

Projeto de aperfeiçoamento e capacitação em performance musical: análise do impacto das ações propostas na performance musical dos participantes

MODALIDADE: COMUNICAÇÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA

SUBÁREA: Performance Musical

Eva Maria de Pontes Lima Tavares de Farias
Universidade Federal da Paraíba
eva.oboe.dr@gmail.com

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

Resumo. De caráter educativo, social e cultural, o Projeto de Aperfeiçoamento e Capacitação em Performance Musical é um projeto de extensão do Departamento de Música da Universidade Federal da Paraíba elaborado para preencher uma lacuna no cenário musical brasileiro de cursos voltados especificamente para o desenvolvimento gradativo e sistemático de habilidades técnicas e musicais necessárias tanto para o ingresso nos cursos de Bacharelado ou Licenciatura em Música nas instituições de ensino superior brasileiras quanto para a inserção dos egressos no mercado de trabalho, através de diversas ações que contemplem aspectos variados do universo multifacetado da Performance Musical. A presente pesquisa de iniciação científica trata da coleta e construção do banco de dados para análise do impacto das práticas psicofísicas na performance musical dos participantes do projeto. O projeto ofereceu 12 ações, entre 2018 e 2021, voltadas ao desenvolvimento de aspectos físicos e psicológicos relacionados à performance musical, contemplando aproximadamente 259 participantes inscritos. A análise dos dados coletados e os relatos dos participantes assistidos demonstraram que os objetivos do projeto vêm sendo alcançados, principalmente no que diz respeito ao autogerenciamento das estratégias de enfrentamento dos riscos de adoecimento e desconfortos na prática musical e performance.

Palavras-chave. Pedagogia da performance, Performance musical, Práticas psicofísicas, Ações extensionistas, Pandemia.

Project for improvement and training in musical performance: analysis of the impact of the proposed actions on the musical performance of the participants

Abstract. Pedagogy of performance, Musical performance, Psychophysical practices, Extension actions, Pandemic.

Keywords. Educational, social and cultural, the project of improvement and training in musical performance is an extension project of the Department of Music of the Federal University of Paraíba designed to fill a gap in the Brazilian musical scene of courses specifically aimed at the gradual and systematic development of technical and musical skills necessary both for admission to Bachelor's or Bachelor's degree courses in Music in Brazilian higher education institutions and for the insertion of graduates in the labor market, through various actions that address various aspects of the multifaceted universe of Musical

Performance. The present scientific initiation research deals with the collection and construction of the database to analyze the impact of the strategies on the musical performance of the project participants. The project offered 12 actions aimed at the musician's psychophysical practices, carried out between 2018 and 2021, covering approximately 259 registered participants. The analysis of the data collected and the reports of the assisted participants showed that the objectives of the project have been achieved, especially with regard to the self-management of coping strategies for the risks of illness and discomfort in musical practice and performance.

Introdução

Considerando a universidade como esfera de formação dos profissionais de música, ela possui a responsabilidade social de propor ações que complementam atividades de ensino que promovam o diálogo e o intercâmbio do conhecimento com a sociedade e as instituições musicais onde estão inseridas, mantendo-se atenta às demandas desse mercado dinâmico. Nesse contexto, o Projeto de Aperfeiçoamento e Capacitação em Performance Musical tem como objetivo contribuir para o aperfeiçoamento da performance musical dos estudantes de música brasileiros em diversos níveis e contextos, através de ações realizadas pela classe de oboé da Universidade Federal da Paraíba.

Geralmente as atividades dos instrumentistas destinam-se, quase que exclusivamente, ao desenvolvimento de habilidades técnicas para a construção e execução de uma concepção interpretativa particular de determinada obra, sem considerar devidamente outros aspectos fundamentais para sua performance (ALMEIDA, 2011, p. 64). No entanto, as ações do Projeto de Aperfeiçoamento e Capacitação em Performance Musical da UFPB buscam abordar a interpretação musical através de uma abordagem integral, divididas em três eixos estruturantes: a saúde física, a saúde mental, ou seja, aspectos mentais e emocionais relacionados à performance do músico e, por fim, a competência técnica e musical (BUSWEL, apud FUZIKAWA, 2017, p. 49).

