

# PERIODIZAÇÃO DO TREINAMENTO APLICADA À PERFORMANCE MUSICAL: CONSTRUINDO ESTRATÉGIAS PREVENTIVAS

Willian da Silva Marques  
Universidade Federal de São João del-Rei/DMUSI, São João del-Rei, Minas Gerais, Brasil  
Willianboneb@hotmail.com

Guilherme Caldeira Loss Vincens  
Universidade Federal de São João del-Rei/DMUSI, São João del-Rei, Minas Gerais, Brasil  
gvincens@hotmail.com

Sérgio de Figueiredo Rocha (orientador)  
Universidade Federal de São João del-Rei/DMUSI, São João del-Rei, Minas Gerais, Brasil  
sergiorocha@ufsj.edu.br

## Introdução

O planejamento da preparação na área da performance desportiva é algo que já vem se desenvolvendo desde a década de 1910, quando se iniciou a sistematização do treinamento (DANTAS et al, 2005). Apesar da imensa evolução nessa área, existem outros campos de atuação que ainda apresentam grandes dificuldades por não aplicarem ou, sequer, conhecerem esses princípios que balizam o treinamento desportivo.

A prática musical é uma destas áreas. Ainda hoje é muito comum a idéia de que para se tornar um bom músico é necessário treinar diariamente o máximo possível. Essa prática imprudente tem feito com que um número significativo de músicos apresente lesões, muitas vezes, incapacitantes.

A apropriação de outros saberes tem se mostrado muito saudável em determinadas situações. Neste sentido, considerar a rotina de preparação de músicos como uma atividade de um atleta muito específico pode permitir que se adotem princípios que venham a otimizar o treinamento, melhorar a distribuição do tempo, reduzir a incidência de lesões decorrentes da sobrecarga de esforços e, em última análise, fomentar novas discussões no âmbito das práticas de formação dos futuros músicos e músicos educadores.

Este artigo, portanto, trata de discutir possíveis relações entre a metodologia de treinamento (mais especificamente da periodização) utilizada no âmbito desportivo e a prática de formação dos alunos dos cursos de graduação em música. Além disto, busca elaborar estratégias para minimizar tanto problemas de ordem somática quanto psíquica, contribuindo, assim, para um melhor planejamento na rotina da performance musical.

## Treinamento desportivo e periodização

Nesta seção serão descritos os conceitos básicos do treinamento desportivo de modo a permitir uma abordagem análoga dos mesmos na performance musical.

Ao longo do último século o treinamento desportivo passou por uma grande evolução. A ruptura de uma idéia primitiva de que “quanto mais, melhor” se deu no período de sistematização, por volta de 1912, por ocasião dos V Jogos Olímpicos de Estocolmo (TUBINO, 2003). A partir de então, foram desenvolvidos os princípios do treinamento desportivo: individualidade biológica, adaptação, sobrecarga, continuidade, interdependência volume-intensidade, treinabilidade e especificidade, todos interdependentes entre si.

Na organização do treinamento desportivo tem-se que a periodização é a divisão do mesmo em etapas cujo principal objetivo é se alcançar o máximo do rendimento na época desejada. São basicamente quatro períodos na temporada: pré-preparatório, preparatório, competição e transição. Inseridos nesses períodos estão os ciclos de treinamento: macro, meso e microciclos. O macrociclo representa todo o treinamento da temporada. Os microciclos

são os planejamentos semanais. Entre o macro e os microciclos, encontram-se os mesociclos que são unidades de parâmetros que devem ser enfatizados em determinadas etapas da temporada.

### **Performance musical**

É importante se delimitar as diferentes dimensões do conceito de performance tanto no âmbito artístico quanto nas competições esportivas. Geralmente a palavra performance está vinculada a desempenho, o que poderia gerar uma falsa idéia de que, na música, quando se fala em performance, há sempre uma idéia de competição, o que definitivamente não é verdade.

O termo performance na perspectiva musical refere-se tanto à preparação quanto ao ato de tocar em público (MIRANDA, 2013). Mais recentemente, a performance esportiva foi colocada numa conotação de espetáculo em se considerando as grandes competições (MARQUES et al, 2009).

A performance musical é uma atividade complexa que requer a integração de várias funções motoras e cognitivas. Em relação ao aspecto motor, a que se considerar que existem inúmeros instrumentos cuja técnica implica em assimetrias motoras. Daí a necessidade de se desenvolver a consciência corporal bem como as estratégias de treinamento. Além disso, a performance musical envolve várias regiões cerebrais, coordenação motora fina, percepção temporal e evocação da memória (THOMPSON, et al, 2006).

