



CATÓLICA
UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA | PORTO

UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA

Faculdade de Educação e Psicologia

Escola das Artes

*A ANSIEDADE NA PERFORMANCE MUSICAL: ESTUDO DE CASO EM
JOVENS VIOLETISTAS*

Dissertação apresentada à Universidade Católica Portuguesa para obtenção
do grau de Mestre em Ciências da Educação

- Especialização em Música.

Teresa Filipa Barbosa Correia

Porto, Setembro de 2012



CATÓLICA
UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA | PORTO

UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA

Faculdade de Educação e Psicologia

Escola das Artes

*A ANSIEDADE NA PERFORMANCE MUSICAL: ESTUDO DE CASO EM
JOVENS VIOLETISTAS*

Dissertação apresentada à Universidade Católica Portuguesa para obtenção
do grau de Mestre em Ciências da Educação

- Especialização em Música.

Teresa Filipa Barbosa Correia

Trabalho efetuado sob a orientação de:

Professora Doutora Daniela Coimbra

Porto, Setembro de 2012

Resumo

Na sociedade agitada em que vivemos atualmente, o dia-a-dia dos estudantes exige crescentes preocupações da sua parte e dos seus educadores. Torna-se assim cada vez mais importante compreender o fenómeno da ansiedade e entender, por outro lado, até que ponto pode ser benéfica ou prejudicial, não só ao bem-estar, mas também ao rendimento dos estudantes.

Foi a partir desta preocupação que se desenvolveu este trabalho cujo objetivo consistiu em averiguar os níveis de ansiedade intrínseca (ansiedade-traço) em jovens violetistas, alunos do ensino especializado da música e se estes se modificam no momento da performance (ansiedade-estado), bem como aferir as suas consequências na qualidade dessa mesma performance pública.

Para tal, foi utilizado o teste estandardizado *State-Trait Anxiety Inventory* – *STAI* (Spielberger, 1983), aferido para a população portuguesa por Danilo R. Silva (2005) tendo sido aplicado a um grupo de 26 estudantes violetistas da Escola Profissional e Artística do Vale do Ave e da Escola Profissional de Música de Viana do Castelo. Para além do teste foi realizada uma audição que foi avaliada por um júri selecionado para o efeito, através de uma grelha de avaliação, a fim de se obter uma medida de desempenho da performance de cada estudante.

Os resultados indicaram diferenças significativas entre os fatores ansiedade-traço e ansiedade-estado na totalidade dos participantes e nas estudantes do género feminino, individualmente considerado. Foi ainda verificada uma relação inversa entre os níveis de ansiedade e o desempenho dos estudantes, ou seja, quanto maiores foram os níveis do fator ansiedade-estado, menor foi a classificação obtida na audição.

*A ANSIEDADE NA PERFORMANCE MUSICAL: ESTUDO DE CASO EM JOVENS
VIOLETISTAS*

Dissertação de Mestrado de Teresa Correia (2012)

Conclui-se assim que jovens músicos podem experienciar ansiedade na performance podendo os seus níveis alterar-se de forma drástica em situações de ameaça ou *stress* influenciando negativamente a qualidade da performance.

Abstract

Nowadays we live in a frantic society, which demands increasing preoccupations for both students and educators. In this way, it is significant to study the anxiety phenomenon and how it can benefit or hinder the students' well-being and performance. It was from this point that the present study developed. The aim was to measure the intrinsic anxiety (trait-anxiety) in young viola students and the possible modification on a public performance moment (state-anxiety), as well as to find the consequences on the public performance quality.

Data derived from the standardized test *State-Trait Anxiety Inventory – STAI* (Spielberger, 1983) translated to Portuguese by Danilo R. Silva (2005) and applied to a group of 26 viola students from two music schools: Escola Profissional e Artística do Vale do Ave and Escola Profissional de Música de Viana do Castelo.

The results indicated significant differences between the factors trait-anxiety and state-anxiety, as well as significant differences between those factors in the female participants, when individually considered. The results also showed a significant correlation between anxiety and level of performance. That is, the higher the state-anxiety levels were, the lower the performance marks.

Therefore, young music students do feel pre-performance anxiety and their state-anxiety levels can drastically modify in stress or threat situation, leading to a negative effect on the performance level.

Agradecimentos

Gostaria de agradecer à Professora Doutora Daniela Coimbra pela disponibilidade, pelo empenho e pelo carinho que sempre demonstrou ao longo da realização deste trabalho.

A todos os professores que me ajudaram no trabalho de campo, a Carla Marques, o Nuno Meira, a Sara Barros, a Sara Rodriguez, o Luís Norberto e o Rafael Cutiño. Às pianistas acompanhadoras Olga Baranova e Aida Asl.

Às escolas que acolheram o meu projeto, a Escola Profissional e Artística do Vale do Ave e a Escola Profissional de Música de Viana do Castelo e aos diretores das mesmas, respetivamente o Dr. José Alexandre Reis e a Dr.^a Carla Barbosa.

Aos alunos que muito prontamente participaram neste projeto e a quem desejo o maior sucesso no seu desenvolvimento futuro como violetistas.

Um agradecimento especial à minha grande amiga Isolda Crespi Rubio pelos conselhos, pelo apoio e pelas tardes de trabalho em conjunto.

À minha querida mãe e irmã pela paciência, pelo apoio incondicional e pela ajuda que deram ao longo deste mestrado.

E por último, um agradecimento muito especial ao Luís, por tudo o que ele representa para mim, pelo ânimo, pela paciência e por estar sempre presente, contribuindo imenso para que este trabalho se realizasse.

Índice

RESUMO	III
ABSTRACT	V
AGRADECIMENTOS	VI
ÍNDICE	VII
INTRODUÇÃO	9
PARTE I – REVISÃO BIBLIOGRÁFICA	12
1. A PERFORMANCE MUSICAL	12
1.1. <i>Fatores que envolvem a preparação e a realização da Performance Musical</i>	15
1.2. <i>O conceito de Excelência</i>	18
1.2.1. <i>A importância da excelência na performance musical</i>	21
2. A ANSIEDADE NA PERFORMANCE MUSICAL	23
2.1. <i>O Conceito de Ansiedade</i>	23
2.2. <i>Teorias da Ansiedade</i>	25
2.3. <i>Principais Sintomas da Ansiedade na Performance</i>	30
2.4. <i>A ansiedade na performance musical</i>	33
2.4.1. <i>Incidência</i>	36
2.4.2. <i>Os principais fatores despoletadores e condicionantes de Ansiedade na Performance Musical</i>	39
2.4.2.1. <i>Individuais</i>	39
2.4.2.2. <i>Contextuais</i>	42
PARTE II – TRABALHO EMPÍRICO	44
3. METODOLOGIA	44
3.1. <i>Objetivo</i>	44
3.2. <i>População Amostral</i>	46
3.3. <i>Materiais</i>	49
3.3.1. <i>Teste State-Trait Anxiety Inventory (Spielberger, 1983: versão portuguesa)</i> ...	49
3.3.2. <i>Grelha de Avaliação</i>	50
3.4. <i>Requisitos éticos</i>	52
3.5. <i>Procedimento</i>	53
3.5.1. <i>Contacto com as escolas e encarregados de educação</i>	53

3.5.2. Preenchimento do formulário Y- 2	54
3.5.3. Preenchimento do formulário Y- 1	55
3.5.4. Constituição do júri de avaliação da audição.....	55
3.5.5. As Audições	56
3.5.6. Tratamento dos dados	57
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO	59
4.1. Enquadramento dos participantes nos seus respetivos percentis de acordo com o seu grupo normativo.	59
4.2. Diferenças entre o estado e o traço nos participantes.	64
4.3. Relação entre a ansiedade e o rendimento.	67
4.4. Apontamentos ao longo do trabalho de campo.....	70
CONCLUSÃO	71
BIBLIOGRAFIA.....	75
ANEXOS	82
ANEXO I	83
ANEXO II	84
ANEXO III.....	85
ANEXO IV	86
ANEXO V	87
ANEXO VI	88

Introdução

A performance musical, segundo Rink (2002), é uma parte fundamental da existência humana e, normalmente representa inúmeras horas de estudo e preparação, por vezes, até anos. Para além da imensa preparação que requer a performance musical, engloba também uma complexa combinação de capacidades físicas e mentais, transformando-a assim numa atividade multifacetada (Clarke, 2002). Adicionalmente, todas estas capacidades ou aptidões que a performance exige podem facilmente ser afetadas pela ansiedade e tensão que normalmente está presente na altura de apresentar o trabalho perante um público (Steptoe, 1982).

Segundo Spielberger (1983) o século XX foi denominado de *Era da Ansiedade*, mas a preocupação com o medo e a ansiedade é tão antiga quanto a própria humanidade. No entanto, foi a partir da segunda metade do século XX que a literatura e as pesquisas sobre a ansiedade começaram a aumentar. De acordo com o mesmo autor, a complexidade do fenómeno da ansiedade, a sua ambiguidade em termos de conceção teórica e a falta de instrumentos de medição apropriados, foram as razões que contribuíram para a pouca existência de pesquisas e literatura sobre este tema no início do século XX.

A ansiedade na performance pode surgir em várias situações. Apesar de surgir principalmente quando o performer é confrontado com o público, como por exemplo em situação de audição, concerto ou prova, o performer pode também experienciar ansiedade numa sala de aula ou até no estudo individual. Este medo de apresentação em público é comum a outros tipos de medo como por exemplo, de aranhas, de alturas ou de falar em público, onde existe uma resposta física e mental à presença de situações ameaçadoras (Steptoe, 1982). No entanto, segundo o mesmo autor, a ansiedade na performance engloba ainda um fator comportamental, para além dos dois atrás referidos.

Assim o objetivo deste trabalho consiste em averiguar os níveis de ansiedade em jovens violetistas, alunos do ensino especializado da música, bem como aferir as suas consequências na qualidade de uma performance pública. A qualidade, no contexto do presente trabalho, é indicada pela nota final da performance pública, atribuída por um painel de avaliadores experientes na área: professores de viola d'arco no ensino especializado da música.

Como professora de viola d'arco e como instrumentista de viola d'arco, senti a necessidade de compreender mais aprofundadamente o fenómeno da ansiedade, para tentar lidar o melhor possível com ele e assim poder contribuir para uma melhor abordagem para com os meus alunos. A razão pela qual este trabalho foi realizado em jovens violetistas foi, para além de trabalhar diariamente com jovens, como professora de viola d'arco, pelo facto de a maioria dos estudos efetuados nesta área tenderem a focar-se em adultos/músicos profissionais (Papageorgi, 2006).

Esta investigação foi realizada na Escola Profissional e Artística do Vale do Ave – ARTAVE, e na Escola Profissional de Música de Viana do Castelo - EPMVC, escolas direcionadas para o Ensino Especializado da Música. Na ARTAVE os alunos de viola d'arco que participaram neste estudo, foram um total de catorze com idades compreendidas entre os doze e os dezoito anos. Na EPMVC os alunos de viola d'arco foram um total de doze com idades entre os doze e os vinte anos.

Para uma melhor compreensão e obtenção de resultados foi aplicado o teste *State-Trait Anxiety Index – STAI* (Spielberger, 1983), constituído pelo formulário Y-1 e pelo formulário Y-2 de, aferido para a população portuguesa por Danilo R. Silva em 2005 (Mind Garden 10/06/2012). Este teste diferencia com clareza o estado da ansiedade, num momento específico (Formulário Y-1) e o traço da ansiedade, a longo prazo, ou seja a predisposição para a ansiedade dos indivíduos (Formulário Y-2).

Para além do STAI, o desempenho dos alunos numa audição, foi avaliado através de uma grelha de avaliação desenhada para o efeito, para

*A ANSIEDADE NA PERFORMANCE MUSICAL: ESTUDO DE CASO EM JOVENS
VIOLETISTAS*

Dissertação de Mestrado de Teresa Correia (2012)

melhor apurar até que ponto a ansiedade pode ter afetado a qualidade da performance dos participantes. Esta avaliação foi realizada por um júri de cada escola participante, principalmente constituído por professores da especialidade (Viola d'arco).

Na primeira parte deste trabalho realizou-se uma breve revisão sobre a bibliografia referente ao tema, nomeadamente sobre a performance, sobre a ansiedade e sobre a ansiedade na performance musical. Na segunda parte foi apresentado o estudo empírico (o estudo de caso) pormenorizadamente logo seguido dos resultados e da discussão dos mesmos. Finalmente apresentaram-se as conclusões e a bibliografia consultada.