Nesse sentido, todas as ações do Projeto visam discutir o maior número possível de aspectos relacionados à performance musical. De acordo com Virgínio (2009, p. 83) o conceito de “formação” é complexo e abrange uma profusão de significados e de usos dessa palavra com outros conceitos como os de educação, instrução e cultura. Entendemos que formação é um processo dinâmico, portanto, inacabado e em constante processo, que pode proporcionar uma base referencial em um modelo específico.

O Projeto de Capacitação e Aperfeiçoamento em Performance Musical faz parte do Programa de Extensão do Departamento de Música da Universidade da Paraíba, cujas ações

desenvolvem-se de acordo com as diretrizes da Resolução n.o 07/2018 estabelecidas pelo Conselho Nacional de Educação Superior e Câmara de Educação Superior, do Ministério da Educação. Suas ações procuram articular as dimensões extensionistas (interação dialógica; interdisciplinaridade; indissociabilidade entre ensino-pesquisa-extensão), observando sistematicamente os “impactos das ações sobre os segmentos sociais alvo ou parceiros das práticas” (CRISTOFOLETTI; SERAFIM, 2020, p. 8; FORPROEX, 2012, p. 29).

As estratégias deste projeto de extensão estão alinhadas com os objetivos do desenvolvimento sustentável no itens Saúde e Bem-Estar pois busca "contribuir com o esclarecimento cada vez maior em torno da saúde mental e da importância do bem-estar psicológico e físico" e Educação de Qualidade, viabilizando "estratégias em todos os níveis educacionais, desde a infância até a vida adulta, com vistas a contribuir para a garantia de que a educação seja viável sem discriminação de gênero" (SILVA, 2018, p.77).

“O Projeto de Aperfeiçoamento e Capacitação em Performance Musical da UFPB busca fomentar o desenvolvimento técnico e musical dos estudantes brasileiros de forma contínua, ampliando e otimizando as atividades oferecidas pelas instituições musicais públicas do Brasil. As ações do Projeto ainda buscam ajudar os alunos no delineamento dos seus objetivos pessoais e profissionais através de atividades que promovam o processo reflexivo, alinhadas às demandas do cenário musical brasileiro e internacional. Nesse sentido, todas as ações do Projeto visam discutir o maior número possível de aspectos relacionados à performance musical.” (DOMINGUES & NODA 2021)

As atividades do Projeto de Capacitação e Aperfeiçoamento em Performance Musical são ações extensionistas agrupadas em três eixos temáticos estruturantes: psicofísico, técnico e musical, e aspectos globais.

Assim, tendo como compromisso a prestação de serviço à comunidade através de ações interdisciplinares, educativas, culturais e científicas, o Projeto de Capacitação e Aperfeiçoamento em Performance Musical¹ ofereceu 12 ações voltadas para as práticas psicofísicas do músico, realizadas entre 2018 e 2021, contemplando aproximadamente 259 participantes inscritos. As práticas psicofísicas são direcionadas para uma melhor compreensão, percepção e desenvolvimento do funcionamento de aspectos físicos e psíquicos envolvidos na interpretação musical. Atividades tais como:

- Oficina de autorregulação e musicoterapia somática para músicos;
- Psicologia da performance para músicos;

¹ A partir deste ponto utilizaremos a abreviação PROCAPEMUS para o Projeto de Capacitação e Aperfeiçoamento em Performance Musical.

- Yoga;
- Técnica de Alexander – 1º e 2º edição;
- Pilates solo para músicos;
- T'ai-chi Chuan para músicos – saúde e profilaxia;
- Domínio de palco para músicos;
- Meditação Anapana – benefícios da concentração da mente na performance musical;
- Fisiologia do músico – módulo I;
- PROCAPEMUS – oficinas e práticas psicofísicas para músicos – 1º e 2º edição.

A presente pesquisa teve como objetivo analisar o impacto das atividades psicofísicas propostas pelo projeto na performance musical dos participantes através da coleta, organização e sistematização dos dados dos participantes inscritos do Projeto de Capacitação e Aperfeiçoamento em Performance Musical.

Pode-se observar no *feedback* dos participantes, experiências relacionadas ao desenvolvimento da capacidade de auto observação, buscando um novo olhar para a reeducação postural e respiratória e a identificação de padrões de movimentos pouco eficientes. O compartilhamento e discussão das ideias propostas pelos participantes, com comentários e sugestões, contribuirão significativamente para a melhor execução das propostas de trabalho que foram sendo construídas ao longo do projeto e que serão consistentemente avaliadas e sistematizadas nas próximas edições.

