, pois ela auxilia os músicos que utilizam uma fina coordenação neuromuscular e estão frequentemente submetidos às tensões físicas e mentais, a desenvolver uma melhor coordenação psicofísica (VALENTINE et al., 2022).

Apesar do êxito obtido através dessas ações (ROSENTHAL, 1987; VALENTINE et al., 1995; DAVIES, 2020; OLIVERIA, 2023), observa-se uma discrepância entre o quantitativo de recursos de ensino preventivo e eficaz relacionados à aprendizagem musical disponibilizados e a aplicação desses conteúdos na prática musical dos alunos (BROAD et al., 2017; SPAHN et al., 2020).

Segundo Mazzarolo et al. (2023), os professores de instrumento representam uma fonte valiosa de apoio para a prevenção e gerenciamento dos diferentes problemas relacionados às cargas físicas e emocionais da atividade musical pois, embora alguns alunos prefiram receber apoio de especialistas como psicólogos e fisioterapeutas, eles ainda expressaram a necessidade de que esse apoio venha de seus professores.



Portanto, é fundamental incorporar técnicas comprovadamente eficazes às metodologias de ensino dos professores de instrumento. Essas estratégias são decisivas para promover a saúde e o bem-estar dos estudantes em instituições musicais, assegurando uma formação musical mais saudável e sustentável.

Assim, o objetivo deste trabalho é discutir os benefícios da integração dos princípios da Técnica de Alexander (TA) no ensino instrumental, visando a construção dos fundamentos teóricos para um estudo de caso a ser realizado em duas disciplinas oferecidas em dois programas de pós-graduação em música de Instituições de Ensino Superior (IES) no Brasil em 2025. Esse estudo permitirá avaliar e experienciar as estratégias propostas, proporcionando uma base sólida para sua implementação em outros contextos educacionais de ensino instrumental. A relevância deste estudo se dá pelo fato de que, apesar da crescente valorização de abordagens somáticas no campo das artes, a educação somática, que permite o estudo do funcionamento de si mesmo como instrumento primordial, ainda não é suficientemente explorada ou integrada de maneira sistemática no ensino da performance musical. Essa lacuna evidencia a necessidade de uma investigação aprofundada que possa não apenas validar a eficácia da TA no contexto acadêmico, mas também promover uma mudança paradigmática na formação de músicos, onde o autoconhecimento corporal e a prevenção de lesões sejam componentes essenciais da pedagogia instrumental.

Pedagogia instrumental

Ensinar um instrumento é um desafio que requer dedicação contínua, paciência e persistência. O papel do professor é crucial para que o aluno desenvolva tanto as habilidades cognitivas necessárias para a expressão musical, quanto as habilidades metacognitivas que permitam aos alunos avaliarem criticamente suas abordagens e métodos de estudo, tornando-os aprendizes mais eficazes e autônomos (SCHRAW; DENNISON, 1994).



Estudos como o de Hallam (2021) destacam que músicos profissionais demonstram habilidades metacognitivas extensivas em relação às suas preparações para performances, abrangendo aspectos técnicos, interpretativos e relacionados ao próprio aprendizado, como concentração, planejamento, monitoramento e avaliação. Concina (2019) reforça essa perspectiva ao afirmar que as habilidades metacognitivas são fundamentais para a prática musical eficaz, permitindo que os músicos regulem e otimizem seu tempo de prática, identifiquem e resolvam problemas técnicos e desenvolvam interpretações mais profundas e expressivas.

Mas por que, então, músicos profissionais que possuem habilidades metacognitivas avançadas, incluindo planejamento eficaz, gestão do tempo e autoavaliação (ARAÚJO et al., 2024), ainda apresentam alta prevalência de distúrbios físicos e mentais relacionados à performance musical (JEPSON et al., 2024; VASTAMÄKI et al., 2023)?

Uma possível explicação para esse adoecimento pode estar na tendência tecnicista predominante no processo de ensino-aprendizagem das instituições musicais brasileiras. Esses programas, baseados em modelos europeus do século XIX, perpetuam práticas pedagógicas rígidas e currículos desatualizados que não atendem às demandas e características da sociedade contemporânea (FARIAS, 2023; QUEIROZ; MARINHO, 2014; RIBEIRO, 2021).

Essas práticas de ensino condicionam os instrumentistas a se concentrarem quase que exclusivamente no desenvolvimento de habilidades técnicas para a execução de uma interpretação específica de uma obra, sem considerar devidamente outros aspectos, como a saúde física e mental, fundamentais para sua performance (UREÑA PEÑALVA, 2018).

Araújo et al. (2024) destacam a importância de integrar a metacognição na educação musical para promover uma aprendizagem mais consciente e autorregulada, permitindo que músicos reconheçam as exigências das tarefas, utilizem estratégias adequadas e monitorem seu progresso de forma autônoma, elevando a qualidade do aprendizado musical. Para alcançar esse objetivo, é essencial que os professores



desenvolvam habilidades que vão além do conhecimento técnico e interpretativo do repertório de seus instrumentos.