Parte I – Revisão Bibliográfica

1. A Performance Musical

“Sendo a música uma arte performativa, o seu objetivo último é torná-la audível, isto é, concretizá-la no momento da performance” (Sandor, 1995, cit. in Rodrigues, 2010).

É importante, inicialmente, entender o que é a performance, nomeadamente a performance musical e todos os fatores que a envolvem. Esta atividade tem sido, ao longo dos tempos, alvo de várias investigações, tendo sido crescente o interesse por parte de investigadores e músicos nos últimos anos (Williamon & Coimbra, 2007). Carl Seashore foi o primeiro autor a abordar e desenvolver o tema da performance no campo musical, e posteriormente, vários outros continuaram a investigar este campo da atividade musical, tais como H. Shaffer (1981) ou C. Palmer (1997) (cit. in Rink, 2002).

Segundo Williamon & Coimbra (2007) a performance musical, mesmo a um nível muito elementar, requer o controlo de uma série de capacidades sociais, cognitivas, motoras e perceptuais, transformando-a assim numa atividade multifacetada, que se materializa no palco, como referiu também Sloboda (1997). Em conjunto com estas capacidades existe ainda a interpretação, a necessidade de coordenação e a sincronia com outros músicos aquando de uma performance em grupo, como por exemplo no caso de uma orquestra ou de um grupo de música de câmara. Todas estas capacidades são influenciadas pelos estímulos físicos do estudo (individual ou em grupo) e pelas apresentações em público, assim como pelas exigências que aparecem quando se toca em diversas salas e se depara com diferentes públicos (Williamon & Coimbra, 2007).

Tendo em conta que este trabalho se irá focar na Ansiedade na Performance em Jovens Violetistas é importante também perceber que capacidades são necessárias para se poder tocar um instrumento de cordas.

O repertório existente para os vários instrumentos de cordas é muito variado e bastante exigente (Guettler & Hallam, 2002). Enquanto o repertório para violino e violoncelo é mais extenso (existem obras importantes em praticamente todos os períodos da História da Música), o repertório para a viola d'arco assume uma maior importância a partir de meados do século XIX atingindo o seu apogeu, em termos de quantidade e dificuldade, no século XX. Isto deve-se ao facto de, durante este período, terem surgido grandes instrumentistas que se dedicaram exclusivamente à viola d'arco e não apenas ao violino (a viola antes era tocada por violinistas e assim deixada em segundo plano), como por exemplo Maurice Vieux, William Primrose, Lionel Tertis ou o grande compositor e violetista Paul Hindemith (Riley, 1980).

No entanto, apesar de o repertório ter as suas especificidades para os diferentes instrumentos de cordas, existem características e capacidades que todos os instrumentistas de cordas devem possuir e/ou adquirir. De acordo com Guettler & Hallam (2002), os instrumentistas de cordas devem ter, controlo motor e sensibilidade para obter uma boa afinação (saberem exatamente onde pousar cada dedo nas cordas), uma boa articulação no arco e muito boa coordenação dos movimentos entre a mão direita e a mão esquerda.

Tal como nos outros instrumentos, é necessário muito estudo (Ericsson, Krampe & Tesch-Römer, 1993). De acordo com Hallam (1998) (cit. in Parncutt & McPherson, 2002) e Williamon & Valentine (2000) existe uma forte relação entre o tempo despendido no estudo e o nível de preparação de uma obra. Todo este processo, de aquisição de controlo motor, sensibilidade, coordenação e capacidade de estudo regular do repertório, culmina na performance. Por esta razão, Rink (2002) afirma que a performance musical representa imensas horas, por vezes até anos, de aprendizagem e de preparação.

Clarke (2002) vai um pouco mais longe, afirmando que é necessária uma combinação de capacidades mentais e físicas para a performance musical acontecer a um alto nível, tornando-a numa atividade de alto desempenho. Como já foi referido anteriormente, a performance musical requer muita preparação, muita concentração e muito estudo. Mas o músico, não deve só apresentar a obra na sua correta construção, ou seja apresentando apenas o texto musical, mas também ter a capacidade de transmitir a expressividade e emoção que pode estar contida no texto musical, utilizando também as suas próprias ideias e emoções. De acordo com Clarke (2002) o músico deve ir (...) “para além” da partitura e do que está escrito na mesma, realçando que esta habilidade não se aprende (...) “do dia para a noite” pois requer muita preparação e muita prática.

A leitura à primeira vista, a memorização, a preparação das obras, o público, o palco, são alguns fatores que envolvem a realização da performance musical, os quais serão desenvolvidos no próximo subcapítulo, e são também fatores que normalmente despoletam um certo nível de ansiedade. Assim, como foi referido anteriormente, além da proficiência técnica e artística, os jovens performers necessitam de adquirir a capacidade de lidar com diferentes salas de concerto, diferentes tipos de público e com o medo do palco (Williamon & Coimbra, 2007).

1.1. Fatores que envolvem a preparação e a realização da Performance Musical

A performance é uma atividade multifacetada e como tal, acarreta muitos fatores que são necessários para a sua preparação e realização, tanto em músicos profissionais como em alunos de música.

A preparação adequada das obras para a performance é um fator muito importante. De acordo com um estudo realizado no *Royal College of Music* em Londres (Clark, Williamon & Lisboa, 2007) a trinta músicos, alunos e professores (entre os dezoito e os cinquenta e oito anos), a maioria dos participantes revelou que era da maior importância terem as obras adequadamente preparadas para a performance e que o nível de preparação das obras estava diretamente relacionado com o nível da performance. Paralelamente, os resultados mostraram que a preocupação com a rotina antes da performance também era um fator importante. Por exemplo, o descanso antes da apresentação em público, o cuidado com a alimentação, um estudo menos focado na parte técnica, a preparação da roupa e o hábito ao seu uso, a realização de exercícios de relaxamento e a focalização dos pensamentos em algo positivo, são rotinas que os participantes reportaram necessárias para a preparação e realização da performance. No entanto, enquanto os alunos se focaram mais na preocupação de estudarem no dia anterior às suas performances, os professores focaram-se no descanso e no cuidado com a alimentação.

Esta conclusão ajuda a compreender que, de facto, um estudo mais intensivo no dia anterior à performance pode não ser necessariamente benéfico. Nomeadamente, o estudo na véspera de qualquer performance pode não resolver problemas técnicos nas obras ou não ser suficiente para aprender ou consolidar alguma passagem mais específica. Os resultados parecem reforçar a ideia de que com a experiência se vai aprendendo que o estudo na véspera de uma performance deve ser menos exigente e que o nível de

preparação deve estar já no seu auge. Como professora de viola d'arco já assisti à atitude destes jovens referidos no estudo de Clark et al. (idem) pois, entre os estudantes, sobretudo nos níveis mais iniciais, isto é relativamente frequente. Nos dias anteriores à performance intensificam o estudo, ou muitas vezes iniciam até o verdadeiro estudo da obra. No entanto uma preparação feita com maior antecedência permite adquirir o controlo e a segurança conseguidos, por exemplo através da repetição, ou da análise da obra, ou ainda através de exercícios para resolver as passagens técnicas difíceis. Todos estes exercícios requerem tempo para serem bem consolidados por isso a preparação feita imediatamente antes da performance será mais eficaz se rever o trabalho feito e não for alvo de uma grande preocupação.

Continuando nos fatores para a preparação e realização da performance, surge de seguida o facto de se gostar ou não da obra que se toca bem como dos colegas com quem se toca. Ainda de acordo com os autores, para a realização de uma performance com sucesso, a combinação dos factos de se estar bem preparado e de se gostar da obra, parece ser o mais importante. A sala e o tipo de público são também fatores que influenciam o sucesso, especialmente no momento da realização da performance.

Neste estudo foi também mencionado que os desafios são importantes para a performance e para as diferentes experiências na performance, como por exemplo a abordagem de novos tipos de obras ou de obras com diferentes dificuldades, o pouco tempo para a preparação ou o estado de saúde. Para o sucesso desta tarefa é igualmente importante mencionar que o facto de se estar focado e de se ter metas bem definidas é fundamental, bem como outros fatores individuais tais como uma autoconfiança, autocontrolo e capacidade de concentração elevados.

Em relação a performances menos bem-sucedidas, a principal razão mencionada pelos estudantes foi a pouca preparação ou a má preparação, tanto individual (obras a solo) como em grupo (Música de Câmara, Orquestra). Os resultados indicaram ainda que a dificuldade das obras também pode ser um fator a considerar, assim como o tipo de relacionamento, neste caso mau

relacionamento, que se tem com os colegas/maestro/professor. Quando isto acontece o sentimento durante a performance e depois da performance é de frustração fazendo com que não tenham aproveitado a experiência de tocar. O que é mais importante considerar em termos educacionais, é que muitas vezes estes fatores fazem com que os alunos/professores não demonstrem todas as suas capacidades durante a performance.

Para além dos fatores atrás mencionados, podemos também considerar a motivação como um elemento importante para a preparação e realização da performance musical. Resultados de algumas pesquisas realizadas entre 1981 e 2002 (por exemplo Deci, et al., 1982; Skinner & Belmont, 1993 ou Patrick, Hisley & Kempler, 2001, cit. in Guimarães & Boruchovitch, 2004), com alunos desde o ensino básico até ao ensino universitário, indicam que os alunos de professores com estilo motivacional promotor de autonomia demonstram maior e melhor desempenho aquando da realização da performance. Adicionalmente, esses alunos demonstram ainda uma maior criatividade e são mais positivos e menos ansiosos do que os alunos de professores que privilegiam um estilo mais controlador.

1.2. O conceito de Excelência

A excelência humana tem sido alvo de várias investigações, principalmente no campo da ciência, mas com um grande foco em problemas patológicos que normalmente derivam das condições necessárias para atingir e manter a excelência (Almeida, Araújo & Cruz, 2007). Como referem os autores, hoje em dia encontramos-nos numa época onde é muito importante sermos bem-sucedidos tanto na vida social como na vida profissional. O facto de vivermos numa época em constante mudança e atualização exige de nós cada vez mais flexibilidade, poder de adaptação e constante formação. Para além disto somos também constantemente confrontados com novos desafios para os quais temos a necessidade de estar à altura e sermos excelentes nos resultados.

O primeiro livro a abordar o conceito de excelência é da autoria do antropólogo e matemático Francis Galton, escrito em 1869 com o título "*Hereditary Genius*". De acordo com Galton, homens notáveis e inteligentes teriam filhos inteligentes, ou seja, a excelência poderia ser hereditária. No entanto, à medida que o grau de parentesco se afasta, a tendência será de diminuição das capacidades e da inteligência. Desde então, as inúmeras tentativas de abordar o assunto têm-se centrado na excelência, na excelência na performance ou nas suas relações com a hereditariedade ou com a obtenção, inata ou não, de elevadas aptidões cognitivas (Almeida & outros, 2007). Alguns exemplos de estudos e do contínuo interesse por este tema são o de Chase & Simon (1970) sobre a perícia de jogadores de xadrez ou o de Bloom (1980) sobre artistas, cientistas e atletas (Almeida & outros, 2007).

Apesar de existir alguma literatura sobre esta temática ainda não existe uma ideia totalmente definida sobre o conceito de excelência, embora este conceito seja frequentemente utilizado, principalmente no campo da arte.

Segundo Almeida & outros (2007) três conceitos podem ser identificados na excelência: talento natural (dom), aptidões (através do estudo intensivo) e sabedoria.

O estudo da excelência a nível psicológico desenvolveu-se a partir de princípios e perspectivas diferentes. O debate sobre a natureza-educação (o que é inato ou adquirido) é o mais controverso nesta área, ou seja, existe ainda uma grande preocupação em perceber as origens e o desenvolvimento do talento (Almeida & outros, 2007).

O emergir de teorias multidimensionais sobre a inteligência trouxe também novos reconhecimentos e definições sobre o talento e a excelência. Por exemplo, Renzulli (2002) defende que um conhecimento dotado tem essencialmente três componentes: aptidões acima da média (específicas e/ou gerais), níveis elevados de tarefa-compromisso e níveis elevados de criatividade.

Por outro lado, Gagné (2004) defende que o talento é a demonstração do desenvolvimento sistemático de aptidões através do estudo e da aprendizagem. Também Sternberg (2001, cit. in Almeida & outros, 2007) defende esta perspectiva e sugere que o talento/excelência é o resultado do desenvolvimento de competências. Ou seja, o domínio da performance, ou de vários tipos de performances, é o resultado de um processo contínuo de aquisição e consolidação de competências específicas.