Metodologia

Nesse contexto adotou-se a investigação empírica de caráter experimental como metodologia. Assim, o presente trabalho consiste em um estudo exploratório que possui elementos descritivos e correlacionais quantitativos. De acordo com Antônio Carlos Gil (2002), a pesquisa descritiva pretende classificar, interpretar e descrever as características de determinadas populações ou fenômenos, uma de suas peculiaridades está na utilização de técnicas padronizadas de coleta de dados, tais como o questionário e a observação sistemática. Já o estudo exploratório proporciona maior familiaridade com o problema, podendo envolver levantamento bibliográfico, entrevistas com pessoas que tenham domínio do assunto estudado, pesquisas de campo e análise de outros exemplos que estimulem a compreensão do tema.

A etapa da revisão bibliográfica deu-se com levantamento bibliográfico de trabalhos acadêmicos brasileiros que abordam o tema saúde do músico. Os artigos foram previamente selecionados pelo orientador e a seleção foi através da coleta de trabalhos disponíveis no banco de dados do periódico da capes, na biblioteca digital brasileira de teses e dissertações, nos anais de encontros regionais, nacionais e internacionais, revistas especializadas e por fim no google acadêmico.

Após concluirmos a etapa da análise bibliográfica sobre temas relacionados ao objeto da pesquisa, tais como promoção de ações voltadas para a saúde do músico, dimensões metodológicas e analíticas da extensão universitária, bem como metodologia de coleta de dados online, sucedeu-se a seleção e categorização das atividades extensionistas desenvolvidas nas quatro edições do Projeto de Aperfeiçoamento e Capacitação em Performance Musical (PROCAPEMUS), realizadas entre os anos de 2018 -2021.

Através da plataforma do Sistema Integrado de Gestão de Atividades Acadêmicas (SIGAA), fizemos um levantamento das ações extensionistas que tratam especificamente de práticas psicofísicas desenvolvidas pelo PROCAPEMUS e o quantitativo dos seus participantes. Contabilizando 12 ações voltadas para as práticas psicofísicas do músico, com a participação de 259 indivíduos.

Com a organização do banco de dados do levantamento quantitativo dos participantes já estabelecido, partimos para a próxima etapa que foi a construção metodológica da coleta de dados do objeto desta pesquisa, que em consonância com o plano de trabalho desse projeto foi majoritariamente sob à dimensão quantitativa e análise descritiva dos dados.

A construção metodológica da coleta dos dados foi executada da seguinte maneira: elaboração de um questionário que buscou compreender qual o perfil dos participantes dessas ações extensionistas voltadas para as práticas psicofísicas do músico. O questionário está dividido em cinco categorias: dados dos participantes, atividades musicais, aspectos psicofísicos, ações de extensão e sugestões/comentários. As perguntas foram aplicadas através da ferramenta gratuita de “formulários do google”, que permite ao usuário produzir e enviar por e-mail ou link pesquisas de múltipla escolha, testes com questões discursivas, solicitação de avaliações em escala numérica, entre outras opções.

Posteriormente, efetuamos a aplicação teste desse formulário com pessoas voluntárias que possuam o perfil semelhante ao dos indivíduos que são o objeto da pesquisa. Analisamos os resultados dessa estratégia e em seguida realizamos a coleta de dados oficial.

Quando uma pessoa se disponibiliza a participar de uma ação de extensão na Universidade Federal da Paraíba, ela necessita fazer a inscrição através da plataforma, preenchendo seus dados para executar o cadastro e realizar sua inscrição, através do Sistema Integrado de Gestão das Atividades Acadêmicas (SIGAA). Os dados preenchidos são arquivados e armazenados no sistema, onde o coordenador da ação de extensão tem acesso a todos eles.

O levantamento dos contatos dos participantes das ações de extensão foi extraído desse sistema de armazenamento através do portal de extensão, gerenciamento de ações e gerenciamento de participantes da plataforma do Sistema Integrado de Gestão das Atividades Acadêmicas (SIGAA), caracterizando uma amostra não probabilística por conveniência.