As aulas instrumentais individualizadas frequentemente colocam os professores como o primeiro ponto de apoio para os alunos enfrentarem desafios psicofísicos no desempenho musical. Nesse papel crucial, os professores não apenas ensinam música, mas também oferecem suporte essencial para questões que impactam a saúde e o bem-estar dos alunos.

Apesar da influência significativa dos professores de instrumento na formação técnica e interpretativa dos alunos, bem como no desenvolvimento de valores e práticas de autocuidado, muitos carecem de qualificação adequada para lidar com questões de saúde (MAZZAROLO et al., 2023). Essa falta de preparo perpetua a cultura de tocar com dor, aumentando lesões e causando impactos negativos na vida mental, emocional e social dos músicos (SCHMID, 2024).

Assim, observa-se a necessidade de um treinamento adicional, tanto teórico quanto prático, para os professores de instrumento que contemple a fisiologia do músico, conceitos de psicologia relacionados à performance musical, técnicas e métodos de aprendizagem, consciência corporal e treinamento de performance (HILDEBRANDT; NÜBLING, 2004; MIKSZA; TAN, 2015). Ao incorporar esses elementos às suas práticas de ensino, os professores podem não apenas melhorar a qualidade do ensino da performance musical, mas também contribuir significativamente para a saúde e o bem-estar dos alunos.

Esses princípios estão alinhados com os fundamentos da TA, que promove a otimização do desempenho através de uma maior consciência corporal e mental, facilitando a integração harmoniosa entre corpo e mente. Dessa forma, a implementação dessas práticas na formação pedagógica pode enriquecer a abordagem educacional nas instituições musicais, preparando os alunos para uma carreira musical mais sustentável e consciente.

A Técnica de Alexander



A TA é um método de reeducação psicofísica desenvolvido por Frederick Matthias Alexander (1869 -1955). O ponto de partida da TA é a obtenção de uma coordenação eficiente entre cabeça, pescoço e tronco, a fim de evitar esforços desnecessários. A qualidade dessa coordenação vai determinar a qualidade do tônus muscular no resto do corpo. Alexander denominou essa relação como **controle primordial**, um dos princípios de sua técnica (VALENTINE et al., 2022).

O princípio da **unidade psicofísica** refere-se à interconexão inerente da mente e do corpo. Este conceito sugere que os aspectos mentais e físicos não são entidades separadas, mas estão interligados e influenciam-se mutuamente de uma maneira holística. Alexander descreveu seu método como uma reeducação psicofísica e, por isso, o aprendizado da TA pode ter mais em comum com o conceito de neuroplasticidade do que com qualquer fisioterapia (W CACCIATORE et al., 2005).

O **reconhecimento dos hábitos** refere-se à capacidade de tornar consciente os padrões inconscientes de tensão muscular excessiva, bem como falsas ideias pré-concebidas (ROSENTHAL, 1987). Este conceito convida à disponibilidade para novos caminhos físicos e mentais que proporcionam especial melhoria na qualidade de movimento, equilíbrio, coordenação e atenção.

A **inibição** é a capacidade de parar uma resposta habitual inadequada a um determinado estímulo e em vez de reagir automaticamente com tensões, aprende-se a inibir essas reações. Acredita-se que a prática da inibição aumente a confiabilidade dos estímulos cinestésicos e proprioceptivos (HAMEL et al., 2016).

A **apreciação sensorial enganosa** refere-se à falta de confiabilidade nas próprias percepções sensoriais, que geralmente são distorcidas por hábitos profundamente enraizados. Essas concepções corporais errôneas sobre postura e movimento precisam ser revisadas para resultar em uma percepção mais precisa do funcionamento das estruturas do corpo (CONABLE; CONABLE, 2000; DAVIES, 2020).

Por fim, o princípio das **direções** consiste na capacidade do uso do pensamento consciente para guiar o corpo em movimentos mais



coordenados e equilibrados, possibilitando uma redistribuição do tônus muscular e manutenção de imagem real da estrutura esquelética. A resultante é um tônus postural eficiente do corpo em repouso ou em atividade (CACCIATORE et al., 2020).

Nas últimas décadas, diversas áreas do conhecimento, como a biomecânica, psicologia, fisiologia, neurociência, cinestesia, ciência da reabilitação e ciência do exercício, têm se dedicado a investigações aprofundadas para uma melhor compreensão dos efeitos da Técnica de Alexander (TA). As pesquisas de Valentine et al. (2022) e outros estudiosos têm explorado de forma abrangente a eficácia da TA em aspectos cruciais como intenção, estresse, atenção plena, coordenação, postura, equilíbrio e movimento. Essas investigações indicam que a TA pode contribuir significativamente para o alívio de queixas musculoesqueléticas comuns, como dores crônicas nas costas, pescoço e joelhos, condições frequentemente encontradas entre músicos devido às exigências posturais e movimentos repetitivos.