Mais estudos foram feitos sobre este tema com a preocupação de perceber mais especificamente a performance nos artistas e a excelência da mesma, Sloboda (2000) ou Ureña (2004). Porém existem ainda algumas divergências acerca da origem da excelência/talento, enquanto alguns autores defendem que pode ser inato, outros defendem que é um processo contínuo de aquisição de competências.

Mais recentemente, as investigações da excelência centraram-se no conceito de sabedoria. Como definem Staudinger, Maciel, Smith e Baltes (1998, cit. in Almeida & outros, 2007) sabedoria pode ser um nível elevado de conhecimento e decisões, nas pragmáticas fundamentais da vida.

*A ANSIEDADE NA PERFORMANCE MUSICAL: ESTUDO DE CASO EM JOVENS
VIOLETISTAS*

Dissertação de Mestrado de Teresa Correia (2012)

Fatores como a inteligência, a personalidade, as experiências e os contextos de aprendizagem, têm sido apontados como os responsáveis pela excelência através de estudos realizados na tentativa de distinguir qual o fator mais importante para prever a excelência. No entanto, segundo Almeida, Araújo e Cruz (2007) são todos algo inconsistentes nos seus resultados.

No geral existe concordância de que a motivação, as características pessoais, as elevadas aptidões cognitivas e as experiências são fatores que permitem desenvolver a excelência. O contacto precoce com a atividade e com o estudo de qualquer arte e ainda com o desenvolvimento através da experiência são também fatores que podem conduzir à excelência. Por fim, e não menos importante para aqueles envolvidos em contextos educativos, é relevante também referir que os ambientes familiar e escolar são fundamentais, principalmente se forem ambientes em contextos de desafios constantes, de forma a estimular a disciplina, a persistência, as emoções e ambições positivas e a concentração, como referem autores como Winner (2000) ou Almeida & outros (2007).

1.2.1. A importância da excelência na performance musical

Tal como se verificou na secção anterior, apesar da existência de literatura sobre o conceito de excelência, os estudos focados, especificamente nas artes, são ainda poucos, sendo um tema em evolução, no campo da pesquisa.

Segundo Lehrer (1987), as exigências de perfeição são particularmente elevadas no caso dos músicos, e como se verificará nos exemplos seguintes esta procura de excelência e de perfeição está relacionada com a ansiedade na performance.

Num estudo de Sinden (1999), no qual foi aplicada a *Frost Perfectionism Scale* a uma amostra de 138 estudantes universitários de música, foi encontrada uma relação significativa entre as dimensões do perfeccionismo e da ansiedade na performance. Num outro estudo, de Mor, Day & Flet (1995) foi também encontrada uma relação entre o perfeccionismo/excelência na música e a ansiedade na performance. Este estudo incidiu sobre a interação do perfeccionismo, controlo pessoal e ansiedade na performance em músicos, atores e bailarinos e os resultados demonstraram ainda uma diferença entre perfeccionismo pessoal e perfeccionismo social, ou seja, imposto por outros. Estes dois tipos de perfeccionismo, associados a um baixo controlo pessoal, podem conduzir a níveis elevados de ansiedade na performance.

É importante assim perceber que a procura de excelência ou a procura constante da perfeição é parte integrante da vida de um músico. Esta procura pode ser também a nível profissional. Qual não é o músico, principalmente o que gosta de tocar em conjunto, que não se prepara afincadamente para alcançar o lugar numa orquestra profissional? O nível de excelência de uma performance pode ainda influenciar no facto de se conseguir um concerto ou um emprego.

*A ANSIEDADE NA PERFORMANCE MUSICAL: ESTUDO DE CASO EM JOVENS
VIOLETISTAS*

Dissertação de Mestrado de Teresa Correia (2012)

Mas esta vontade de se superar a si mesmo ou da procura da excelência não se resume apenas aos músicos profissionais. Como foi referido atrás no estudo de Sinden (idem) o perfeccionismo foi também identificado em jovens estudantes. A procura de melhorarem em relação à apresentação pública anterior ou até de superarem a avaliação da prova anterior é também uma característica dos jovens músicos.

2. A Ansiedade na Performance Musical

2.1. O Conceito de Ansiedade

Para uma melhor compreensão dos fatores envolvidos na ansiedade na performance, foi abordado, no capítulo anterior, o conceito de performance e alguns dos fatores que envolvem a sua preparação e a sua execução. No presente capítulo será abordado o conceito de ansiedade na performance e todos os fatores que a envolvem, começando por uma breve definição de ansiedade.

Atualmente deparámo-nos com uma sociedade em constante mudança que nos exige muito, tanto socialmente como profissionalmente. O ritmo de vida tornou-se frenético, aumentando as situações de *stress* no dia-a-dia do ser humano. Por isso, a ansiedade tem sido alvo de preocupação por parte de psicólogos, médicos e investigadores, no sentido de perceberem as causas e de encontrarem possíveis soluções para a controlar (Lader & Uhde, 2000).

A ansiedade é uma parte normal da resposta do ser humano a situações ameaçadoras ou desafiadoras (Lader & Uhde, 2000). Estas situações de perigo antecipado podem ter origem interna ou externa. Como tal, segundo os mesmos autores, a ansiedade pode ser vantajosa nas reações às variadas situações, tanto ameaçadoras como desafiadoras, uma vez que pode constituir um valioso recurso adaptativo e pode ajudar as pessoas a procurarem soluções positivas. Neste sentido pode ser uma poderosa fonte de ação e evolução do próprio indivíduo.

Contudo, como acontece com outros tipos de reações ou medos, uma ansiedade intensa, persistente ou até inapropriada pode afetar negativamente a vida diária e o funcionamento social e ocupacional do ser humano (Lader & Uhde, 2000). Como tal pode também ser prejudicial, tornando-se assim uma perturbação de ansiedade.

*A ANSIEDADE NA PERFORMANCE MUSICAL: ESTUDO DE CASO EM JOVENS
VIOLETISTAS*

Dissertação de Mestrado de Teresa Correia (2012)

Existem vários tipos de perturbação de ansiedade que normalmente são classificados de acordo com o *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (quarta edição) da Associação Psiquiátrica Americana, ou de acordo com a *International Classification of Disease* (versão número dez) da Organização Mundial de Saúde (Lader & Uhde, 2000). Estas duas organizações estão em sintonia em relação à definição dos tipos de perturbação de ansiedade. Alguns exemplos de perturbação de ansiedade são: A Ansiedade Generalizada, as Fobias, ou as Perturbações de Pânico.¹

¹ Como este trabalho incide na ansiedade na performance musical em jovens violetistas, para uma informação mais detalhada sobre as perturbações da ansiedade consultar o trabalho de Lader & Uhde (2000).

2.2. Teorias da Ansiedade

Se o momento de uma apresentação pública pode ser um momento importante para o performer, pois dela depende o seu sucesso, é natural que a mesma despoite ansiedade, e que esta possa influenciar a execução da performance negativamente. No entanto, esta relação entre ansiedade e resultado pode ser complexa, pois depende de pessoa para pessoa, das circunstâncias, do nível preparação de cada um, bem como do repertório a tocar, e nem sempre é negativa (Rodrigues, 2010). De seguida serão apresentados alguns efeitos que a ansiedade pode provocar na performance de forma positiva ou negativa.

É completamente aceite como verdadeiro, de acordo com Salmon (1990), que “um pouco de ansiedade é benéfico” durante a performance. Na realidade, segundo este autor, isso é um alto estado de excitação ou de alerta, que os músicos tendem a otimizar e cujos psicólogos chamam de força motivacional baseada em questões biológicas. Normalmente este estado é denominado de *Arousal* que em português é geralmente traduzido para *Alerta* (Rodrigues, 2010).

Segundo a Lei de Yerkes/Dodson (1908) (cit. in Salmon, 1990) uma dose equilibrada de adrenalina otimiza a performance. Esta hipótese, também chamada de U invertido, demonstra que o aumento da ativação (*arousal*) leva a um aumento do rendimento até um nível ótimo, a partir do qual aumentos posteriores podem levar ao decréscimo do rendimento (ver figura 1).

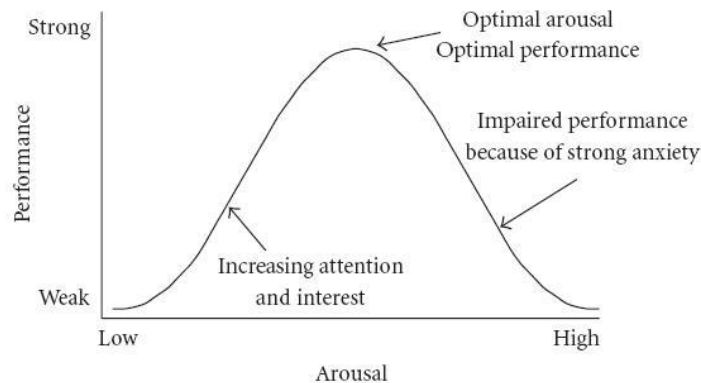


Figura 1. Curva de Yerkes/Dodson numa versão de Donald Hebb (*Hebbian Version*) retirada da Wikipédia em 12/08/2012.

Ou seja, pouca ansiedade ou demasiada ansiedade podem prejudicar a performance, enquanto um nível moderado de ansiedade pode ajudá-la.

Por outro lado, Hardy & Parfitt (1991) propuseram a *Teoria da Catástrofe*, argumentando ser mais apropriada do que a Lei de Yerkes/Dodson para explicar a deterioração da performance (ver figura 2). De acordo com os autores, a perceção do erro conduz ao aumento da ansiedade, que por sua vez leva ao aumento da probabilidade de erros e do conseqüente colapso da performance. Quando numa performance a excitação é demasiada e leva a alguma rutura, o performer não vai conseguir voltar a ter controlo na sua performance.

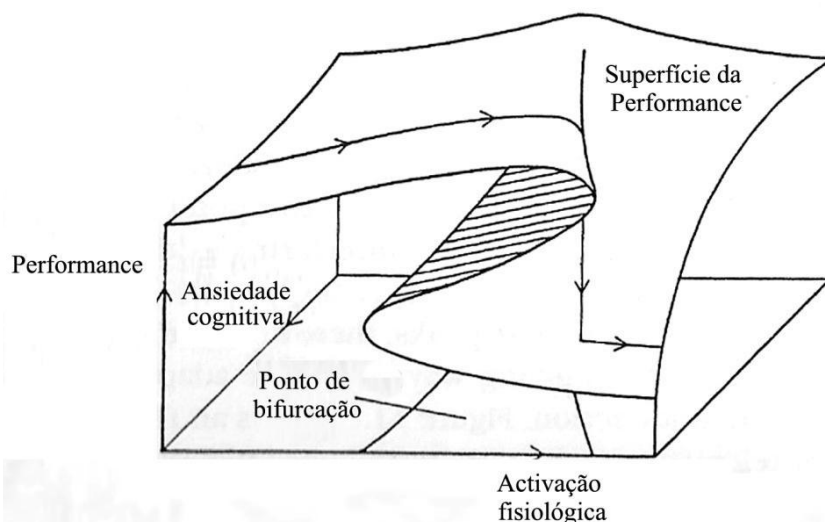


Figura 2. Teoria da Catástrofe adaptada de Wilson (2002, pág. 213)

Desta forma, ambas as teorias preveem, numa primeira fase, que o aumento da ansiedade até um determinado nível pode ser facilitador do rendimento, mas distinguem-se na fase posterior: enquanto a hipótese do U-invertido prediz que aumentos posteriores e graduais da ansiedade podem conduzir ao **declínio gradual** do rendimento, a teoria da catástrofe prevê que depois do alcance do nível ótimo, qualquer aumento posterior da ansiedade conduz a um **declínio acentuado** do rendimento.

Existem no entanto algumas opiniões contrárias à Lei de Yerkes/Dodson. De acordo com Salmon (1990) ou de outros estudos como por exemplo de Wienberg & Ragan (1978) (cit. in Salmon, 1990) é sugerido que “um nível específico de excitação pode ou não influenciar a performance dependendo do próprio performer e da sua interpretação no momento.”

Wilson (2002) propõe uma extensão tridimensional da lei de Yerkes/Dodson, agrupando as fontes de *stress* em três grupos:

- A ansiedade-traço – Quando características pessoais, inatas ou adquiridas, interferem na suscetibilidade para o *stress*.
- *Stress* situacional (*Situational Stress*) – Quando existem pressões ambientais tais como, público, uma competição, um concerto, entre outros.
- Domínio da Tarefa – Obras simples, ou bem estudadas e obras complexas, ou mal preparadas, podem influenciar na ansiedade na performance.