Em seguida, nós contactamos os indivíduos através de um e-mail convite, convidando-os a colaborar voluntariamente nessa pesquisa. O e-mail convite descreveu o contexto e objetivos, além de disponibilizar o link do formulário e o termo de consentimento e livre esclarecimento (TCLE). O formulário ficou aberto para preenchimento pelo período de três semanas após o envio dos convites. Logo após a coleta nós iniciamos a organização do banco de dados e análise quali-quantitativa e descritiva dos mesmos.

Diante das informações relatadas na fase teste, nós refinamos nossa construção metodológica para coleta e análise dos dados. A partir do referencial teórico escolhido e com as adaptações do formulário efetivadas, providenciamos a continuidade da pesquisa partindo para a aplicação da coleta de dados online com os participantes das ações extensionistas promovidas pelo PROCAPEMUS.

Através da análise descritiva dos dados foi possível conhecer o perfil os participantes das atividades do Projeto, quais são os seus cenários atuação, saber quais ações que tiveram mais participantes e quais foram mais relevantes, quais atividades foram incorporadas nas suas práticas musicais, coletar sugestões de temas para ações futuras e analisar as dimensões metodológicas empregadas no projeto. Assim, através dessa pesquisa, será possível investigarmos o atual panorama das necessidades e possibilidades de continuação das ações psicofísicas de extensão, além de expandi-las e adaptá-las.

Resultados e discussão

Com o intuito de investigarmos o perfil dos participantes das ações de extensão psicofísicas do Projeto de Aperfeiçoamento e Capacitação em Performance Musical,

desenvolvemos um questionário dividido em cinco categorias: dados dos participantes, atividades musicais, aspectos psicofísicos, ações de extensão e sugestões/comentários.

Dentro da categoria de dados dos participantes, nós tivemos a participação de cinco estados e cidades diferentes, abrangendo três regiões distintas do país, além de romper as fronteiras nacionais com uma participação de Portugal. Mapeando esses dados encontramos as seguintes cidades Belo Horizonte – MG, Dourados- MS, Belém – PA, João Pessoa- PB, Natal- RN e Coimbra – Portugal.

Dos todos os participantes voluntários nessa pesquisa, 68,4 % são do sexo masculino, enquanto 31,6% são do sexo feminino.

Em relação às atividades musicais desenvolvidas pelos participantes, 100% são músicos e musicistas. Dentre os instrumentos que os indivíduos praticam encontramos canto, flauta transversal, oboé, piano, saxofone, trombone de vara, trompa, trompete e violão. Onde 52,6% dos participantes possuem mais de 10 anos de experiência no instrumento, 15,8% de 5 a 10 anos, 21,1 % de 1 a 5 anos, e 10,5% menos de 1 ano.

Como esses dados revelam, a maioria dos participantes já possuem muitos anos de experiência com o instrumento, ao longo da sua formação eles podem ter apresentado vários desconfortos psicofísicos, mas por falta de acesso à informação sobre esse tema não sabiam onde buscar ajuda e informações para enfrentar esses problemas. Já os participantes com menos experiência, através do projeto podem usufruir desse conhecimento para evitar transtornos futuros. Conferindo assim a importância e relevância desse projeto de difundir entre os participantes os conhecimentos adquiridos durante as ações, dessa forma, tornando-os multiplicadores e entusiastas do projeto.

No tocante aos campos de atuação desses participantes encontramos 47,4% que atuam em orquestra, essa mesma quantidade em bandas, 15,8% atuam em coros, 5,3% são professores, 5,3% atuam em grupos de música popular e 10,6% não atuam em lugar algum.