Além disso, a TA tem demonstrado potencial para melhorar a resposta ao estresse e otimizar o desempenho motor em uma ampla gama de atividades, desde tarefas básicas, como caminhar, levantar-se e respirar, até ações mais específicas e exigentes, como tocar um instrumento ou cantar (CACCIATORE et al., 2020). Devido à sua capacidade de promover uma coordenação neuromuscular refinada e reduzir tensões físicas e mentais, a TA tem se tornado cada vez mais popular entre músicos, que frequentemente enfrentam desafios relacionados à postura e ao controle motor em suas performances (DAVIES, 2020; FISHBEIN et al., 1988; VALENTINE et al., 1995).

Essas descobertas não só validam a importância da TA como uma ferramenta essencial para a prática musical saudável, mas também ressaltam a necessidade de sua inclusão sistemática no ensino da performance musical, visando o desenvolvimento de uma prática instrumental mais consciente e sustentável.

Dentre os benefícios da TA para músico, destacam-se:

1. **Prevenção de Lesões:** ao aprender a usar o corpo de maneira mais eficiente, os músicos podem evitar tensões desnecessárias e



lesões. Estudos indicam que a TA pode reduzir a incidência de lesões físicas (DAVIES, 2020; OLIVEIRA, 2023; VALENTINE et al., 1995).

2. **Redução do Estresse e Ansiedade:** a TA pode contribuir para a redução significativa da ansiedade relacionada à performance musical (OLIVEIRA, 2023; VALENTINE et al., 1995).

3. **Melhoria global da performance:** Músicos de reconhecimento internacional como Paul McCartney, Yehudi Menuhin e James Galway endossaram a TA, afirmando que ela melhora a clareza de pensamento, a flexibilidade e a elegância nos movimentos (VALENTINE et al., 2022).

Além da TA, diversas outras técnicas e métodos são voltados para o cuidado psicofísico de músicos, como o Método Feldenkrais, Ideokinesis, Qigong/Tai Chi, Treinamento Autogênico, Yoga e Pilates. Embora os efeitos de curto prazo dessas práticas frequentemente incluam bem-estar físico e sensação de relaxamento, é a prática regular e contínua que realmente contribui para a obtenção de benefícios duradouros para a saúde física e mental dos músicos (ARAÚJO; SPAHN, 2022).

Nesse contexto, o professor pode desempenhar um papel crucial na promoção de boas práticas de saúde, incentivando a adoção dessas técnicas de forma consistente e integrando os princípios dessas práticas à sua metodologia de ensino.

Os princípios da Técnica de Alexander aplicados à pedagogia da performance

Embora diversos estudos apontem os benefícios da TA para a performance musical e ela esteja presente nos currículos de prestigiadas instituições musicais ao redor do mundo, como a *Juilliard School*, a *Royal Academy of Music* e a *Yale School of Drama* (CACCIATORE et al., 2020), sua aplicação como ferramenta pedagógica para professores de instrumento ainda não foi amplamente explorada.

Essa lacuna é particularmente significativa quando consideramos a perspectiva da cognição incorporada, que argumenta que a cognição não está confinada ao cérebro, mas é influenciada e moldada por interações



corporais e ambientais (RISKO; DUNN, 2015). Integrar os princípios da TA às estratégias metacognitivas tradicionais pode enriquecer o processo de desenvolvimento e controle de habilidades gestuais, alinhando-se diretamente à metacognição incorporada. Essa abordagem considera como os processos corporais e as interações físicas podem influenciar a capacidade de monitorar e controlar a própria cognição.

Haba-Osca et al. (2019) argumentam que tanto a metacognição quanto a autoconsciência são elementos chave na educação dos estudantes. Eles afirmam que a aprendizagem superficial contrasta com a necessidade de uma aprendizagem situada e multifacetada, que leva em consideração as relações de poder assimétricas e os contextos sociais em que os estudantes estão inseridos. Este enfoque crítico-reflexivo promove uma aprendizagem mais profunda e contextualizada, integrando os aspectos corporais e ambientais na construção do conhecimento.

O primeiro passo para a construção de um ensino instrumental mais integrativo, que considere tanto as demandas técnico-interpretativas quanto as exigências físicas e mentais da performance musical, é o desenvolvimento da autopercepção psicofísica dos professores, por meio da aplicação dos princípios da Técnica de Alexander. Como delineado no quadro abaixo, essa abordagem envolve o reconhecimento e a reeducação de padrões posturais e comportamentais ineficientes e prejudiciais. Ao transformar esses padrões em hábitos mais saudáveis e eficientes, os professores estarão em uma posição privilegiada para guiar seus alunos nesse mesmo processo. Esse autodesenvolvimento é essencial não apenas para promover um ensino mais holístico e sustentável, que responda adequadamente às exigências da prática musical, mas também para mitigar riscos à saúde do próprio professor, como a síndrome de burnout, uma condição alarmantemente prevalente entre os docentes (CARLOTTO; PALAZZO, 2006; FERNÁNDEZ-SUÁREZ et al., 2021).