O autor sugere ainda, que estes três grupos variam de forma independente. Pessoas com muita ansiedade podem ter mais sucesso quando existe uma boa preparação das obras e uma situação relaxada, por outro lado, pessoas com pouca ansiedade podem ter muito sucesso quando os desafios são grandes, como por exemplo, no caso de obras difíceis ou público exigente.

Vários autores, como por exemplo Salmon (1990) ou Fagley (2002) estudaram o momento da performance em que ocorre o pico da ansiedade. Um estudo de Fenz & Epstein (cit. in Salmon, 1990) sobre desportistas, mais especificamente sobre paraquedistas, revelou que os mais experientes atingem

o pico de ansiedade antes do salto, enquanto os paraquedistas menos experientes atingem grandes níveis de ansiedade quando o salto é iminente. O facto de atingir o pico de ansiedade com antecedência pode servir como sinal para vários comportamentos adaptativos tais como, ver se o paraquedas está a funcionar, rever instruções ou até visualizar o próprio salto. Salmon, Schrodts & Wright (1989) realizaram um estudo semelhante em músicos e concluíram que os músicos experientes sentem mais ansiedade antes da performance do que durante a mesma. Estes mesmos autores sugerem que os intérpretes mais experientes aprendem a deixar o seu pico de estimulação ocorrer imediatamente antes da performance, enquanto os menos experientes normalmente sofrem de ansiedade antecipatória durante um longo período de tempo, atingindo o ponto máximo durante a própria performance.

O *timing* ideal do pico de ansiedade e uma eventual alteração da percepção do tempo, deveriam permitir ao intérprete que, no momento do concerto, pudesse mobilizar todos os seus recursos para uma performance eficaz. Quando tal acontece, os intérpretes podem desfrutar de um sentimento profundo de realização, também conhecido por estado ou experiência de *flow* (Csikszentmihalyi, 1988 cit. in Rodrigues, 2010). Svyatoslav Richter, o famoso pianista russo, descreveu o que poderá ter sido uma experiência de *flow*, que sentiu em palco: “A música subjuga-nos e não deixa espaço para pensamentos de preguiça. Esquece-se tudo: não só o público como nós mesmos.” (Kochevitsky, 1967 cit. in Rodrigues, 2010). Objetivos claros, *feedback* imediato, concentração na tarefa, eliminação de todas as preocupações e estímulos, sentido de controlo, alteração do sentido do tempo (as horas parecem passar como minutos), são alguns sentimentos e atitudes que normalmente ocorrem quando os performers gostam daquilo que estão a fazer e que caracterizam o estado de *flow*.

Segundo Salmon (1990) é por vezes aconselhado e útil terapeuticamente aceitar uma intensa ansiedade antes da performance como uma forma natural de preparação e usar a tensão consequente como forma de preparação para a mesma. Segundo o autor é normal que muitas vezes surjam

pensamentos ansiosos sobre situações que ainda não aconteceram ou que até podem nem vir a acontecer. Músicos com tendência ansiosa, normalmente preocupam-se com frequência com os momentos da performance e com os problemas que poderão vir a ter durante a mesma. A antecipação de momentos stressantes (musicais ou outros) pode provocar mais ansiedade que o próprio momento em si. Desta forma Salmon afirma que, paradoxalmente, geralmente os músicos tornam-se mais ansiosos quando não estão em contacto permanente com o palco.

Por outro lado o mesmo autor afirma que existem muitos músicos experientes que defendem que não pensar nas performances antecipadamente é uma boa estratégia de preparação. Segundo o autor, em alguns momentos, evitar situações de *stress* pode ser uma boa estratégia para aprender a controlar a ansiedade na performance e toda a gente precisa de “fugir” de fatores de *stress* de vez em quando.

2.3. Principais Sintomas da Ansiedade na Performance

A ansiedade na performance musical abrange uma vaga correlação de variáveis psicológicas, comportamentais e cognitivas (Salmon, 1990). De acordo com Lang, Miller & Levin (1988, cit. in Salmon, 1990), a ansiedade é uma interação entre aflição, pensamentos negativos, um estado de alerta autónomo (*arousal*)² e respostas comportamentais patentes a uma ameaça perceptível. Ou seja, a ansiedade pode ser desencadeada por um sentimento de perigo (o pressentimento de que algo perigoso pode acontecer ou está para acontecer), ou pode também ser estimulada por pensamentos ou sentimentos de alerta que desencadeiam reações, que por sua vez levam a pensamentos ansiosos (Salmon, 1990).

Ou seja, a ansiedade na performance é comum a outras ansiedades focalizadas e os sinais de alerta enviados ao nosso corpo são os mesmos quando se está em palco ou quando se está a ser atacado por um animal feroz. Desta forma, os sintomas físicos despoletados pela ansiedade na performance musical, são os mesmos da reação a uma ameaça: aumento do batimento cardíaco, aumento da respiração, perturbações na visão, boca seca, suores mais intensos ou um aumento do sistema de alerta do nosso corpo. Estas reações podem ser benéficas, principalmente numa situação de perigo, pois mobilizam o nosso corpo para ação e defesa, mas no caso de uma performance, cuja finalidade é a apresentação do resultado final do estudo e preparação realizados durante um longo período de tempo, pode perturbar a performance (Wilson & Roland, 2002). Por outro lado, o medo da humilhação ou de uma total desgraça na atuação, que atuam como se fosse uma ameaça, podem provocar os sintomas atrás referidos e isso para um músico, que deve

² O termo *arousal* surge com frequência na literatura psicofisiológica e neurofisiológica, significando alerta, não só ao nível do comportamento como das manifestações eletrofisiológicas cerebrais presentes na passagem do sono á vigília. O mecanismo desta “reação de alerta” deve-se à ativação do córtex do sistema reticulado ativador ascendente, (cit. in Rodrigues, 2010.)

estar estável emocionalmente e fisicamente na altura da performance, a fim de conseguir os elevados níveis de concentração e habilidade necessários, pode não ser benéfico, principalmente se forem exagerados e detrimenais para a performance (Wilson & Roland, 2002).

Esta reação adaptativa, denominada de *fight-flight emergency reaction* (reação de emergência fuga-confronto) (Wilson, 2002) é uma resposta adaptativa perante uma ameaça física ou mental, ou seja, o corpo responde à ameaça com sinais nervosos e químicos. Esta reação de fuga-confronto é essencialmente caracterizada por um aumento do alerta do sistema nervoso, que normalmente leva a uma reação de agressão defensiva.

Segundo Valentine (2002) os sintomas da ansiedade na performance, despoletados pela situação de emergência fuga-confronto, incidem em três aspetos diferentes: Fisiológico; Comportamental e Psicológico.

A tabela 1, realizada por mim baseada no texto de Valentine (2002), ilustra os sintomas mais comuns em cada aspeto.

Tabela 1 - Os sintomas mais comuns despoletados pela ansiedade na performance

Fisiológico	Comportamental	Psicológico
<ul style="list-style-type: none"> • Aumento do batimento cardíaco • Aumento da respiração • Vontade de ir à casa de banho (por vezes, diarreia) • Tonturas • “Sistema de fuga e confronto” (<i>Fight or Flight System</i>) • Aumento de suor 	<ul style="list-style-type: none"> • Expressão apática • Rigidez • Irritabilidade 	<ul style="list-style-type: none"> • Pensamentos negativos • Medo excessivo do público • Baixa autoestima (Muitas vezes ligado à procura da perfeição na performance). • Pouca concentração <p>(Por vezes torna-se uma rotina e pode prejudicar a performance.)</p>

Normalmente os três sintomas não acontecem ao mesmo tempo, só em casos de ansiedade extrema e os sintomas mais comuns de experienciar são os fisiológicos (Valentine, 2002). No entanto, nem todos os sintomas são negativos. Vários estudos, através de questionários, identificaram diferentes reações e sintomas na performance. Apesar de estatisticamente haver mais sintomas negativos, existem também sintomas positivos. De acordo com os resultados dos estudos algumas das reações negativas podem ser: nervosismo/apreensão; distração/memória; atitudes negativas. No campo das reações positivas encontram-se o fator intensidade e adrenalina e o importante desenvolvimento de técnicas para lidar com a ansiedade (Valentine, 2002).

2.4. A ansiedade na performance musical

A ansiedade na performance musical tem sido, nos últimos anos, alvo de um maior interesse e estudo principalmente através do aparecimento de clínicas para músicos, ou de inúmeras conferências (Salmon, 1990; Valentine, 2002), a que se acresce o facto de se denotar uma maior preocupação em relação à saúde em geral (mental e física), por parte dos músicos profissionais e estudantes.

A ansiedade na performance, às vezes chamada de medo do palco, é um medo exagerado e por vezes incapacitante, de atuar em público (Wilson & Roland, 2002). Recorrentemente são utilizadas estas duas expressões: Ansiedade na Performance Musical e Medo do Palco. Tal como referem Salmon (1990) e Valentine (2002) a ansiedade na performance é uma experiência de apreensão angustiante acerca da possibilidade de fracasso no desempenho das tarefas, num contexto público, num grau desproporcional à aptidão, à formação e ao nível de preparação musical de cada indivíduo. A ansiedade manifesta-se nas três fases que constituem o processo de performance: Antes (antecipação ansiosa), Durante (o enfrentar o palco) e Depois (o resultado da apresentação), (Rodrigues, 2010). Ainda segundo Salmon (1990) muitos músicos têm uma maior ansiedade antes da performance do que durante a própria performance.

O medo do palco está relacionado com sentimentos de aflição na presença de público, enquanto a ansiedade na performance pode acontecer noutras situações, como por exemplo, audições, na sala de aula, ou até no estudo individual (Rodrigues, 2010). Para além disto, o medo do palco normalmente acontece no momento específico de pisar o palco, enquanto a ansiedade na performance geralmente surge gradualmente ao longo dos dias que antecedem a apresentação pública. Juslin e Sloboda (2001, cit. in Rodrigues, 2010) afirmam que o medo pode afetar a qualidade da performance e a sua capacidade de execução, sendo exatamente esse aspeto o que

distingue a ansiedade na performance musical de outros tipos de medo situacional.

Como já foi referido, nos últimos anos têm aumentado as investigações sobre a ansiedade na performance, surgindo assim várias formas de medir os níveis deste tipo de ansiedade, para uma melhor compreensão deste fenómeno. De seguida são apresentados alguns exemplos de medições dos níveis de ansiedade na performance nos três sistemas acima referidos.

Segundo Salmon (1990), os sintomas fisiológicos são especialmente problemáticos para os músicos pois os seus efeitos, para além de serem de fácil perceção, podem interferir diretamente na parte técnica do músico. Alguns dos efeitos, associados com o aumento do sistema de alerta, são: a mudança na respiração, a transpiração, a boca seca ou a vontade de ir à casa de banho. Um exemplo de medição e avaliação destes sintomas fisiológicos é através do *Beck Anxiety Inventory*.

Os efeitos relacionados com os sintomas comportamentais incidem nas expressões faciais e corporais, como por exemplo, ombros tensos, tremura dos lábios ou tensão facial. Os questionários normalmente recaem na qualidade da performance. No entanto a medição mais usada é baseada na observação direta dos comportamentos e reações no palco (Salmon, 1990).

Por último, segundo o mesmo autor, os sintomas cognitivos têm sido o alvo da maioria das investigações dos últimos anos. Os efeitos mais vulgares são os pensamentos negativos, sobre os problemas ou possíveis desastres que possam acontecer na performance. Estes pensamentos negativos podem provocar distrações, falhas de memória, pequenas falhas técnicas ao longo da performance que, por sua vez, podem contribuir para o aumento da ansiedade. A *Anxiety Self-Statement Scale* de Kendrick M.J., Craig K.D., Lawson D.M. e Davidson P.O. (cit. in Salmon, 1990) é um exemplo de medição destes sintomas antes, durante e depois da performance.

Existem também investigações sobre a relação sincronizada destes três fatores e das suas implicações, na ansiedade na performance (Salmon, 1990). Um exemplo destas investigações é um estudo de Craske & Craig, (1984, cit. in

Salmon, 1990) realizado numa amostra de quarenta alunos de piano, onde avaliaram respostas a testes sobre estas três categorias. No final do estudo concluíram que os performers que sabem que são ansiosos têm tendência para manifestar sintomas e características de forte ansiedade de forma sincronizada.