Diante desta intrincada rede de informações para a adequada realização da performance musical, é previsível que os musicistas sejam particularmente vulneráveis a lesões físicas e transtornos psíquicos, sobretudo a ansiedade (KENNY, 2006).

### **Excesso de treinamento na performance musical**

A rotina de preparação de musicistas é estruturada basicamente através do estudo das obras dos compositores e a prática, muitas vezes repetitiva, do texto musical. Problemas no gerenciamento deste treinamento podem se relacionar com a incidência das chamadas lesões de esforços repetitivos (LER) ou mais recentemente denominados de distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT).

Estudos demonstram uma alta incidência de desconfortos neuromusculares em musicistas profissionais, entre os quais se destacam a dor e os problemas posturais 90% (ANDRADE e FONSECA, 2000).

Por outro lado, Foxman e Burgel (2006) apontaram que os três problemas ocupacionais mais comuns em musicistas são a sobrecarga musculoesquelética (50%), a síndrome do desfiladeiro torácico (20%), que se caracteriza pelo desconforto gradual, podendo chegar a um comprometimento importante na região inferior do pescoço e membro superior cuja causa é a compressão do feixe vascular e nervoso devido a alterações posturais comuns na performance musical, e, por fim, a distonia focal (10%), que é um comprometimento do tônus da musculatura voluntária que inviabiliza a realização dos movimentos necessários na performance musical.

Com relação aos problemas psíquicos, pode-se citar a ansiedade de performance como o mais comum, chegando a afetar cerca de 50% dos músicos profissionais de orquestra.

Atualmente encontra-se em fase de validação a escala de Brunel que visa a detecção precoce da síndrome do excesso de treinamento (ROHLFS, 2008). É importante que tal instrumento possa, de alguma forma, ser adaptado às condições da performance musical. A questão passa a ser como estruturar o treinamento que previna contra problemas decorrentes da sobrecarga com um máximo de eficiência possível.

### **Planejamento do treinamento na performance musical**

No âmbito deste estudo, será considerado o ano letivo das universidades, composto por dois semestres independentes, chamados períodos. Para fins de determinação do período

competitivo serão considerados os últimos 15 dias do semestre letivo, época em que ocorrem as provas práticas de instrumento.

O treinamento específico para a performance musical deve levar em consideração os princípios do treinamento desportivo adaptados a esta situação bem como antever situações que possam gerar sobrecarga tanto psíquica quanto física. A postura é apenas uma variável da técnica. Não se podem obter bons resultados, enfatizando apenas um aspecto da técnica. Além disto, é importante a orientação quanto a variáveis extrínsecas aos musicistas, como por exemplo, espaços adequados para esta prática, com tratamento acústico que possam diminuir os riscos de possíveis lesões decorrentes da exposição sonora a longo prazo.

A periodização do treinamento em performance musical deve, a partir do estabelecimento das datas alvo, ser estruturada respeitando-se todos os princípios de treinamento. Assim, serão dois semestres, ou, dois macrociclos por ano. Entre cada semestre, teremos o período de férias escolares que serão os períodos de transição. Cada período preparatório terá, então, duração de três meses, neles compreendidas as fases básica e específica. E, por fim, o período de competição que, no caso da performance musical, serão as apresentações ou audições de fim de semestre. Os quadros abaixo são baseados nas diretrizes para a periodização do treinamento segundo Tubino (2003) e adaptados à performance musical.

Quadro 1 - Divisão dos períodos de treinamento em performance musical - Pré-preparatório e Preparatório

Períodos de Treinamento em Performance Musical I		
Pré-preparatório	Preparatório	
	Fase Básica	Fase Específica
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Diagnóstico da condição técnica do aluno (ritmo, sonoridade, articulação, fraseado, etc);</li> <li>✓ Escolha de materiais (métodos, peças, áudio e outras mídias);</li> <li>✓ Sistematização das durações dos ciclos (micro, meso e macrociclo);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ênfase no volume de treinamento (duração);</li> <li>✓ Preparação técnico-musical geral;</li> <li>✓ Preparação e treinamento psicológico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ênfase na intensidade do treinamento (andamentos, articulações, intervalos, densidade, etc);</li> <li>✓ Treinamento auditivo;</li> <li>✓ Treinamento de imaginação ativa;</li> <li>✓ Memória auditiva;</li> <li>✓ Automatização das seqüências de ações na apresentação musical.</li> </ul>

Quadro 2 - Divisão dos períodos de treinamento em performance musical - Apresentações e Transição