Desse modo, o professor poderá ajudar o aluno a desenvolver uma maior autoconsciência, possibilitando que ele se torne mais independente no estudo e nas escolhas pessoais e profissionais. Quando incentivados a desenvolver sua autonomia e a se tornarem protagonistas do próprio aprendizado, os alunos experimentam um aumento na autoeficácia,



o que, por sua vez, reforça sua autenticidade e autonomia (BANDURA, 1997). Esse desenvolvimento contrasta com a educação tradicional, onde a conformidade com as normas do grupo pode suprimir a individualidade e a criatividade dos estudantes.

Como destaca Bandura (1986), o sentimento de pertencimento pode tanto capacitar quanto restringir os alunos. Por um lado, ele oferece suporte emocional e motivacional essencial, promovendo um ambiente de aprendizagem colaborativo e reduzindo a ansiedade. Por outro, quando o pertencimento é imposto rigidamente, ele pode inibir a expressão individual e o desenvolvimento pessoal.

Baumeister e Leary (1995) apontam que o sentimento de pertencimento está estreitamente ligado à motivação e ao desempenho. Portanto, ao criar ambientes onde os alunos se sintam seguros para expressar suas individualidades e explorar suas capacidades, os educadores podem fomentar um pertencimento saudável que nutre a autenticidade e o crescimento pessoal. Assim, o ensino instrumental pode ser transformado em um processo dinâmico e enriquecedor, onde o desenvolvimento da identidade e a autoeficácia dos alunos são priorizados.

Estratégias simples, como demonstrar interesse pelo processo do aluno e não apenas pelos resultados desejados, podem fazer uma grande diferença em sua aprendizagem. Os princípios da TA oferecem a oportunidade para alunos e professores valorizarem e apreciarem o próprio processo de aprendizagem e execução, reconhecendo a importância de cada etapa no caminho para atingir seus objetivos. Essa mudança de perspectiva pode trazer uma série de benefícios, incluindo a reprogramação das respostas automáticas estabelecidas no sistema nervoso. Essa reprogramação é crucial para evitar esforços desnecessários e promover respostas conscientes em vez de automáticas.

Por exemplo, se o aluno deseja tocar uma peça difícil em um concerto, utilizando os princípios da TA, o professor pode orientá-lo a focar no momento presente, identificando suas motivações e estratégias. Isso permite questionar o uso de esforço muscular desnecessário ou ideias pré-concebidas que causam tensão física ou mental durante a execução.



Partindo do pressuposto de que uma passagem ou peça é difícil, é natural registrarmos maior tensão no corpo, no rosto, nos ombros e na respiração. No entanto, ao encorajarmos o aluno a buscar uma maior integridade psicofísica, evitamos a abordagem fragmentada que considera o “problema” exclusivamente físico (“meu ombro está tenso”, “minha respiração está curta”), emocional (“estou me sentindo triste”, “estou ansiosa”) ou mental (“não consigo memorizar a música!”, “minha concentração é ruim”) ou técnico-interpretativo (“essa peça é difícil ... não tenho nível para tocá-la”) (VOSNIADOU, 2024). Ao adotar uma perspectiva integrativa que reconhece a interconexão entre corpo, emoções, mente e intenções musicais, abordamos a performance de forma mais holística. Tratar o indivíduo como um todo permite intervenções pedagógicas mais eficazes e duradouras, promovendo uma abordagem holística no ensino da performance musical.

Para isso, é fundamental encorajar os alunos a observarem seus próprios hábitos, tanto físicos quanto mentais. Essa conscientização promove uma disposição para a experimentação criativa no processo de construção de uma interpretação musical. No contexto da TA, o termo "hábito" refere-se à maneira habitual com que realizamos nossas atividades cotidianas. Como afirmava Alexander: "As pessoas não decidem o seu futuro, elas decidem os seus hábitos, e os hábitos decidem o seu futuro" (ALEXANDER, 1923).

Reconhecer hábitos não é tarefa simples. Contudo, com a orientação do professor e ao desenvolver o hábito de observar os próprios padrões de comportamento, os alunos podem aumentar sua conscientização sobre estratégias benéficas e prejudiciais. Nesse processo, a utilização do princípio da inibição, pode ser extremamente útil.

Nesse contexto, o professor visa não só desenvolver habilidades psicomotoras no instrumento, mas também ajudar os alunos a identificar seus hábitos psicofísicos. Muitas vezes, uma postura considerada ideal é rigidamente adotada, limitando a exploração de novas abordagens que poderiam melhorar a performance musical de maneira mais eficaz. A Tabela 1 apresenta sugestões para integrar os princípios da TA algumas



demandas da performance musical aliadas a questões que podem nortear esse processo.

Tabela 1: Sugestões para integração dos princípios da Técnica de Alexander.