A predisposição para a ansiedade pode provocar alguma resistência no tratamento psicológico. O teste de Charles Spielberger, o *State-Trait Anxiety Inventory* (1970), permite distinguir os níveis da ansiedade-traço e da ansiedade-estado, ou seja, os níveis de predisposição para a ansiedade que uma pessoa pode ter (Traço) e os níveis de ansiedade num momento específico (Estado). Normalmente indivíduos com níveis altos de ansiedade-traço têm falta de autoconfiança e uma maior probabilidade de sentir o perigo, mesmo em situações que ele não exista, em comparação com os indivíduos com níveis mais baixos deste tipo de ansiedade (Salmon, 1990).

Cox & Kenardy (1993), entre outros autores, relacionam a ansiedade na performance com outros tipos de fobia, pois segundo estes autores, esta forma de ansiedade representa basicamente um medo de avaliações externas negativas.

2.4.1. Incidência

Segundo Wilson & Roland (2002) a ansiedade na performance é um problema comum tanto de músicos amadores como de músicos profissionais. Normalmente afeta quem é propício para a ansiedade, particularmente em situações de exposição pública ou de grande competição, e pode ser entendida como uma forma de fobia social. Na população em geral a ansiedade manifesta-se entre 10 % a 30 % da população (Salmon, 1990). A maior percentagem engloba as pessoas com capacidades especializadas tais como atletas, bailarinos, atores ou músicos, entre outros.

Inúmeros estudos mostram que uma grande percentagem de músicos sofre deste sério problema (Valentine, 2002). Muitos investigadores defendem que a ansiedade na performance é um problema predominante nos músicos adultos tais como: Kendrick et al. (1985); Fishbein et al. (1988) ou Ryan (2005). Outros como Kemenade, Son & Heesch (1995) defendem que é um problema comum em todas as idades e níveis.

Marchant-Haycox & Wilson (1992) realizaram um estudo que compara diferentes tipos de performers e concluíram que os músicos são os mais afetados pela ansiedade na performance (47%) logo seguidos pelos cantores (38%), bailarinos (35 %) e atores (33%). Estes resultados sugerem que o medo do palco é um problema comum, especialmente entre os músicos, quando comparados com outros artistas, tal como Rodrigues (2010) veio a confirmar posteriormente.

Dois dos maiores estudos efetuados até agora foram realizados por Fishbein & Middlestadt em 1988 e pela Fédération Internationale des Musiciens em 1997 em 57 orquestras em todo o mundo. Segundo Papageorgi (2006), a maioria dos estudos efetuados nesta área tendem a focar-se em adultos.

Esta investigadora realizou um estudo analisando a ansiedade em 410 músicos adolescentes entre os doze e os dezanove anos de nacionalidade inglesa e cipriota. Os principais fatores de análise foram: a ligação entre o

aluno, a aprendizagem do instrumento e a performance, e a potencial influência da ansiedade na performance. Os estudantes realizaram um questionário com questões relacionadas com a aprendizagem musical e com a performance.

De seguida são apresentados os aspetos positivos e negativos da ansiedade na performance que emergiram da sua investigação.

Tabela 2 – Resumo dos resultados da investigação de Papageorgi (2006).

Aspetos Positivos	Aspetos Negativos
<ul style="list-style-type: none">• Alcance de identidade musical positiva e esforço musical positivo.• Tendência para a motivação intrínseca.	<ul style="list-style-type: none">• Tendência para a ansiedade mal-adaptativa.• Falta de motivação.• Baixa autoestima.

Foram também encontradas diferenças entre género, idade e nacionalidade. Por exemplo as estudantes femininas apresentaram mais suscetibilidade para a ansiedade mal-adaptativa na performance do que os estudantes masculinos. Mas, por outro lado, as estudantes femininas demonstraram ser mais autónomas que os estudantes masculinos. Quanto à segurança e confiança os estudantes masculinos demonstraram ser mais inseguros quanto ao seu progresso e referiram que necessitavam constantemente de “apoio externo”, as estudantes femininas demonstraram ser mais seguras e confiantes no seu progresso e nas suas autocriticas.

Desta forma Papageorgi sugere que se os alunos apresentam diferentes abordagens na aprendizagem e na performance musical, os professores precisam também de utilizar diferentes métodos e estratégias no ensino musical. O principal objetivo deverá ser assim tentar substituir as atitudes negativas dos estudantes de música na aprendizagem e performance musical, demonstradas nos resultados desta investigação, por atitudes mais positivas e

abordagens mais positivas no ensino, para que eles tenham mais sucesso na aprendizagem e tenham mais motivação nas suas performances.

É importante esclarecer que a ansiedade na performance ou o medo do palco são frequentemente associados, à falta de experiência na performance, à pouca capacidade técnica ou à má preparação ou a maus hábitos de estudo (Salmon, 1990). Mas existem casos de músicos profissionais, até com significativas carreiras internacionais, que sofriam ou sofrem com a ansiedade e não conseguem atingir o seu máximo rendimento no palco. Por vezes a experiência ou o sucesso pode trazer uma maior responsabilidade e um aumento da ansiedade na altura de pisar um palco (Rodrigues, 2010). Um exemplo disso é o pianista Piotr Anderszewski que numa entrevista ao jornalista James Naughtie explicou que já sentiu várias vezes os sintomas comuns que a ansiedade em palco despoleta (suores, mãos trémulas ou o batimento cardíaco acelerado). Para além disto este famoso pianista polaco referiu que tem um livro não editado onde aborda este tema e durante as suas investigações contactou com muitos músicos que sofriam com a ansiedade na performance, como foi o caso de Glenn Gould, o qual muitas vezes não conseguia apresentar-se em palco devido à extrema ansiedade que sentia. (citado em crosseyedpianist.wordpress.com 13/08/2012). Também Arthur Rubinstein e Luciano Pavarotti admitiram sentir *stress* e um estado nervoso extremo antes dos seus concertos.

2.4.2. Os principais fatores despoletadores e condicionantes de Ansiedade na Performance Musical

2.4.2.1. Individuais

Muitos músicos se debatem com o problema da ansiedade na performance durante a vida toda como já foi referido, existindo vários fatores que podem contribuir para este fenómeno. Os principais fatores podem ocorrer no ambiente pessoal, serem do foro individual, ou no ambiente musical, do foro musical (Rodrigues, 2010).

De acordo com Graydon & Murphy (1995, cit. in Wilson & Roland, 2002) a personalidade pode afetar a ansiedade na performance, ou seja, pessoas mais introvertidas, tímidas ou com uma suscetibilidade sentir ansiedade, têm tendência a ter aumento de ansiedade mais elevado no momento da performance. Assim, segundo os mesmos autores, os indivíduos mais confiantes e extrovertidos podem aproveitar melhor o palco e terem maior probabilidade de sucesso nas performances. Ryan (2005) destacou o perfeccionismo, o locus de controlo externo, a baixa autoestima ou a fraca capacidade para lidar com o *stress*, entre os fatores pessoais de ansiedade.

A distinção entre traço e estado de ansiedade como entidades separadas foi introduzida na literatura por Catell em 1966 e posteriormente desenvolvidos por Spielberger. De acordo com Spielberger, o estado de ansiedade refere-se a uma emoção transitória, e caracteriza-se por um alerta fisiológico e pela perceção de sentimentos de apreensão e tensão, acompanhados pela ativação do sistema nervoso autónomo, que normalmente ocorre num momento específico, como por exemplo, numa performance. O traço de ansiedade refere-se a diferenças individuais relativamente estáveis na propensão para a ansiedade. Isto é, a predisposição para perceber um vasto conjunto de situações como ameaçadoras, bem como a tendência para responder a estas ameaças com reações típicas do estado de ansiedade

(Spielberger, 1983). Spielberger desenvolveu o *State-Trait Anxiety Inventory*, já atrás referido, que será utilizado nesta investigação para medir os níveis de ansiedade traço e estado em jovens estudantes violetistas portugueses.

Existem estudos que mostram que o diálogo interior pode interferir nas performances e na autoeficácia (Salmon, 1990). Segundo Lehrer (1988, cit. in Salmon, 1990) pensamentos negativos como, *vou falhar esta passagem* ou *vou ter alguma falha de memória*, são frequentes mesmo em músicos experientes e são o reflexo da existência de uma forte predisposição para a ansiedade. Steptoe & Fidler (1987) reforçam esta ideia ao afirmarem que o tipo de diálogo interior mais comum é o Catastrófico, ou seja, a ocorrência de pensamentos negativos. Estes mesmos autores aconselham uma estratégia cognitiva chamada *Self-appraisal* (autoconsolo realístico) para tentar controlar de forma saudável estes pensamentos negativos. Um exemplo pode ser este tipo de pensamentos, *provavelmente vou cometer algum erro, mas acontece a toda a gente*.

A memória é um tema extensamente abordado entre os investigadores na área da psicologia da música, tais como Williamon (2002), Aiello & Williamon (2002) ou Sloboda (1985). Ginsborg (2004) argumenta que a performance de memória é extremamente importante porque promove a musicalidade e facilita a comunicação musical. Para além disso promove contacto com o público, sem o problema de acessórios como a estante ou a viragem de páginas. Mas o medo de falhas de memória pode despoletar ansiedade ou até condicionar a própria performance. Barnes (1962) (cit. in Rodrigues, 2010) afirma que a tomada de consciência desta possibilidade faz com que o intérprete foque grande parte da sua concentração, durante a preparação das obras, na memorização. Segundo o mesmo autor as falhas de memória podem também ser provocadas pela própria ansiedade ou até pelo facto de haver pouca preparação. No seguimento da afirmação anterior o nível de preparação também pode afetar a ansiedade na performance. Tal como sugeriu atrás Wilson (2002) o domínio da tarefa pode ser um ingrediente

importante para o controlo da ansiedade no palco, assim o músico poderá sentir que a tarefa está bem aprendida.

O cansaço, as diferenças de horários ou de alimentação podem ser fatores que influenciam a performance (Rodrigues, 2010). Para além disto, o *stress* e os problemas físicos inerentes à profissão de músico podem também despoletar alguma ansiedade. Blau & Henson (1977, cit. in Rodrigues, 2010) identificam o cansaço decorrente das apresentações em público sucessivas, como um fator promotor de ansiedade na performance.

Papageorgi *et al* (2007) defendem que a idade e o género podem também ser fatores que despoletam ou condicionam a ansiedade na performance. Abel & Larkin (1998) ou Papageorgi (2006) referem que as raparigas têm tendência a ter uma maior ansiedade na performance que os rapazes. Por outro lado, o facto de que com a idade a ansiedade possa diminuir, não é consensual e de acordo com Papageorgi *et al* (2007), a adolescência parece ser o período mais problemático. Por ser um período muito intenso e cheio de emoções pode ser também um fator despoletador de ansiedade. Adicionalmente, é também na adolescência que se começa a ganhar consciência sobre as várias temáticas da vida o que pode também ser um fator despoletador de ansiedade na altura da performance.

2.4.2.2. Contextuais

A qualidade das experiências de cada músico em palco podem ser fatores despoletadores de ansiedade. Ely (1991) defende que a tendência dos indivíduos para experienciar ansiedade durante as performances públicas pode ter sido aprendida, ou seja, as crianças normalmente não têm vergonha em apresentarem-se perante outras pessoas, mas geralmente durante a adolescência, com o consciencializar do que cada um é capaz ou não de realizar, esse à-vontade transforma-se em medo e culmina na ansiedade no momento da performance. Segundo Juslin e Sloboda (2001) existem algumas dificuldades na compreensão das associações entre a ansiedade na performance musical e a idade. Poder-se-ia esperar que a ansiedade na performance diminuísse com a idade, à medida que os músicos se tornam mais experientes e familiarizados com diferentes públicos e palcos (Rodrigues, 2010). No entanto, segundo a mesma autora, o sucesso pode trazer responsabilidade e o executante mais experiente pode conhecer uma carga adicional de ansiedade nas expectativas do público mais exigente. Também segundo Ely (1991) as apresentações públicas regulares são extremamente úteis para o controlo da ansiedade na performance e podem ser uma forma de aprendermos a controlar a ansiedade e de encontrarmos os nossos próprios métodos de controlo e preparação da ansiedade.