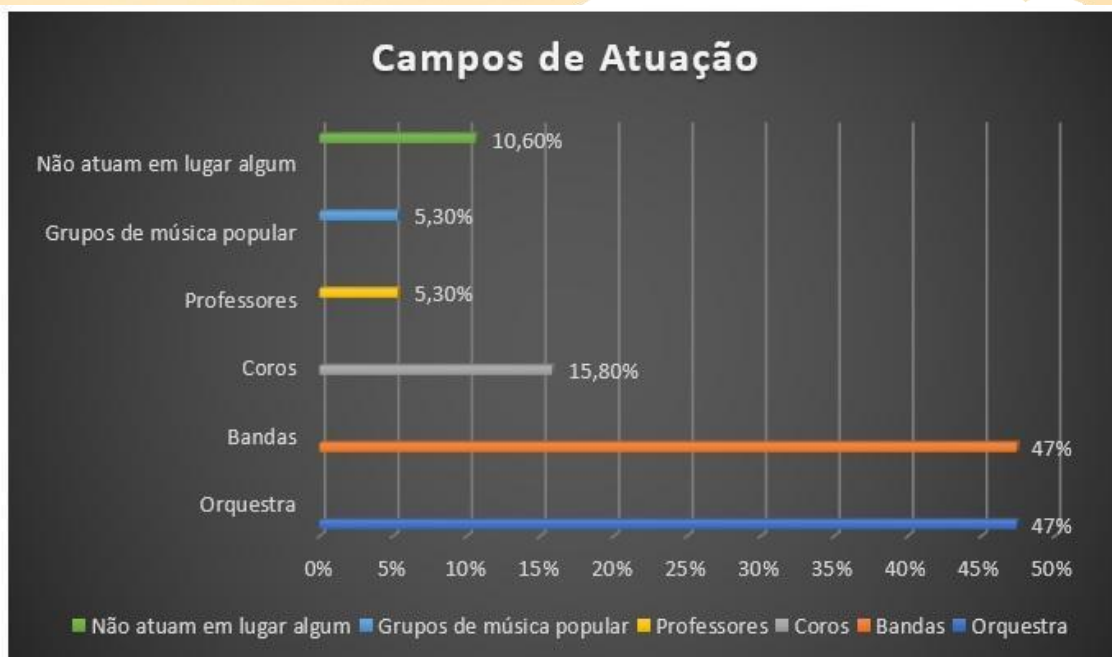


Gráfico 1 - Campos de atuação

Sobre os aspectos psicofísicos dos participantes, quando questionados se já haviam sentido desconfortos físicos ou psicológicos em suas práticas musicais, 89,5% afirmaram que sim e 10,5% disseram que não.

Dentre os participantes que responderam sim, nós listamos uma série de sintomas onde eles poderiam assinalar mais de uma alternativa para descrever seus desconfortos. No meio desses sintomas encontravam-se as palavras dor, ansiedade, medo, tremores, sudorese, falta de ar, taquicardia ou nenhuma das alternativas. Listando esses sintomas no topo aparece a ansiedade com 84,2% dos votos, em segundo lugar o medo 47,4 %, empatados em terceiro lugar aparecem os tremores e dor com 42,1%, em quarto lugar Taquicardia com 31,6%, em quinto lugar sudorese com 26,3% e em último lugar a falta de ar com 15,8%; 5,3% marcaram que não sentem nenhum desses sintomas.