Princípio da TA	Demanda de performance	Estratégia pedagógica	Questões norteadoras
Controle Primordial	Postura Empunhadura do instrumento Respiração	Estimular a sensibilização da relação entre a cabeça e a coluna vertebral. Oferecer conteúdos sobre aspectos biomecânicos da prática instrumental.	Como você está se sentindo? Você observou alguma mudança no seu corpo e/ou alguma mudança no jeito com que você segura o seu instrumento? Há alguma parte do seu corpo que está chamando sua atenção?
Reconhecimento dos hábitos	Autoconsciência Curiosidade Responsabilidade e pelas próprias escolhas	Incentivar o aluno à curiosidade e à consciência de seus hábitos de estudo, desde os pensamentos iniciais até a postura e a maneira de segurar o instrumento, focando em soluções ao invés de julgamentos.	Você percebe alguma tensão extra quando interpreta a primeira nota de uma obra desafiadora? E quando se aproxima o momento de executar um trecho tecnicamente exigente? O quê você está pensando quando chega o trecho mais complexo?
Apreciação sensorial enganosa	Coordenação motora Tensão muscular	Despertar a autopercepção do aluno para identificar posturas inadequadas e	Vamos mapear o que você está fazendo para identificar o que



		tensões desnecessárias por meio de exercícios de sensibilização que permitam a observação da atividade musculoesquelética na execução de uma passagem.	está (ou não) está funcionando? Como você utilizou o seu pensamento para te ajudar (ou te atrapalhar)?
Inibição	Movimentação Ansiedade	Auxiliar o aluno a interromper respostas automatizadas e inadequadas a estímulos físicos, emocionais ou mentais, inibindo essas reações.	Você está reagindo ou está escolhendo tocar essa passagem dessa maneira? Qual a tensão desnecessária que você identificou e parou de fazer no seu estudo?
Direções	Coordenação geral do corpo/mente Criatividade Objetivos intrínsecos e extrínsecos	Convidar o aluno a experimentar mudanças na coordenação corpo e mente, diferentes repertórios e trajetórias formativas. Explorar os significados musicais, objetivos do aluno e a relação com seu contexto social, econômico e cultural.	Você percebe que poderia fazer menos esforço? Onde? Você pode, antes e enquanto toca, deixar o pescoço livre, a cabeça ir para cima e para frente para que o tronco se alongue e se alargue? Como você pensa que poderia solucionar essa passagem usando menos esforço?



Unidade Psicofísica	Conscientização Expressão corporal	Fomentar atividades que permitam ao aluno perceber-se integralmente (corpo, emoções, pensamentos, respiração) em interação com o ambiente (instrumento, palco, público, iluminação, temperatura).	Quando você está ansioso, onde você percebe que essa ansiedade se manifesta no seu corpo? Como foram suas atividades musicais essa semana? O que você descobriu?
----------------------------	---	--	--

Fonte: Compilação dos autores

Considerações finais

O presente trabalho teve como objetivo fornecer reflexões e bases teóricas para um estudo de caso que será realizado em 2025 nos programas de pós-graduação em música de duas Instituições de Ensino Superior (IES) brasileiras. Esses estudos buscarão investigar os benefícios psicofísicos da integração dos princípios da Técnica de Alexander (TA) no ensino instrumental de alunos de graduação em música, com adaptações específicas para o contexto educacional de cada universidade.

Nas últimas décadas, diversas instituições renomadas ao redor do mundo, como a McGill University no Canadá, a Juilliard School of Music nos Estados Unidos e o Conservatoire de Paris na França, têm implementado programas dedicados à saúde e bem-estar de estudantes de música. Esses programas frequentemente incluem a integração da Técnica de Alexander (TA), que tem ganhado popularidade entre instrumentistas devido aos seus benefícios na prevenção de lesões e na otimização da performance musical.

A TA é valorizada por músicos por oferecer uma abordagem holística que melhora a performance e previne lesões. Focada na postura, respiração e movimento, a técnica ensina a reconhecer e liberar tensões desnecessárias, promovendo um uso mais eficiente e equilibrado do corpo. Isso não apenas reduz o risco de problemas como tendinite e dores



musculares, mas também melhora a liberdade expressiva e a qualidade da execução musical. A prática regular da TA tem demonstrado ser eficaz não só para a qualidade da execução musical, mas também contribui para um bem-estar geral, permitindo que os músicos mantenham sua saúde física e mental ao longo de suas carreiras.

No entanto, há um distanciamento entre o ensino instrumental e técnicas complementares como a Técnica Alexander (TA). Os alunos costumam aprender essas práticas com outros profissionais, e os professores de instrumento raramente integram os princípios psicofísicos em suas atividades didáticas, dificultando a aplicação efetiva desses conceitos na performance musical.