As diferentes situações e tipos de apresentação são também um fator que pode despoletar ansiedade na performance. Cox & Kenardy (1993) compararam os efeitos de diferentes configurações de performance num estudo a trinta e dois estudantes de música da Universidade de Newcastle e do Conservatório de Música da Austrália. Os estudantes foram sujeitos a uma performance em grupo e uma performance a solo ambas com presença de público, e realizaram testes que avaliaram o traço de ansiedade, a fobia social e a ansiedade na performance. Os investigadores concluíram que os níveis de ansiedade na performance eram significativamente mais elevados durante a

performance a solo do que na performance em grupo. Ryan & Andrews (2009, cit. in Rodrigues, 2010), num estudo semelhante efetuado a cantores, concluíram que a ansiedade na performance era comum, mas as performances a solo foram referidas como produtoras de maior ansiedade em relação às performances em *ensemble*. Foi ainda referido que a performance em *ensemble* instrumental despoleta mais ansiedade nos sujeitos (cantores) do que a performance em *ensemble* coral. Podemos então concluir que um concerto a solo pode despoletar mais ansiedade que um concerto em grupo.

De certa forma, qualquer situação que aumente o sentido de ameaça ao performer poderá aumentar a ansiedade no momento da performance. Wilson & Roland (2002) explicam que o tipo, o estatuto ou a quantidade de público pode também ser um fator de aumento de ansiedade. Um estudo de Le Blanc, Jin, Obert & Siivola (1997) realizado a vinte e sete alunos (Masculinos e Femininos) de uma Escola Superior de uma Banda em Michigan nos Estados Unidos da América, revelou que a presença de público, por mais pequena que seja, aumenta significativamente os níveis de ansiedade na performance, sendo que as estudantes femininas apresentaram níveis mais altos que os estudantes masculinos.

Um júri normalmente provoca mais *stress* do que uma situação de concerto sem avaliação, pois muitas vezes a carreira/emprego/prossecação académica podem depender desse mesmo júri (Wilson & Roland, 2002). Estes autores afirmam ainda que o facto de se estar perto do público e ver as suas reações pode ser mais stressante que tocar na rádio ou na televisão para milhões de pessoas.

Parte II – Trabalho Empírico

3. Metodologia

3.1. Objetivo

A ansiedade é um tema que tem sido abordado extensamente, principalmente nas últimas décadas, tal como foi apresentado na primeira parte do presente trabalho. Na sociedade agitada em que vivemos atualmente, o dia-a-dia dos jovens exige crescentes preocupações da sua parte e dos seus educadores, pelo que se torna cada vez mais importante compreender o fenómeno da ansiedade e entender até que ponto pode ser benéfica ou prejudicial, não só ao bem-estar, mas também ao rendimento dos estudantes. Qualquer professor de música certamente já se deparou com situações complicadas na altura de provas, audições ou recitais, onde os seus alunos se sentem demasiados preocupados com o facto de enfrentar o público. Saber também como atuar eficazmente nesta situação será uma mais-valia para qualquer professor de música.

Eu própria, como professora de viola d'arco e como instrumentista, já encontrei situações como esta, as quais me deixaram com a preocupação de perceber as principais razões e causas desta ansiedade. E porquê em jovens violetistas? Para além de trabalhar diariamente com jovens, como professora de viola d'arco, a maioria dos estudos efetuados nesta área tendem a focar-se em adultos/músicos profissionais (Papageorgi, 2006). No entanto, a adolescência é a fase mais intensa e viva de emoções e para esta autora, pode contribuir para os efeitos da ansiedade na performance. Sendo igualmente uma altura de decisões, estas podem também ser influenciadas pela ansiedade na performance.

O objetivo do presente trabalho consiste em averiguar os níveis de ansiedade em jovens violetistas, alunos do ensino especializado da música, bem como aferir as suas consequências na qualidade de uma performance pública. A qualidade, no contexto do presente trabalho, é indicada pela nota final da performance pública, atribuída por um painel de avaliadores experientes na área: professores de viola d'arco no ensino especializado da música.

Desta forma, pretendeu-se averiguar se os níveis de ansiedade intrínseca dos alunos (o seu traço de ansiedade) se modificam no momento da performance (o seu estado de ansiedade) de forma significativa, e de que forma uma eventual modificação pode influenciar o rendimento de jovens músicos violetistas em início de aprendizagem do instrumento.

Nesta secção será descrita a metodologia utilizada para alcançar os objetivos propostos. Será descrita a população amostral, os materiais utilizados, os requisitos éticos, o procedimento da experiência e por fim, a análise e discussão dos resultados obtidos.

3.2. População Amostral

O presente trabalho de investigação foi realizado na Escola Profissional e Artística do Vale do Ave – ARTAVE e na Escola Profissional de Música de Viana do Castelo – EPMVC.

A escolha destas duas instituições obedeceu a um critério de conveniência que facilitou a participação dos sujeitos e a subsequente coleta de dados. Sou professora de viola d'arco na ARTAVE e o contacto com a EPMVC foi facilitado pela proximidade e pelo contacto pessoal estabelecido com os seus docentes, com os quais tinha já trabalhado noutros contextos profissionais.

Em Portugal as principais escolas profissionais de música são: a Escola Profissional de Música de Espinho (EPME), a Escola Profissional de Artes de Mirandela (ESPROARTE), a Escola Profissional de Artes da Covilhã (EPABI), a Escola Profissional de Música de Viana do Castelo (EPMVC) e a Escola Profissional e Artística do Vale Ave (ARTAVE). No ano letivo de 2011/2012 estas escolas tiveram um total de quarenta e seis alunos de viola d'arco, ou seja, a EPME teve quatro alunos, a ESPROARTE treze alunos, a EPABI três alunos, a EPMVC doze alunos e a ARTAVE catorze alunos. Desta forma a amostra do meu trabalho representa cerca de 60% dos alunos de viola d'arco das principais escolas profissionais de música, sendo um total de vinte e seis alunos os participantes neste trabalho.

Estas são escolas direcionadas para o Ensino Especializado da Música, onde os alunos têm uma atividade letiva bastante intensa, principalmente na área da música. Um exemplo é o facto de os alunos, neste tipo de escolas, terem, em média, três aulas de instrumento por semana. Para além disso são alunos que, desde o ingresso nas referidas escolas, têm contacto com o palco e com o público. Em média têm cerca de oito apresentações públicas, a solo ou com piano, por ano. Destas oito apresentações, duas são as provas finais de módulo (semestre ou trimestre), e as restantes são audições públicas para os

*A ANSIEDADE NA PERFORMANCE MUSICAL: ESTUDO DE CASO EM JOVENS
VIOLETISTAS*

Dissertação de Mestrado de Teresa Correia (2012)

professores, colegas e familiares. Para além disto os alunos têm também concertos com conjuntos instrumentais como por exemplo, Orquestra ou Música de Câmara.

Como foi referido anteriormente, na ARTAVE os alunos de viola d'arco perfazem um total de catorze com idades compreendidas entre os doze e os dezassete anos. Na EPMVC os alunos de viola d'arco são um total de doze com idades entre os doze e os vinte anos, existindo três alunos de maior idade. Estes alunos iniciaram o seu estudo do instrumento nas referidas escolas no 7º ano de escolaridade (com doze anos), sendo que os mais velhos têm cerca de seis anos de estudo da viola d'arco.

As tabelas seguintes ilustram a distribuição dos alunos por sexo, ano de escolaridade e número de anos de estudo da viola d'arco. Os alunos participantes têm idades compreendidas entre os doze e os vinte anos, sendo a média de idades um total de 14,4.

Tabela 3 – Alunos do Curso Básico de Instrumento

7º Ano de escolaridade		8º Ano de escolaridade		9º Ano de escolaridade	
Feminino	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino	Masculino
4	2	2	4	4	1
Cerca de um ano de estudo de viola d´arco		Cerca de dois anos de estudo de viola d´arco		Cerca de três anos de estudo de viola d´arco	

Tabela 4 – Alunos do Curso de Instrumento

10º Ano de escolaridade		11º Ano de escolaridade		12º Ano de escolaridade	
Feminino	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino	Masculino
1	2	2	1	2	1
Cerca de quatro anos de estudo de viola d´arco		Cerca de cinco anos de estudo de viola d´arco		Cerca de seis anos de estudo de viola d´arco	

3.3. Materiais

3.3.1. Teste *State-Trait Anxiety Inventory* (Spielberger, 1983: versão portuguesa)

Foi utilizado o teste estandardizado *State-Trait Anxiety Inventory* – STAI (Spielberger, 1983), aferido para a população portuguesa pelo Psicólogo Danilo R. Silva (Universidade de Lisboa – Centro de Investigação em Psicologia), na versão de 2005 (ver anexo I e II). Este teste foi desenvolvido para medir a ansiedade em situações específicas/temporárias ou em situações de ansiedade prolongada. Identifica com clareza o **estado** da ansiedade, num momento específico (Formulário Y-1) e o **traço** da ansiedade, a longo prazo, ou seja, a predisposição para a ansiedade (Formulário Y-2). Os conceitos de estado e traço foram introduzidos na literatura inicialmente por Catell em 1966 e têm sido desenvolvidos através das pesquisas de Spielberger desde o mesmo ano (Spielberger, 1983).

O STAI foi inicialmente desenvolvido para adultos/jovens em 1970 com a designação de formulário X e foi revisto em 1975 passando para formulário Y, embora mantendo algumas das questões do primeiro formulário. Tem sido bastante utilizado por psicólogos e investigadores em várias áreas tais como a psicologia ou a medicina e em vários contextos. Foi ainda extensivamente utilizado em investigações em contexto escolar em vários níveis de ensino, em profissionais no meio artístico e no meio do desporto, em militares ou ainda em questões de justiça criminal. Muitos investigadores tais como Hamann (1982) e Kemp (1996) nomeiam e reconhecem este teste como um dos mais preferíveis na medição da ansiedade em músicos performers (cit. in Kokotsaki & Davidson, 2003)

Este teste está traduzido para mais de 40 línguas e desde a sua publicação em 1970 (Spielberger, Gorsuch & Lushene) surgiram mais de 2000

estudos. Posteriormente, em 1973 foi publicado o *State-Trait Anxiety Inventory for Children* (STAIC) direcionado para crianças com tradução para português e posterior aferição para a população portuguesa (Spielberger, 1983).

Neste trabalho foi utilizado o STAI formulário Y – 1, para medir os níveis de ansiedade em jovens no momento imediatamente anterior a uma performance musical, que correspondia a uma audição de classe, e foi utilizado o STAI formulário Y – 2 para medir a predisposição para a ansiedade. É constituído por quarenta questões (vinte questões em cada forma) com quatro níveis de resposta, de fácil execução e de curta duração (cerca de seis minutos para cada teste).

Foi obtida a autorização para a utilização profissional do teste na editora responsável (*Mind Garden*).

3.3.2. Grelha de Avaliação

Para além do STAI, foi usada também uma grelha de avaliação para avaliar o desempenho de cada aluno na altura da performance (ver anexo III). Essa grelha foi constituída por três itens: Atitude/Postura em Palco, Autocontrolo em Palco e Qualidade da execução da obra/Qualidade da Performance. Estes critérios de avaliação são frequentemente utilizados nestas escolas em todos os contextos de avaliação (desde as audições, às provas). Para além disto, estes são aspetos importantes na formação de jovens músicos, principalmente no que diz respeito ao contacto com o palco e com o público, e estão inteiramente relacionados com a ansiedade, visto que os principais sintomas da ansiedade incidem na Atitude/Postura e no Autocontrolo, como por exemplo apatia, suores ou rigidez.

Os dois primeiros itens foram avaliados por uma escala qualitativa com os seguintes níveis: Medíocre, Razoável, Bom e Muito Bom. O terceiro item foi

*A ANSIEDADE NA PERFORMANCE MUSICAL: ESTUDO DE CASO EM JOVENS
VIOLETISTAS*

Dissertação de Mestrado de Teresa Correia (2012)

avaliado por uma escala quantitativa de 0 a 20 valores, usual no contexto das duas escolas. A função dos dois primeiros itens era, essencialmente, de orientação para os professores avaliadores, de forma a auxiliá-los na reflexão da nota final (no terceiro item). Esta nota final foi uma importante referência na análise dos resultados dos testes e uma forma de comparação dos níveis de ansiedade e do nível/qualidade de execução da performance.

A grelha foi usada por um júri constituído por três professores na ARTAVE e cinco professores na EPMVC. Os resultados da avaliação final foram relacionados com os resultados dos testes de forma a melhor compreender os efeitos dos níveis de ansiedade na performance de cada aluno. Esta grelha foi realizada com base nos níveis de avaliação já utilizados nas escolas seleccionadas.

