

## CURSO “MINDFULNESS PARA MÚSICOS E CANTORES”

PATRÍCIA CRISTINA PEROTE DO NASCIMENTO<sup>1</sup>; FLAVIO LEITE CORREIA<sup>2</sup>;  
CRISTINE BELLO GUSE<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universidade Federal de Pelotas - [patriciaperote@gmail.com](mailto:patriciaperote@gmail.com)

<sup>2</sup>Universidade Federal de Pelotas – [fleitec@yahoo.com.br](mailto:fleitec@yahoo.com.br)

<sup>3</sup>Universidade Federal de Pelotas – [tinebelgus@yahoo.com.br](mailto:tinebelgus@yahoo.com.br)

### 1. INTRODUÇÃO

O curso “Mindfulness para Músicos e Cantores” foi oferecido como ação de extensão do projeto unificado com ênfase em ensino “Cantares: atividades complementares direcionadas à formação artística do cantor” da UFPEL. O curso foi ministrado pelo prof. Ms. Flávio Leite, cantor lírico com 20 anos de carreira profissional e atualmente professor de canto substituto do curso de Licenciatura em Música da UFPEL. O curso se estruturou em doze encontros semanais remotos, às quintas-feiras, com início no dia 17/03/2022 e término em 16/06/2022, no horário das 8h20min às 10h, através da plataforma WebConf da UFPEL. As inscrições foram abertas a alunos dos cursos de música da UFPEL e comunidade externa (profissionais da área) e divulgadas durante o período do dia 07/03/2022 ao dia 13/03/2022 unicamente por Whatsapp, sem o uso de outras redes sociais. Ao total, foram recebidas 30 inscrições.

Mindfulness ou Atenção Plena é mais do que uma técnica de meditação, a atenção plena é um modo de viver a vida que consiste em estarmos abertos à experiência presente, observando nossos pensamentos sem julgamentos, críticas ou elucubrações. Ao tomarmos consciência daquilo que sentimos, nos tornamos capazes de identificar sentimentos nocivos antes que eles ganhem força e desencadeiem um fluxo de emoções negativas – que é o que nos faz sentir estressados, irritados e frustrados. Desenvolvido pelo Professor de Psicologia Clínica na Universidade de Oxford Mark Williams, e pelo jornalista e instrutor de meditação Danny Pennmann, o método de oito semanas oferece ferramentas simples e eficientes de conhecimento e controle da mente. Ao desenvolver um método laico e já amplamente estudado cientificamente baseado nas práticas orientais milenares de meditação, as/os praticantes de Mindfulness reportam benefícios físicos, mentais e emocionais em grande escala com a simples prática diária dos exercícios (PENNMAN; WILLIAMS, 2015; SUNIM, 2017; NHAT HANH, 2018). O objetivo do curso foi desenvolver nas/nos praticantes a capacidade de concentração, foco no momento presente e redirecionamento mental frente às distrações; habilidades fundamentais para a prática musical.

A estrutura básica dos encontros remotos do curso “Mindfulness para Músicos e Cantores” consistiu no ministrante expor alguns princípios teóricos e logo após propor uma breve prática meditativa guiada por material de áudio. Logo, este material era fornecido aos participantes para que repetissem a prática ao longo da semana, junto com tarefas a serem realizadas como liberadoras de hábitos. O próximo encontro iniciava com um momento para discussão e troca de experiências entre as/os participantes e o professor sobre a prática realizada ao longo da semana. Após isso, a exposição de novos princípios e prática se seguiam. As/Os participantes que obtivessem 75% de presença receberiam certificado de participação. Das/os inicialmente inscritas/os, 21 chegaram a

participar de ao menos um encontro, mas apenas 6 participantes alcançaram 75% de presença. A partir desses números, sentimos a necessidade de investigar acerca da experiência das pessoas com o curso. Portanto, o objetivo do presente trabalho é apresentar essa breve pesquisa realizada com a intenção de avaliar a experiência das/dos participantes. Esta avaliação servirá como ponto de partida para propor melhorias e adaptações para o aperfeiçoamento de edições futuras do curso.

## 2. METODOLOGIA

A metodologia utilizada neste trabalho foi pesquisa de análise qualitativa (GIL, 2008, p. 175-177). Como instrumento para coleta de dados, foi utilizado um questionário (Google Forms) e distribuído aos participantes por e-mail, o qual continha 10 perguntas, entre abertas e fechadas (GIL, 2002, p. 114-115; GIL, 2008, p. 121-123). O questionário foi incluído como tarefa final do curso e enviado a todas/os as/os participantes inscritas/os, incluindo as/os participantes que desistiram do curso. Este formulário foi encerrado no dia 30/06/2022, com total de 8 respostas, sendo que todas estas 8 pessoas tinham comparecido ao menos em um encontro. Juntamente com as perguntas, incluímos um termo de autorização para coleta de dados e utilização de suas respostas na realização desta pesquisa. O anonimato foi garantido e a identificação era facultativa. Para a análise dos dados, em relação às perguntas fechadas, foram elaborados gráficos com os valores percentuais e numéricos de cada opção de resposta. Para objetivar a interpretação das respostas às perguntas abertas, foi feita tabulação manual através de quadros do tipo tabela de dupla entrada que demonstram as recorrências nos padrões de ações encontrados nas respostas a cada questão (GIL, 2008, p. 125-126, p. 159-160).