Entre as possíveis dificuldades previstas para a realização dos estudos de caso nas duas das IES brasileiras, destaca-se a possível falta de interesse de alguns professores em refletir sobre as metodologias pedagógicas utilizadas. Esse desinteresse pode impactar negativamente a formação dos alunos, uma vez que muitos docentes, despreparados para abordar de maneira eficaz as questões relacionadas à saúde física e mental dos estudantes, acabam recorrendo a métodos tradicionais que não consideram integralmente esses aspectos. Como discutido por Mazzarolo, Burwell e Schubert (2023), essa lacuna no apoio pedagógico pode levar ao desenvolvimento de práticas que perpetuam problemas como a ansiedade de performance, sem oferecer estratégias adequadas de manejo do estresse e promoção do bem-estar.

Assim, a implementação dos princípios da TA nas práticas musicais das IES brasileiras envolverá inicialmente a formação dos professores, capacitando-os a integrar os princípios da técnica em suas práticas pedagógicas. Isso incluirá o desenvolvimento de autopercepção psicofísica e a aplicação desses princípios no ensino diário. Espera-se que os impactos iniciais incluam uma melhoria na saúde física dos estudantes, com uma redução nas queixas musculoesqueléticas, e um aumento na conscientização sobre a importância do bem-estar mental na prática musical.

Integrar a TA na pedagogia instrumental pode servir como uma ferramenta valiosa para professores, auxiliando seus alunos na redução do



nível de tensão muscular e na melhoria da postura, contribuindo para uma maior eficiência no seu desempenho musical. Ao promover uma maior consciência corporal e controle sobre os movimentos, a TA ajuda os músicos a desenvolverem estratégias mais eficazes de planejamento, monitoramento e avaliação de suas práticas, alinhando-se com os princípios da metacognição incorporada e contribuindo para um aprendizado musical mais profundo e integrado.

A análise dos princípios da TA no contexto da pedagogia da performance instrumental representa uma oportunidade promissora para a construção de estratégias que promovam a educação em saúde e o bem-estar entre professores e alunos de instituições musicais brasileiras. Esse processo transcende a mera análise de dados quantitativos, abrangendo um vasto campo de saberes, culturas e modos de interação com o ambiente, essenciais para definir estratégias de ensino-aprendizagem mais adequadas a cada contexto.

A relevância deste projeto reside na criação de um diálogo entre as práticas pedagógicas tradicionais e abordagens inovadoras como a TA. Ao estabelecer um modelo de ensino instrumental que priorize a sustentabilidade física e mental dos músicos, o projeto tem o potencial de influenciar positivamente a formação dos músicos no Brasil. Além de fornecer uma base sólida para a implementação dessas estratégias em contextos educacionais diversos, os resultados obtidos poderão servir como referência para outras instituições, contribuindo significativamente para o avanço da pedagogia instrumental no Brasil.

Referências

ALEXANDER, F. M. **Constructive conscious control of the individual**. New York: E.P. Dutton & Company, 1923.

ARAÚJO, R. C. DE; FERRONATO, R. S.; VELOSO, F. D. D. Metacognition in musical practices: two studies with beginner and expert Brazilian musicians. **Frontiers in Psychology**, v. 15, 22 fev. 2024.

ARAÚJO, L. S. et al. Fit to Perform: An Investigation of Higher Education Music Students' Perceptions, Attitudes, and Behaviors toward Health. **Frontiers in Psychology**, v. 8, 10 out. 2017.



ARAÚJO, L. S.; SPAHN, C. Promoting Health-Related Lifestyle. Em: MCPHERSON, G. E. (Ed.). **The Oxford Handbook of Music Performance, Volume 2.** [s.l.] Oxford University Press, 2022.

BANDURA, A.; National Institute of Mental Health. ***Social foundations of thought and action: A social cognitive theory.*** Englewood Cliffs: Prentice-Hall, Inc., 1986.

BANDURA, A. **Self-efficacy: The exercise of control.** New York: W.H. Freeman and Company, 1997.

BARROS, S., MARINHO, H., BORGES, N., & PEREIRA, A. (2022). Characteristics of music performance anxiety among undergraduate music students: A systematic review. **Psychology of Music**, 50(6), 2021-2043.

BAUMEISTER, R. F.; Leary, M. R. The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. **Psychological Bulletin**, Washington, v. 117, n. 3, p. 497-529, 1995. doi:10.1037/0033-2909.117.3.497.

BECKERS, H. J. et al. Visual Complaints and Eye Problems in Orchestral Musicians. **Medical Problems of Performing Artists**, v. 31, n. 3, p. 140–144, set. 2016.

BROAD, S.; GINSBORG, J.; MATEI, R. **Health and Wellbeing for Musicians: Course Evaluation.** Em: INTERNATIONAL SYMPOSIUM ON PERFORMANCE SCIENCE. 31 ago. 2017. Disponível em: <[https://pure.rcs.ac.uk/portal/en/publications/health-and-wellbeing-for-musicians-course-evaluation\(52b692e2-a1af-4d62-8c09-1873427aa367\).html](https://pure.rcs.ac.uk/portal/en/publications/health-and-wellbeing-for-musicians-course-evaluation(52b692e2-a1af-4d62-8c09-1873427aa367).html)>. Acesso em: 14 mar. 2024

BURIN, A. B. et al. Music performance anxiety: perceived causes, coping strategies, and clinical profiles of Brazilian musicians. **Trends in Psychiatry and Psychotherapy**, v. 41, p. 348–357, 20 jan. 2020.