3.4. Requisitos éticos

Foram tidos em conta requisitos éticos, adaptados à situação de esta investigação envolver duas instituições de ensino e alunos menores de idade.

Inicialmente foi obtida a autorização das duas escolas para realizar o projeto, através de contacto eletrónico no caso da EPMVC e de contacto pessoal no caso da ARTAVE.

Foi também obtida a autorização dos professores envolvidos através de contacto pessoal e telefónico, a quem foram explicados os objetivos da investigação e os procedimentos da mesma.

A autorização dos encarregados de educação foi adquirida através de uma carta, que continha a apresentação da investigadora e da instituição, a descrição do estudo, os seus objetivos e os procedimentos (ver anexo IV e V). Todas as respostas foram positivas.

Foi garantido o anonimato de todos os intervenientes e foi garantida a participação voluntária dos alunos, a quem foram explicados os procedimentos, os objetivos do estudo e a possibilidade de se retirarem do processo experimental se assim o desejassem.

Foram ainda informados os encarregados de educação, os professores envolvidos, os diretores e os alunos que poderão ter acesso aos resultados deste trabalho.

Por último, é importante referir que foi explicado a todos os alunos que iriam ser avaliados na audição e quem seriam os membros do júri.

3.5. Procedimento

3.5.1. Contacto com as escolas e encarregados de educação

Inicialmente foram contactados os diretores pedagógicos de cada escola para uma breve apresentação do investigador e explicação do estudo que iria ser feito. Na ARTAVE o contacto foi feito pessoalmente, enquanto na EPMVC foi feito via correio electrónico. Foi obtida uma resposta favorável de ambas as escolas. Posteriormente foi realizada uma carta, dirigida aos encarregados de educação dos alunos participantes, igualmente com a apresentação do investigador, com o âmbito do estudo e com a explicação dos procedimentos e objetivos do mesmo. As respostas foram todas favoráveis, incluindo a dos três alunos de maior idade.

Após serem recebidas todas as respostas foi iniciado o estudo, sendo realizado primeiro na ARTAVE e depois na EPMVC entre os dias 23 de Maio de 2012 e 13 de Junho de 2012. É importante referir que houve cuidado em não interferir nas atividades de cada escola e, dentro dos possíveis, foi procurada uma época menos intensa, onde os alunos não tinham muitas atividades.

3.5.2. Preenchimento do formulário Y- 2

O presente estudo dividiu-se em duas partes. Na primeira parte foi realizado o teste STAI com o formulário Y-2 para averiguar os níveis da ansiedade-traço, ou seja, a predisposição para a ansiedade no dia-a-dia de cada aluno. Na ARTAVE este teste foi realizado no dia 23 Maio de 2012 e na EPMVC no dia 25 de Maio de 2012. Foi disponibilizada uma sala em cada escola com todas as condições necessárias para os alunos procederem ao preenchimento do formulário.

3.5.3. Preenchimento do formulário Y- 1

Na segunda parte deste trabalho foi realizado o teste STAI com o formulário Y-1 para averiguar os níveis de ansiedade numa situação de performance, neste caso, numa audição de instrumento. Na ARTAVE, este teste foi realizado no âmbito das audições que estão no calendário escolar e que decorreram nos dias 4, 5, 6 e 8 de Junho no Polivalente do Edifício Padre Manuel Faria (Pavilhão). Os alunos responderam às questões cerca de dez minutos antes de entrarem no palco. Nestas audições o público é normalmente constituído pelos alunos da escola (ARTAVE), pelos professores dos alunos e por alguns familiares dos alunos que se apresentam em cada audição. Neste caso houve ainda a presença do júri selecionado.

Na EPMVC este teste foi realizado numa audição de classe no dia 13 de Junho no Auditório da Fundação Átrio da Música da referida escola. Cada aluno respondeu às questões também cerca de dez minutos antes de entrar no palco. Nesta audição o público foi constituído essencialmente por familiares dos participantes, por alguns alunos da escola e pelos membros do júri selecionado.

3.5.4. Constituição do júri de avaliação da audição

Foi formado um júri em cada escola para avaliar a postura, o controlo e o desempenho dos alunos em cada audição. Devido à dificuldade de compatibilidade de horários entre os professores, o que tornou mais difícil o processo de seleção de um júri, foi decidido que eu fizesse também parte do júri em ambas as escolas, até porque este era constituído por professores de

viola dos estudantes, prática corrente nas escolas. Assim, seria menos um fator novo a introduzir neste processo.

A constituição final dos júris foi a seguinte:

Na ARTAVE o júri foi constituído por três professores: as duas professoras de viola d'arco, e um professor de violino. Na EPMVC foram cinco os membros do júri, os quatro professores de viola d'arco da escola e eu, de modo a ser possível a obtenção de um júri com número ímpar.

Procurou-se que em cada júri, para além de ser constituído pelos professores dos alunos que se iam apresentar, tivesse um professor que não conhecesse de perto o percurso dos alunos, ou que não fosse do mesmo instrumento, o que funcionaria como um elemento externo, e uma visão mais imparcial.

Os membros do júri usaram a grelha acima apresentada nos materiais, cujos resultados foram comparados com os testes realizados.

3.5.5. As Audições

As audições na ARTAVE são normalmente divididas por cordas e sopros, sendo que, as audições utilizadas neste trabalho, acima referidas, foram integradas nas audições do grupo de cordas. Nestas audições são alternados os vários instrumentos de cordas, atendendo principalmente à disponibilidade do professor pianista acompanhador. Cada aluno toca uma obra, ou no máximo duas obras, não se podendo ultrapassar os dez minutos por cada aluno. Estas audições utilizadas neste trabalho decorreram nestes mesmos moldes à exceção da presença de um júri, integrado no meio do público, que realizou a avaliação acima descrita.

Na EPMVC o processo foi ligeiramente diferente. Foi decidido realizar uma audição de classe de forma a interferir o menos possível no decorrer das

atividades letivas dos alunos. Foi escolhido o dia onde haveria menos atividades para os alunos em conjunto com os seus professores e com os professores pianistas acompanhadores. Cada aluno apresentou uma obra que não excedeu os dez minutos.

Ao longo deste processo troquei impressões com os estudantes acerca dos seus sentimentos e atitudes perante a performance, de forma informal, a fim de obter respostas mais espontâneas, as quais foram posteriormente descritas. Na maioria dos casos estes comentários foram voluntários à medida que respondiam às questões do STAI, principalmente às questões do formulário Y-1.

Todos os alunos demonstraram um grande empenho e responsabilidade durante a participação neste trabalho, assim como todos os professores. Foi visível em vários aspetos, desde a preocupação da apresentação por parte dos alunos (roupa mais formal), à preocupação da organização dos espaços e ao cuidado e seriedade no preenchimento dos formulários.

3.5.6. Tratamento dos dados

Cada item dos testes Y-1 e Y-2 contem níveis de resposta de 1 a 4. O nível 4 corresponde à presença de um alto nível de ansiedade em dez itens da ansiedade-estado (Y-1) e em onze itens da ansiedade-traço (Y-2) como por exemplo (“sinto-me nervoso”) e corresponde à ausência da mesma em dez itens da ansiedade-estado e em nove itens da ansiedade-traço como por exemplo (“Sinto-me calmo”). Na soma dos resultados os valores das respostas para a presença de ansiedade têm o mesmo peso que os números das respostas nos testes. Os valores das respostas para a ausência de ansiedade têm o valor oposto das respostas nos testes (testes: 1, 2, 3, 4 – medição: 4, 3,

2, 1) (ver anexo VI). Os itens onde o peso da medição é o oposto das respostas dos testes são os seguintes:

Ansiedade Traço: 21,23,26,27,30,33,34,36,39

Ansiedade Estado: 1,2,5,8,10,11,15,16,19,20

Inicialmente foram introduzidos os dados dos testes, de cada estudante, no programa Excel do Word de acordo com a fórmula de Charles Spielberger (1983) acima apresentada. A soma dos resultados em ambos os testes pode variar entre o mínimo de vinte e o máximo de oitenta. Adicionalmente foi também utilizado o *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS), para o tratamento dos dados.

Foram também realizadas as médias das classificações de cada aluno. Este procedimento foi efetuado de acordo com a prática comum das escolas de música, nomeadamente das escolas que participam neste estudo. De seguida serão descritos, analisados e comparados os resultados obtidos.

4. Resultados e Discussão

Nesta secção, as associações entre o traço de ansiedade e a sua condição transitória de estado são exploradas. O objetivo é determinar quais as características de jovens violetistas relativamente à sua ansiedade e o que os distingue do seu respetivo grupo normativo. A fim de obter uma perspetiva geral destas características foram realizadas várias comparações e correlações.

No manual *State-Trait Anxiety Inventory for Adults* (Spielberger, 1983) é providenciada informação normativa de acordo com a idade e com o género dos participantes. Não são providenciadas normas combinadas para analisar o género masculino e feminino em conjunto. Desta forma, foi decidido comparar os violetistas com o seu grupo normativo separadamente para o género masculino e para o género feminino.

4.1. Enquadramento dos participantes nos seus respetivos percentis de acordo com o seu grupo normativo.

Numa primeira análise procurou aferir-se de que forma os participantes se enquadravam relativamente ao seu grupo normativo. Assim, e num processo descritivo, colocou-se cada participante violetista no seu respetivo percentil, tanto no fator ansiedade-traço como no fator ansiedade-estado. Os resultados finais de cada teste foram inseridos nos percentis respetivos indicados no manual do STAI, de acordo com o género e com o grupo profissional (*high-school students*), tal como indicado nas tabelas 5 e 6. A negrito estão salientados os valores que se encontram no percentil 90 ou acima deste.

Tabela 5 - Enquadramento dos participantes femininos nos respetivos percentis de acordo com o grupo normativo

Género Feminino	Estudantes Violetistas		Percentis (Grupo Normativo)	
	Traço (Y2)	Estado (Y1)	Traço	Estado
P1	39	51	48	82
P2	41	70	57	98
P4	40	52	53	84
P5	39	45	48	68
P7	39	51	48	82
P8	38	53	44	86
P11	32	65	23	96
P12	54	48	90	76
P13	39	49	48	78
P14	31	46	20	72
P15	34	39	31	49
P17	42	65	59	96
P21	48	47	76	73
P22	41	47	57	73
P26	31	46	20	72

Tabela 6 - Enquadramento dos participantes masculinos nos respetivos percentis de acordo com o grupo normativo

Género Masculino	Estudantes Violetistas		Percentis (Grupo Normativo)	
	Traço (Y2)	Estado (Y1)	Traço	Estado
P3	41	59	56	98
P6	45	45	68	73
P9	55	50	94	88
P10	30	34	19	32
P16	64	64	98	99
P18	51	39	87	54
P19	40	41	53	59
P20	47	49	75	85
P23	27	21	11	2
P24	57	51	96	92
P25	45	57	68	97

Segundo Spielberger (1983) quando um sujeito se encontra no percentil 90 ou acima deste, estamos perante um motivo de grande preocupação, pois este fator pode, de certa forma, influenciar negativamente a sua qualidade de vida e por isso torna-se necessário tomar medidas para baixar os seus níveis de ansiedade. Na nossa amostra, 26,92% da totalidade dos participantes, estão acima deste percentil, nomeadamente, no fator ansiedade-estado. Uma vez que se trata de menores de idade, estes casos específicos foram referenciados à direção das respetivas escolas que poderão discutir medidas ou estratégias que possam contribuir para a diminuição destes níveis de ansiedade.

Analisaram-se os percentis dos participantes utilizando os rankings dos percentis indicados no manual do STAI. Os participantes foram divididos em categorias de nível superior (≥ 75), nível intermédio ($\leq 75 \geq 25$) e nível inferior

(≤ 25) de acordo com a posição das suas pontuações nos rankings dos percentis.

Verificou-se ainda que acima do percentil 75, na ansiedade- estado, há mais participantes do género feminino do que do género masculino, confirmando assim o facto do género feminino experienciar uma elevação maior dos seus níveis de ansiedade em situações de ameaça ou *stress* do que o género masculino (Spielberger, 1983; Papageorgi, 2006).

Por outro lado, em relação ao fator ansiedade-traço, existem 3 participantes no género masculino acima do percentil 90 (participante 9, 16 e 24), o que nos leva a crer que eles podem ter uma maior suscetibilidade para sentir ansiedade. No entanto, em relação ao género feminino, os participantes do género masculino experienciam uma elevação menor nos seus níveis de ansiedade em situações de *stress*. A tabela 7 ilustra o resumo destes resultados.

