

Área: LINGUISTICA, LETRAS E ARTES

Projeto: O USO DO BIOFEEDBACK (HRV) NA REDUÇÃO DA ANSIEDADE DE PERFORMANCE MUSICAL

Autores: LUISA MENDONÇA DANIEL (BIC/UFJF); VIVIAN OLIVEIRA VIGNOLI (BIC/UFJF)
PAULO CÉSAR MARTINS RABELO (ORIENTADOR)

Resumo:

A ansiedade de performance, também chamada medo de palco, é um temor exagerado, muitas vezes incapacitante, de se apresentar em público. É um problema comum entre os performers (tanto profissionais quanto amadores), tais como músicos, dançarinos e atores. Os sintomas são produzidos pela ativação do ramo simpático do sistema nervoso autônomo, com os conhecidos efeitos do aumento de adrenalina na corrente sanguínea. Tais sintomas são: palpitações musculares, falta de ar, visão turva, boca seca, suor nas mãos, e especialmente aumento do nível de tensão muscular, que leva à diminuição da destreza física. Essas reações de alarme, geradas pela ativação do sistema de emergência do corpo seriam úteis no caso de um perigo real. Contudo, elas são extremamente prejudiciais numa performance musical, que exige uma mente alerta e um corpo relaxado.

As formas mais comuns de tratamento da ansiedade de performance têm sido o uso de drogas, especialmente os beta-bloqueadores (que inibem a ação do sistema nervoso simpático), as terapias cognitivo-comportamentais, que tentam reorganizar as maneiras habituais de pensar do indivíduo, e a Técnica de Alexander, uma forma de reeducação cinestésica que tenta corrigir desvios posturais. O biofeedback têm se mostrado uma nova e eficiente alternativa para o tratamento de tal ansiedade. Apesar de ser uma ferramenta poderosa na otimização da performance artística, o biofeedback ainda é desconhecido da maioria dos músicos, especialmente no Brasil. Diferentemente, a performance esportiva já utiliza esse tipo de treinamento há algum tempo.

Neste trabalho foram avaliados os efeitos do treinamento de biofeedback HRV (*Heart Rate Variability*) em 12 alunos do curso de graduação em música da UFJF, com o intuito de minorar tal ansiedade. Constatou-se que o treinamento reduziu os sintomas na totalidade dos participantes, e na maioria dos casos também trouxe melhoria na qualidade da performance. Ficou demonstrado que estudantes universitários de música podem aprender a usar o biofeedback HRV como uma ferramenta efetiva para diminuir a ansiedade de performance e melhorar a qualidade da mesma. Esse aprendizado se dá em um tempo relativamente curto (um a dois meses) e pode ser administrado por um professor de música que tenha interesse em estudar o assunto.