CACCIATORE, T. W.; JOHNSON, P. M.; COHEN, R. G. Potential Mechanisms of the Alexander Technique: Toward a Comprehensive Neurophysiological Model. **Kinesiology Review**, v. 9, n. 3, p. 199–213, 1 ago. 2020.

CARLOTTO, M. S.; PALAZZO, L. DOS S. Síndrome de burnout e fatores associados: um estudo epidemiológico com professores. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 22, p. 1017–1026, 2006.

CHESKY, K.; DAWSON, W.; MANCHESTER, R. Health Promotion in Schools of Music: Initial Recommendations for Schools of Music. **Medical Problems of Performing Artists**, 2006.

CONABLE, B.; CONABLE, B. **What Every Musician Needs to Know About the Body: The Application of Body Mapping to Making Music.** Portland, OR: Andover Press, 2000.



CONCINA, E. The Role of Metacognitive Skills in Music Learning and Performing: Theoretical Features and Educational Implications. **Frontiers in Psychology**, v. 10, p. 1583, 2019.

COSTA, C. P. Saúde do Músico: percursos e contribuições ao tema no Brasil. **OPUS**, v. 21, n. 3, p. 183–208, 28 dez. 2015.

DAVIES, J. 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.

DOMINGUES, R. S. V.; NODA, L. Aperfeiçoamento e Capacitação em Performance Musical: estratégias de trabalho na pandemia. **Revista Música**, v. 21, n. 1, p. 17–36, 27 jul. 2021.

FARIAS, E. M. DE P. L. T. DE. **Novas perspectivas no ensino da performance musical: um estudo de caso no curso de extensão em oboé da Universidade Federal da Paraíba**. TCC. Disponível em: <<https://repositorio.ufpb.br>>. Acesso em: 31 ago. 2023.

FERNÁNDEZ-SUÁREZ, I. et al. Study of the Prevalence of Burnout in University Professors in the Period 2005–2020. **Education Research International**, v. 2021, n. 1, p. 7810659, 2021.

FISHBEIN, M. et al. Medical Problems Among ICSOM Musicians: Overview of a National Survey. **Medical Problems of Performing Artists**, v. 3, n. 1, p. 1–8, 1988.

FREIRE, Katya Guglielmi Marcondes; HAL, Martin William. Inovações para preservação auditiva dos músicos. **Laboreal**, v. 19, n. Nº2, 2023.

GEMBRIS, H.; HEYE, A.; SEIFERT, A. Health problems of orchestral musicians from a life-span perspective: Results of a large-scale study. **Music & Science**, v. 1, 29 jan. 2018.

HABA-OSCA, J.; GONZÁLEZ-SALA, F.; MARTÍNEZ-CARRASCO, R. TOWARDS CRITICAL-REFLEXIVE AGENCY: INTRODUCING THE 2030 AGENDA THROUGH ENGAGED PEDAGOGY IN HIGHER EDUCATION. **EDULEARN19 Proceedings**, p. 7267-7272, 2019.

HALLAM, S. The development of metacognition in musicians: Implications for education. **British Journal of Music Education**, v. 18, n. 1, p. 27–39, mar. 2001.

HAMEL, K. A. et al. Older adult Alexander Technique practitioners walk differently than healthy age-matched controls. **Journal of Bodywork and Movement Therapies**, v. 20, n. 4, p. 751–760, 1 out. 2016.

HILDEBRANDT, H.; NÜBLING, M. Providing Further Training in Musicophysiology to Instrumental Teachers: Do Their Professional and Pre-Professional Students Derive Any Benefit? **Medical Problems of Performing Artists**, v. 19, n. 2, p. 62–69, 1 jun. 2004.



JEPSON, R.; SIMS, M.; RAVALIER, J. A Rapid Review of Designing a Code of Practice for the Music Industry and Mental Health. **Music & Science**, v. 7, p. 20592043241259142, 1 jan. 2024.

KAPSETAKI, M. E.; EASMON, C. 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, 1 jun. 2019.

LIMA, R. C. et al. 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, 17 ago. 2016.

MACDONALD, H. M. et al. Playing-Related Musculoskeletal Disorders, Risk Factors, and Treatment Efficacy in a Large Sample of Oboists. **Frontiers in Psychology**, v. 12, 2022.

MATEI, R. et al. Health Education for Musicians. **Frontiers in Psychology**, v. 9, 2018.

MATEI, R.; GINSBORG, J. Music performance anxiety in classical musicians – what we know about what works. **BJPsych. International**, v. 14, n. 2, p. 33–35, maio 2017.

MAZZAROLO, I.; BURWELL, K.; SCHUBERT, E. Teachers' approaches to music performance anxiety management: a systematic review. **Frontiers in Psychology**, v. 14, 2023.