Períodos de Treinamento em Performance Musical II	
Apresentações	Transição
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aperfeiçoamento das qualidades técnicas e artísticas (manutenção da forma alcançada);</li> <li>✓ Focar os pontos chaves da performance (passagens mais elaboradas com alto grau de dificuldade técnica);</li> <li>✓ Ênfase na preparação psicológica (estratégias de controle da ansiedade);</li> <li>✓ Memória auditiva e visual da própria performance musical;</li> <li>✓ Reforço positivo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Descanso ativo;</li> <li>✓ Sem apresentações;</li> <li>✓ Redução significativa do volume e intensidade das atividades;</li> <li>✓ Prática musical a partir de materiais da própria escolha do músico/aluno;</li> <li>✓ Recuperação de eventuais lesões decorrentes de sobrecarga;</li> <li>✓ Escuta de materiais audiovisuais variados;</li> </ul>

### Discussão

Esse artigo trata de construir analogias entre a metodologia de treinamento desportivo e aplica-las à performance musical. Obviamente que o tema requer um aprofundamento mais amplo e parcerias saudáveis entre ambas as áreas. O mérito de se levantar essas questões se encontra no impacto da informação na mudança de atitude, sobretudo, dos professores que atuam no âmbito das práticas de formação.

As práticas de formação compõem um conjunto de atividades no currículo dos diversos cursos de música. Essas atividades podem se dar através das aulas individuais de instrumento, práticas coletivas, oficinas de performance (laboratórios de apresentação), estágios supervisionados (observação e atuação de alunos em prática pedagógica), iniciação científica entre outros.

O conhecimento de conceitos relativos à metodologia de treinamento desportivo pode favorecer a estruturação mais prudente das atividades dos alunos, proporcionando, desta forma, uma condição mais adequada na prevenção de lesões decorrentes da sobrecarga no treinamento bem como na detecção precoce das mesmas.

Além disso, através da metodologia de treinamento, aumenta-se a clareza dos objetivos e maximizam-se os resultados.

### Conclusão

A apropriação da metodologia de treinamento desportivo pode se mostrar muito oportuna na área de performance musical. Neste contexto, ela pode contribuir na construção de novas atitudes pedagógicas que, além de atuarem de forma preventiva com relação aos problemas decorrentes da sobrecarga de treinamento, podem maximizar a eficiência do processo de preparação, culminando com melhores resultados em concertos, recitais e audições.

Palavras-chave: Treinamento desportivo. Periodização. Performance musical.

## Referências Bibliográficas

ANDRADE, E.J. Q.; FONSECA, J.G.M. Artista-atleta: reflexões sobre a utilização do corpo na performance dos instrumentos de corda. **Per-Musi - Revista de Performance Musical**. 2, 118-128, 2000.

FOXMAN, I.; BURGEL, B.J. Musician Health and Safety: Preventing Playing-Related Musculoskeletal Disorders. **AAOHN Journal**. 54(7), 309-316, 2006.

KENNY, D.T. Music Performance Anxiety: origins, phenomenology, assessment and treatment. **Journal of Music Research**. 31, 51-64, 2006.

OLIVEIRA, A. L. B.; SEQUEIROS, J.L.S.; DANTAS, E.H.M. Estudo comparativo entre o modelo de periodização clássica de Matveev e o modelo de periodização por blocos de Verkhoshanski. **Fitness & Performance Journal**. 4(6), 358-362, 2005.

MARQUES, A.C. et al. Evolução do esporte, treinamento e performance: um universo em ciências do esporte. **Movimento & Percepção**. 4(14), 13-26, 2009.

MIRANDA, J.G. **Música no palco: ansiedade e performance musical em estudantes de música em Belém do Pará**. Tese de doutorado - UFPA, 2013.

ROHLFS, I.C.P.M. et al. A Escala de Humor de Brunel (Brums): Instrumento para Detecção Precoce da Síndrome do Excesso de Treinamento. **Rev Bras Med Esporte**. 14(3), 176-181, 2008.

THOMPSON, W.F. et al. Music Performance. **Adv Cog Psychology**. 2(2-3), 99-102, 2006.

TUBINO, M.J.G.; MOREIRA, S.B. 13ª ed. **Metodologia científica do treinamento desportivo**. São Paulo: Shape, 2003. 462p.

Autor Principal:

Sérgio de Figueiredo Rocha

Endereço:

Universidade Federal de São João del-Rei

Campus Tancredo Neves (CTan)

Av. Visconde do Rio Preto s/n, Br 494 Km 2, Colônia do Bengo/São João del Rei/MG.

CEP 36.301-360

Departamento: Prédio do curso de Música