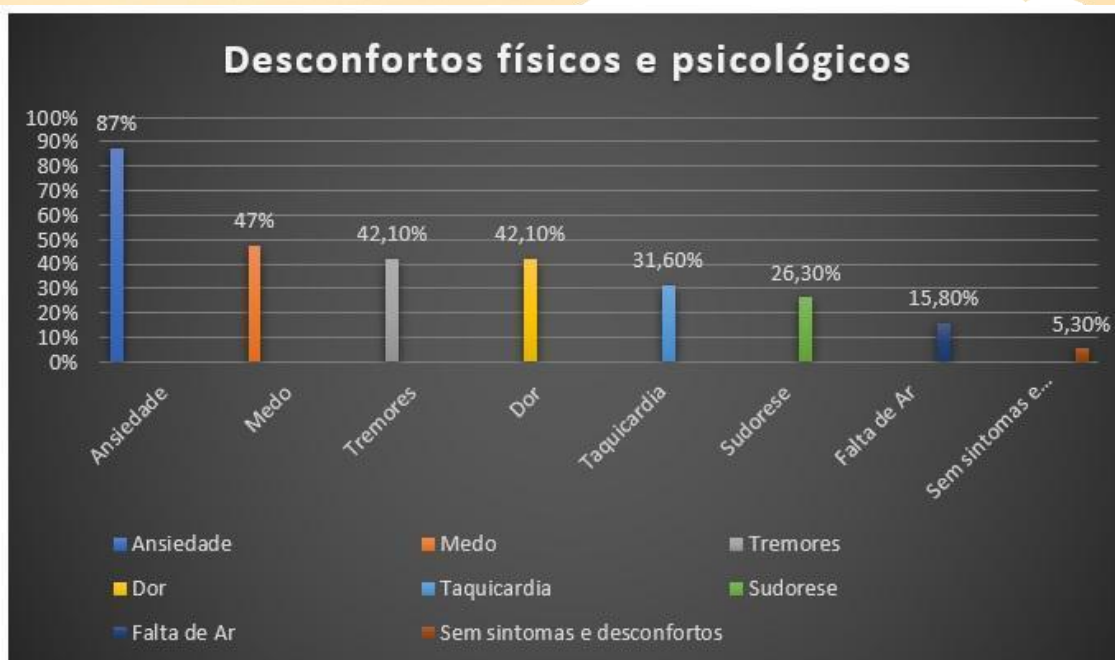


Gráfico 2 - Desconfortos físicos e psicológicos

Em relação à frequência dos desconfortos 68,4% sentem ocasionalmente, 10,5% sentem frequentemente e 21,1% nunca sentiram ou quase nunca sentiram. Quando questionados se esses desconfortos já comprometeram sua performance musical ou prática musical, 84,2% dos participantes respondeu que sim e 15,8% que não.

“No caso específico da saúde dos músicos, a literatura nessa temática destaca a elevada prevalência de distúrbios musculoesqueléticos, desde a década de 1980, além de alterações no sono e sofrimento associados a situações de estresse e ansiedade 4-8. Estudos mostram que estes distúrbios já atingiram, nesta década, cerca de 59% de músicos instrumentistas americanos, em uma amostra composta por 250 participantes, entre estes professores, estudantes, profissionais e artistas amadores.” (LIMA RC, SILVA TNR, ALVES GBO, SAMPAIO RF, FONSECA JGM, LACERDA LL, PINHEIRO TMM. 2016)

Ainda dentro dessa categoria perguntamos aos participantes se eles já haviam tido contato com temas voltados para a saúde do músico ou estratégias de aprimoramento da performance antes de participar das ações de extensão do PROCAPEMUS, onde 52,6% relataram que sim e 47,4% que não. Para os participantes que confirmaram que já haviam tido contato com algum tema, nós sondamos como foi esse contato e obtivemos os relatos de participação em palestras, workshops, oficinas, vídeo aula, disciplinas na pós graduação e recomendações médicas. Situações onde foram abordados os temas sobre performance, controle da ansiedade, domínio de palco, aspectos físicos e de postura com técnica de Alexander.

No tocante às ações de extensão realizadas pelo Projeto de Aperfeiçoamento e Capacitação em Performance Musical desenvolvido na Universidade Federal da Paraíba, nós listamos todas as ações que foram realizadas durante o período de 2018 e 2021, que já foram listadas anteriormente. Os participantes poderiam assinalar mais de uma ação que havia participado. Observe abaixo a tabela que exemplifica o ranking das ações de extensão que mais tiveram participação segundo o nosso levantamento.

RANKING DAS AÇÕES COM MAIS PARTICIPAÇÃO NO PROJETO		
Colocação	Porcentagem	Ações
1°	47,4%	<ul style="list-style-type: none"> ● Técnica de Alexander nas suas duas edições.
2°	36,8%	<ul style="list-style-type: none"> ● Yoga; ● Técnicas de estudo para o aprimoramento da performance.
3°	31,6%	<ul style="list-style-type: none"> ● Psicologia da performance para músicos; ● A fisiologia do músico; ● Saúde do músico: aspectos fisiológicos da performance musical; ● Ansiedade na performance musical; ● A pesquisa em performance musical.
4°	26,3%	<ul style="list-style-type: none"> ● Pilates solo para músicos; ● Estratégias de estudo deliberados e suas contribuições para a performance musical; ● Domínio de palco para músicos; ● Processos de construção da expertise em música; ● Tópicos em práticas interpretativas “Estudos sobre a integração psicofísica na performance; ● Auxiliando o músico no autocuidado, com práticas de respiração e meditação.
5°	21,1%	<ul style="list-style-type: none"> ● Meditação- Anapana; ● autorregulação e musicoterapia somática para músicos; ● O fluxo na performance musical; ● Errei. E agora? O erro no estudo e na performance musical.
6°	15,8%	<ul style="list-style-type: none"> ● Novas tecnologias e a performance musical; ● Técnicas de gravação para performance musical.