MIKSZA, P.; TAN, L. Predicting Collegiate Wind Players' Practice Efficiency, Flow, and Self-Efficacy for Self-Regulation: An Exploratory Study of Relationships Between Teachers' Instruction and Students' Practicing. **Journal of Research in Music Education**, v. 63, n. 2, p. 162–179, 1 jul. 2015.

O'BRIEN, I.; ACKERMANN, B. J.; DRISCOLL, T. Hearing and hearing conservation practices among Australia's professional orchestral musicians. **Noise and Health**, v. 16, n. 70, p. 189, jun. 2014.

OLIVEIRA, C. F. C. D.; VEZZÁ, F. M. G. 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, jun. 2010.

OLIVEIRA, G. N. DE. **A Técnica de Alexander para dor musculoesquelética e ansiedade de performance em músicos: uma revisão sistemática**. text—[s.l.] Universidade de São Paulo, 16 out. 2023.

PAPAGEORGI, I., HALLAM, S., Welch G. F. (2007). A conceptual framework for understanding musical performance anxiety. **Research Studies in Music Education**, 28(1), 83–107.



PASCHALI, A.; ARAÚJO, L. S. Health promotion among dance students in higher education: a qualitative investigation of experiences and perceptions of health and wellbeing. **Research in Dance Education**, p. 1–20, 2023.

QUEIROZ, L. R. S.; MARINHO, V. M. Novas perspectivas para a formação de professores de música: reflexões acerca do Projeto Político Pedagógico da Licenciatura em Música da Universidade Federal da Paraíba. **REVISTA DA ABEM**, v. 13, n. 13, 23 abr. 2014.

RIBEIRO, L. L. R. **Bacharéis em música formados pela UFPB e suas concepções pedagógicas como professores de instrumento**. TCC. Disponível em: <<https://repositorio.ufpb.br>>. Acesso em: 31 ago. 2023.

RISKO, E. F.; DUNN, T. L. Storing information in-the-world: Metacognition and cognitive offloading in a short-term memory task. **Consciousness and Cognition**, v. 36, p. 61–74, 1 nov. 2015.

ROSENTHAL, E. The Alexander Technique—What It Is and How It Works: Work with Three Musicians. **Medical Problems of Performing Artists**, v. 2, n. 2, p. 53–57, 1987.

SCHMID, S. Music-related wellbeing as a teaching objective? A critical interpretive synthesis. **International Journal of Music Education**, p. 02557614241237231, 4 mar. 2024.

SCHRAW, G.; DENNISON, R. S. Assessing Metacognitive Awareness. **Contemporary Educational Psychology**, v. 19, n. 4, p. 460–475, 1 out. 1994.

SPAHN, C. **Gesundheit für Musiker: Entwicklung des Freiburger Präventionsmodells**. 1. Ed. Bochum Freiburg, Breisgau: Projekt, 2006.

SPAHN, C.; IMMERZ, A.; NUSSECK, M. „Die Lücke schließen zwischen Unterricht und Musizierpraxis“– eine qualitative Studie zur Evaluation spezifischer pädagogischer Elemente im Bereich körperorientierter Gesundheitsförderung und Prävention bei Musikstudierenden. **Jahrbuch Musikpsychologie**, v. 29, 5. Mai 2020.

TRELHA, C. S. et al. Arte e Saúde: Frequência de Sintomas Músculo-Esqueléticos em Músicos da Orquestra Sinfônica da Universidade Estadual de Londrina. **Semina: Ciências Biológicas e da Saúde**, v. 25, n. 1, p. 65–72, 15 jul. 2004.

UREÑA PEÑALVA, B. Construyendo una interpretación : del texto escrito al discurso sonoro. **RECERCAT (Dipòsit de la Recerca de Catalunya)**, jun. 2018.

VALENTINE, E. R. et al. The Effect of Lessons in the Alexander Technique on Music Performance in High and Low Stress Situations. **Psychology of Music**, v. 23, n. 2, p. 129–141, 1 out. 1995.



VALENTINE, E. R.; KLEINMAN, J.; BUCKOKE, P. The Alexander Technique. Em: MCPHERSON, G. E. (Ed.). **The Oxford Handbook of Music Performance, Volume 2.** [s.l.] Oxford University Press, 2022. p. 0.

VASTAMÄKI, M. et al. Orchestra Musicians' Work Environment and Health Versus General Workforce. **Journal of Occupational and Environmental Medicine**, v. 65, n. 4, p. 344, abr. 2023.

VOSNIADOU, Eleni. Unidade entre Mente e Corpo. elenivosniadou.com, 2024. Disponível em: <https://elenivosniadou.com/unidade-entre-mente-corpo/>

W CACCIATORE, T.; HORAK, F. B.; HENRY, S. M. Improvement in Automatic Postural Coordination Following Alexander Technique Lessons in a Person with Low Back Pain. **Physical Therapy**, v. 85, n. 6, p. 565–578, 1 jun. 2005.