## 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A seguir, apresentamos a análise das respostas a cada pergunta do questionário. Por motivos de limitação de espaço não foi possível fornecer os gráficos e quadros. Na análise das perguntas abertas, reduziu-se o conteúdo das respostas em tópicos, apontando entre parênteses a recorrência em que cada um aparece nas respostas dos participantes. A primeira e a última pergunta serão desconsideradas para o fim deste trabalho pois se tratam do nome da/o participante (identificação facultativa) e do termo de autorização do uso dos dados, respectivamente. Quanto ao termo de autorização, todas as respostas foram afirmativas.

**Você frequentou o curso integralmente ou precisou desistir ao longo do percurso? Qual foi o motivo da sua desistência?** A maioria (62,5%) das pessoas que responderam ao questionário ficaram até o final do curso, totalizando 75% de presença. O motivo de desistência mais frequentemente apontado (25%) foi a colisão de horários com um compromisso profissional e uma pessoa afirmou que desistiu por falta de tempo para continuar.

**Qual o impacto que o conteúdo abordado no curso teve em sua prática musical?** Os tópicos recorrentes observados nas respostas a esta pergunta foram: melhoria na concentração (5); mais disciplina e qualidade do estudo (4); menos medo e melhoria na qualidade das performances (2); melhoria na

percepção corporal (2); percepção musical mais aguçada (1); mais paciência no processo de aprendizado (1); nenhum impacto significativo (1).

**Qual o impacto que o conteúdo abordado no curso teve em sua vida cotidiana?** Os tópicos recorrentes observados nas respostas foram: viver mais na atenção plena e menos no “piloto automático” (3); maior dedicação aos objetivos e questões pessoais (2); disciplina e organização do tempo (2); controle dos pensamentos negativos (2); melhoria na capacidade de foco e concentração (2); viver de forma mais tranquila com menos pressa (1); aumento da sensibilidade dos sentidos (1).

**Você notou diferença na sua capacidade de concentração, a partir das práticas propostas ao longo do curso? Explique.** Os tópicos recorrentes observados nas respostas foram: conseguir viver o momento presente plenamente, com concentração e foco (6); ganho de excelência e produtividade na realização das atividades (1); melhora na capacidade de memorização (1).

**Você notou diferença na sua percepção corporal durante a sua prática musical, a partir das práticas propostas ao longo do curso? Explique.** Os tópicos recorrentes observados nas respostas foram: postura mais alinhada (3); percepção corporal geral mais aguçada (3); alívio de tensão desnecessária (2); respiração mais organizada (1); maior domínio na colocação da voz (1); nenhuma diferença observada (1). Uma pessoa respondeu apenas de forma afirmativa sem apresentar justificativa.

**Você notou diferença na consciência da sua atividade mental, a partir das práticas propostas ao longo do curso? Explique.** Os tópicos recorrentes observados nas respostas foram: estar consciente dos pensamentos e dissolver aqueles prejudiciais e auto cobranças desnecessárias (4); mente mais calma e desacelerada (2); melhor concentração (2); mais disciplina e produtividade nas atividades diárias (1); parou de realizar as práticas e não obteve resultado (1).

**Avalie de 1 a 5 as questões a seguir, sobre o curso "Mindfulness para Músicos e Cantores", sendo 5 plenamente satisfeito e 1 insatisfeito:** Os aspectos avaliados foram *Pontualidade*, *Plataforma virtual (WebConf)*, *Conteúdos abordados*, *Dinâmica das aulas*, *Didática do ministrante*, *Material audiovisual utilizado*, *Organização geral*. Aspectos como a *Didática do ministrante* e o *Material audiovisual* utilizado receberam nota máxima por unanimidade. Em seguida, os mais bem avaliados foram a *Pontualidade*, *Conteúdos abordados*, *Dinâmica das aulas* e *Organização geral*. No entanto, o aspecto *Plataforma virtual (WebConf)* obteve avaliações variadas e algumas atribuindo notas baixas.

**Você gostaria de deixar sugestões para o aperfeiçoamento do curso em edições futuras?** Os tópicos recorrentes observados nas respostas foram: aplicação das práticas de Mindfulness diretamente em performances musicais ao vivo (2); fornecimento de uma apostila com os conteúdos abordados em aula (1); curso no formato presencial (1). Duas pessoas deixaram de responder a esta questão, e duas pessoas responderam que a abordagem do curso foi ideal e não tinham sugestões a fazer.

#### 4. CONCLUSÕES

Através dos dados coletados no questionário, podemos supor que as desistências tenham ocorrido por motivos pessoais, e não pela insatisfação com qualquer aspecto do curso. Ademais, acreditamos que este curso teve um impacto muito positivo em todas/os as/os participantes que estiveram presentes em algum momento, e que os ensinamentos passados são uma valiosa ferramenta para enfrentar as dificuldades inerentes à nossa época, como a exigência de raciocínio rápido, mentes sobrecarregadas de informações, auto cobrança exagerada, o que gera falta de concentração e foco, desgaste emocional e físico, entre outros problemas. É necessário que tenhamos mecanismos para recuperar nosso ritmo natural e saudável, nossa capacidade de concentração, nos reconectando com o momento presente, conectando corpo e mente, resgatando hábitos que nos são revigorantes e assim desfrutando dos benefícios de mente e corpo saudáveis e plenos, seja na vida cotidiana ou na prática musical.

#### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4a edição. São Paulo: Atlas, 2002.

\_\_\_\_\_. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6a edição. São Paulo: Atlas, 2008.

NHAT HANH, Thich. **Silêncio**: O poder da quietude em um mundo barulhento. Editora Harper Collins, 2018.

PENNMAN, Danny e WILLIAMS, Mark. **Atenção Plena – Mindfulness**: Como encontrar paz em um mundo frenético. Editora Sextante, 2015.

SUNIM, Haemin. **As coisas que você só vê quando desacelera**. Editora Sextante, 2017.