Tabela 1 - Ranking das ações de extensão com mais participação e suas porcentagens.

Ao longo da pandemia da crise sanitária decorrente da COVID-19, as ações de extensão sofreram adaptações para o novo cenário. A partir do ano de 2020 as ações passaram a ser feitas remotamente através de diversas ferramentas de transmissão remota na manutenção das atividades do projeto tais como Zoom, Googlemeet, Jitsmeet etc. Após diversos testes, encontramos na plataforma StreamYard algumas soluções e recursos que nos permitiram continuar e desenvolver as atividades que realizamos presencialmente de forma satisfatória.

Dessa maneira, questionamos em qual modalidade de ensino os indivíduos participaram das ações extensionistas psicofísicas do PROCAPEMUS, onde 52,6% participaram na modalidade exclusivamente presencial e 63,2% na modalidade remota, além de 52,6% participar na condição de agente ativo e 47,4% na condição de ouvinte.

Quando questionados sobre a motivação para participar das ações de extensão os indivíduos relataram dificuldades no palco, ansiedade, curiosidade e interesse em aprimorar suas habilidades artísticas, conhecer alguma técnica que ajudasse com a sua insegurança, melhorar e tornar-se mais consciente sobre estudo e performance e benefícios para o corpo e para a mente.

89,5% dos participantes relataram que perceberam mudanças nas suas práticas musicais como maior controle da ansiedade, melhor direcionamento dos estudos, mais segurança e conforto nas apresentações, construção da performance em etapas, técnicas de aquecimento, esfriamento e pausas durante o estudo, prática de exercícios físicos regulares, auto análise e aplicação dos exercícios para outras áreas da vida fora a música. Enquanto que 10,5% relataram que não perceberam mudanças nas suas práticas.

78,9% dos participantes relataram melhora nos desconfortos que sentiam antes de participar das ações, como calma, menos dor e ansiedade, autocontrole diante de situações de estresse, melhor postura, mais tranquilidade. 21,1% não sentiram melhoras.

Quando questionados se conseguiram incorporar nas suas práticas musicais alguma das atividades propostas nas oficinas/atividades das quais participou, 89,5% disseram que sim e 10,5% que não.



Gráfico 3 - Incorporação de atividade propostas pelo projeto em suas atividades musicais

Em relação às atividades incorporadas nas práticas musicais, os participantes relataram utilizar o controle de ar, exercícios de respiração, aquecimento corporal, alongamento e esfriamento antes e após os estudos, divisão e rotina de estudos com pausas, praticar a performance com público, exercícios psicológicos para controlar a ansiedade. Para os participantes que disseram que não incorporaram os exercícios às suas práticas, perguntamos por qual motivo, responderam que as atividades de relaxamento não funcionaram no seu contexto de práticas musicais.

Perguntamos se a ação de extensão incentivou o participante a dar continuidade ao trabalho proposto e 94,7% disseram que sim e 5,3% que não. Dentre as atividades que os participantes continuaram exercendo estão a adaptação ergonômica no ambiente ou material de trabalho com 36,8%, Meditação e Técnica de Alexander, ambos com 15,8%, Yoga com 10,5% e o restante com exercícios de aquecimento, alongamento e respiração.

À medida que o participante consegue perceber os riscos e conhecer as estratégias de enfrentamento dos mesmos, é possível que venha adquirir maior domínio sobre a dicotomia saúde-doença e passe a ter mais subsídios para prevenir-se do adoecimento durante seu processo de formação.

Os participantes sugeriram temas para serem trabalhados em ações futuras, dentre eles encontramos, apoio psicológico e outros métodos de terapia, saúde mental do músico,

estratégias para recital e como deixar o nervosismo de lado, outras formas de meditação aplicadas a música, neurociência aplicada à música, Ações sobre LER (lesão por esforço repetitivo) e a ampliação das ações já existentes.

Conclusão

A análise descritiva dos dados nos permitiu conhecer o perfil os participantes das atividades do Projeto, quais são os seus cenários de atuação, saber quais ações que tiveram mais participantes e quais foram mais relevantes, quais atividades foram incorporadas nas práticas musicais dos participantes, coletar sugestões de temas para ações futuras e analisar as dimensões metodológicas empregadas no projeto.

Como resultado podemos verificar que a maioria dos participantes integraram as ações de extensão psicofísicas na busca de ajuda para solucionar um desconforto físico ou psicológico, além de conhecer novas estratégias para aplicar na sua performance. Percebemos também que as ações de extensão desenvolvidas no Projeto de Aperfeiçoamento e Capacitação em Performance Musical tem facilitado aos participantes o contato com temas relacionados a saúde psicofísica dos músicos, aprimorar seus estudos e performances além de proporcionar uma mudança nas suas práticas musicais e em outros aspectos da vida.

Assim, através desse panorama, mesmo com uma amostra pequena, foi possível observar as necessidades e possibilidades de continuação das ações psicofísicas de extensão, além de expandi-las e adaptá-las. Verificar a importância do acompanhamento sistemático das ações para continuar e otimizar o trabalho desenvolvido.

Perpassando desde a perenidade do projeto, com ações de longa duração para um melhor aproveitamento dos conteúdos, até o acompanhamento psicofísico dos estudantes desde a extensão, como uma disciplina ou um projeto longitudinal e a criação de uma disciplina intitulada “Aperfeiçoamento e Capacitação em Performance musical” nos cursos de graduação.

Tendo em vista a carência desse tipo de conteúdo e vivências, dentro da formação dos instrumentistas no Brasil, buscaremos manter um protocolo sistematizado das atividades das ações de extensão sempre atualizados para que este projeto contribua com o cenário de pesquisa sobre esse tema e possa contribuir para o desenvolvimento da percepção do músico sobre os riscos de adoecimento relacionados aos estudos e performance.

Referências

ALMEIDA, Alexandre Zamith. Por uma visão de música como performance. *Opus*, v. 17, n. 2, 2011, p. 63-76.

CRISTOFOLETTI, Evandro Coggo; SERAFIM, Milena Pavan. Dimensões metodológicas e analíticas da extensão universitária. *Educação & Realidade*, v. 45, 2020.

DOMINGUES, Ravi Shankar Viana; NODA, Luciana. Aperfeiçoamento e capacitação em Performance Musical: estratégias de trabalho na pandemia. *Revista Música*, v. 21, n. 1, p. 17-36, 2021.

FUZIKAWA, Priscila L. Aprimorando a Performance Musical: algumas estratégias para se lidar com a ansiedade de performance. In: NODA, Luciana (org.). *Coletânea dos Trabalhos Apresentados no I Encontro Internacional da Associação Brasileira de Palhetas Duplas, II Encontro Nordeste de Palhetas Duplas*, 2017, p. 49-57.

GIL AC. *Como elaborar projetos de pesquisa*. 4ª ed. São Paulo: Atlas; 2002.

Lima RC, Silva TNR, Alves GBO, Sampaio RF, Fonseca JGM, Lacerda LL, Pinheiro TMM. Programa de Atenção Integral à Saúde do Artista de Performance: relato da experiência desenvolvida em um serviço universitário em Minas Gerais. *Rev Ter Ocup Univ São Paulo*. 2016 maio- ago.;27(2):221-7.

PRATES, Jane Cruz. A pesquisa e a extensão no processo de ensino-aprendizagem da Graduação e Pós-Graduação em Serviço Social/The research and extension in the teaching-learning process of the Graduation and Post-Graduation in Social Work. *Textos & Contextos* (Porto Alegre), v. 16, n. 1, p. 01-08, 2017.

SILVA, Enid Rocha A. da (org.). *Agenda 2030: Ods-metas nacionais dos objetivos de desenvolvimento sustentável – IPEA – Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada*. Brasília: IPEA, 2018. Disponível em: http://repositorio.ipea.gov.br/bitstream/11058/8855/1/Agenda_2030_ods_metas_nac_dos_obj_de_dese_nv_susten_propos_de_adequa.pdf . Acesso em 18 julho 2022.

VIRGÍNIO, Maria Helena da S. *Análise dos conceitos de formação docente no contexto educativo-formativo brasileiro*. Tese (Doutorado em Educação) - Programa de Pós-Graduação em Educação, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa-PB, 2009.