Tabela 7 - Distribuição dos participantes por percentil dos fatores traço e estado de ansiedade de acordo com o género.

Percentil	Traço		Estado	
	Género Masculino	Género Feminino	Género Masculino	Género Feminino
≥ 75	5 Participantes (3 deles estão acima dos 90)	2 Participantes	6 Participantes (4 acima dos 90)	9 Participantes (3 acima dos 90)
≤ 75 ≥ 25	4 Participantes	10 Participantes	4 Participantes	6 Participantes
≤ 25	2 Participantes	3 Participantes	1 Participante	0 Participantes

Pode-se assim talvez alertar, pais e professores, para este fenómeno que demonstra que os jovens performers podem experienciar níveis altos de ansiedade, tanto no ambiente normal escolar, como em situações específicas de *stress* (como por exemplo, uma audição pública) e, segundo o próprio Spielberger (1983), este fenómeno pode não ser muito benéfico por, no limite, paralisar o estudante na sua ação. Neste aspeto específico, e para os participantes em questão, (acima do percentil 75 e especialmente acima do percentil 90) parece confirmar-se o argumento de Ely (1992) e Papageorgi (2006; 2007) de que jovens do ensino secundário experienciam ansiedade e de que os seus níveis podem alterar-se de forma drástica em situação de ameaça ou *stress*.

4.2. Diferenças entre o estado e o traço nos participantes.

Foram realizados os seguintes gráficos no programa Excel, após introdução do valor total das respostas de cada teste para cada aluno.

Gráfico 1 – Resultados gerais

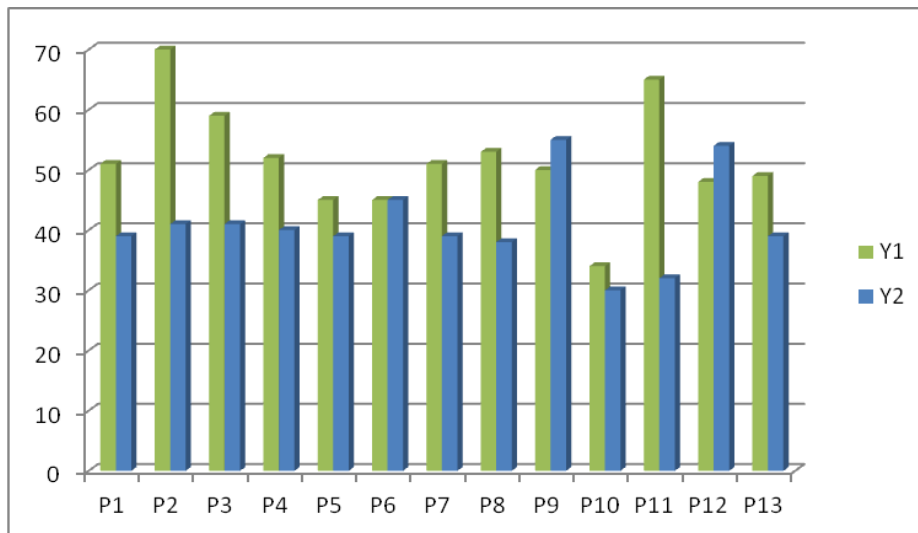
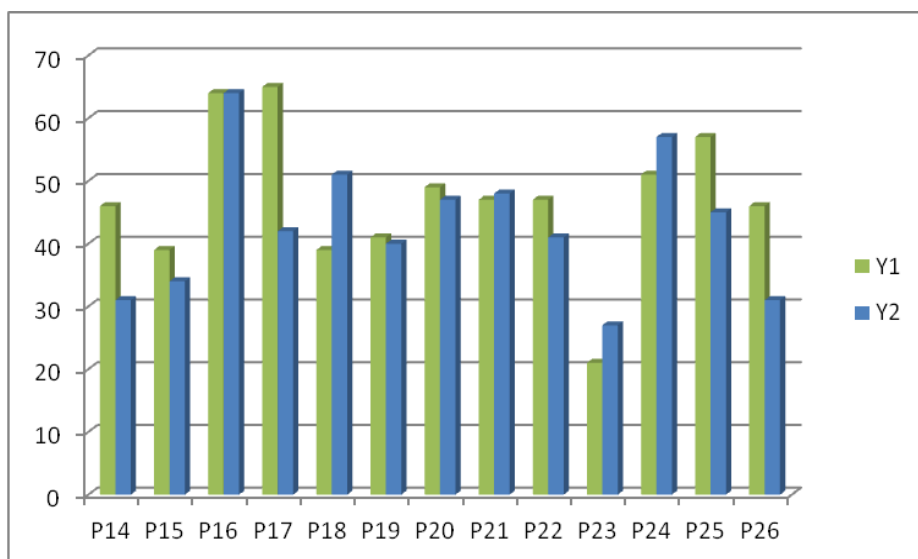


Gráfico 1 – Resultados Gerais (continuação)



Tentou-se aferir se as diferenças entre os fatores ansiedade-traço (formulário Y-2) e ansiedade-estado (formulário Y-1) foram significativas, através de um teste Wilcoxon. O resultado pode ser consultado na tabela 8.

Tabela 8 - Diferença entre ansiedade-traço e ansiedade-estado.

	totalA - totalB
Z	-2,893 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	,004

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Podemos verificar que, no momento imediatamente antes da performance, houve um aumento significativo dos níveis de ansiedade dos participantes considerados no total. Estes resultados vão de encontro a vários estudos que afirmam que qualquer tipo de performance pode aumentar os níveis de ansiedade (Cox & Kenardy, 1993; Wilson & Roland, 2002). Os resultados parecem também confirmar ainda que os níveis de ansiedade podem começar desde cedo na aprendizagem do instrumento tal como afirmam Ely (1992) e Papageorgi (2006; 2007).

Seguidamente tentou aferir-se os resultados individualmente para cada género, de acordo com as indicações de Spielberger (1983), através de outro teste Wilcoxon. Os resultados podem ser verificados nas tabelas 9 e 10, abaixo indicadas.

Tabela 9 – Diferença entre ansiedade-estado e ansiedade-traço (género feminino)

	totalA - totalB
Z	-3,131 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	,002

a. Based on negative ranks.

b. Sexo = 1

c. Wilcoxon Signed Ranks Test

Tabela 10 – Diferença entre ansiedade-estado e ansiedade-traço (género masculino)

	totalA - totalB
Z	,000 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	1,000

a. The sum of negative ranks equals the sum of positive ranks.

b. Sexo = 2

c. Wilcoxon Signed Ranks Test

Os resultados mostram que houve diferenças significativas entre os níveis de ansiedade-traço e ansiedade-estado nas participantes do género feminino. Verificou-se ainda, que diferenças significativas entre ansiedade-traço e ansiedade-estado não foram encontradas no género masculino.

Estes resultados convergem com os da imensa literatura sobre ansiedade, da qual se destacam as investigações de Spielberger (1983), Le Blanc, Jin, Obert & Siivola (1997) Abel & Larkin (1998) ou Papageorgi (2006) que afirmam que o género feminino normalmente experiencia uma elevação maior dos seus níveis de ansiedade em situações de ameaça ou *stress* do que o género masculino.

4.3. Relação entre a ansiedade e o rendimento.

A fim de explorar a relação entre ansiedade e rendimento, foi realizado o teste de correlação Spearman's rho. Os resultados estão ilustrados na tabela 11.

Tabela 11 – Relação entre ansiedade e rendimento

			ClassificaçãoA	totalA	totalB
Spearman's rho	ClassificaçãoA	Correlation Coefficient	1,000	-,462*	-,055
		Sig. (2-tailed)	.	,017	,788
		N	26	26	26
totalA		Correlation Coefficient	-,462*	1,000	,310
		Sig. (2-tailed)	,017	.	,123
		N	26	26	26
totalB		Correlation Coefficient	-,055	,310	1,000
		Sig. (2-tailed)	,788	,123	.
		N	26	26	26

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

A inspeção da tabela 11 revela que existe uma relação inversamente proporcional entre os níveis de ansiedade e o rendimento. Ou seja, quanto maiores foram os níveis do fator ansiedade-estado, menor foi a classificação obtida na audição. Isto é visível pois o teste de correlação apresenta valores negativos.

Ou seja, quando o nível ótimo de ansiedade foi ultrapassado, verificou-se um menor rendimento, o que coloca os presentes resultados em linha com o postulado de Yerkes-Dodson (1908), e Hardy & Parfitt (1991).

Wilson & Roland (2002), assim como outros autores, afirmam que a ansiedade pode afetar negativamente a performance, tal como é demonstrado nos resultados acima apresentados.

Como é visível na tabela 12, os estudantes mais velhos, do curso de instrumento, obtiveram na generalidade melhores classificações do que os estudantes mais novos, do curso básico de instrumento.

Tabela 12 – Classificações gerais obtidas pelos participantes

	Masculino	Feminino	Total	Básico	Secundário
Media	15,6	14,4	14,9	14,5	15,6
Mínimo	13	10	10	10	11
Máximo	19	17	19	17	19
Diferença	6	7	9	7	8

Estudos similares a este, como por exemplo, o de Kokotsaki & Davidson (2003) apontam para a mesma tendência, afirmando que a experiência no estudo e em palco é uma mais-valia para atingir um maior sucesso na performance, mesmo com grandes níveis de ansiedade.

Assim, tendo em conta que um júri, o público, a falta de experiência na performance ou a má preparação (entre muitos outros fatores) podem aumentar os níveis de ansiedade num contexto de performance, é pertinente uma reflexão acerca das estratégias que tanto performers como educadores devem utilizar para minorizar os eventuais efeitos negativos desta situação. Como foi referido na primeira parte deste trabalho, a performance musical requer muita preparação. Mesmo a um nível muito elementar, requer o controlo de uma série de capacidades sociais, cognitivas, motoras e percetuais (Williamon & Coimbra,2007).

Devemos ainda considerar que a procura de excelência faz parte da vida de um músico, não só nos profissionais mas também nos estudantes, onde a vontade e a exigência em se superarem em cada performance é muito elevada, podendo estar assim relacionada com a ansiedade na performance.

Desta forma é importante ajudarmos os nossos jovens músicos a lidarem o melhor possível com o momento da performance, onde se materializa toda a preparação, para que este não seja um fator desanimador no percurso de jovens instrumentistas, mas antes um fator de aprendizagem, transformando a competição pessoal em algo saudável.

Uma maior prática da situação em palco permite ainda conhecer, desenvolver e aplicar recursos e estratégias mais variadas para lidar com situações de ansiedade (Rodrigues 2010). No entanto, tal como Papageorgi (2006) sugere, se os alunos apresentam diferentes abordagens na aprendizagem musical que se podem refletir nas suas performances, é importante que os professores utilizem também diferentes métodos e estratégias no ensino musical. Por vezes a qualidade da performance não é apenas afetada pela falta de estudo ou pela pouca preparação, mas também pode ser bastante afetada pela elevada ansiedade a que os jovens estudantes estão sujeitos.

4.4. Apontamentos ao longo do trabalho de campo.

Ao longo do trabalho de campo, foi-me possível contactar com os estudantes de uma forma muito próxima e mais informal. Ao longo do preenchimento dos questionários e especialmente no momento antes da audição fui registando comportamentos, sentimentos expressos pelos participantes ou pequenos comentários pertinentes para um melhor entendimento da situação que experienciaram. Como foi referido anteriormente no subcapítulo Audição, todos eles foram muito empenhados neste projeto e demonstraram muito interesse e entusiasmo em participar. Esse entusiasmo e responsabilidade também se verificou na apresentação pública. Mesmo os mais inquietos se transformaram, no momento de entrar no palco, em performers focalizados revelando já um contexto de alguma experiência e maturidade em palco, com elevados níveis de focalização na tarefa.

A maioria das reações enquanto preenchiam o formulário Y-1, no momento antes de entrarem em palco, eram de muito nervosismo, notando-se principalmente nas reações corporais, como por exemplo não conseguirem estar quietos, ou com a súbita vontade de ir à casa de banho. Mas o fator que mais se salientou foi o facto de muitos afirmarem que “agora até estou calmo, o pior vai ser quando pisar o palco” ou ainda “ai meu deus, é agora”. Era como se os estudantes tivessem total consciência de que iam realmente realizar a tarefa (a audição) no exato momento de entrarem no palco. Estes comentários podem indicar-nos que o pico de ansiedade pode ter sido atingido no momento em que pisaram o palco e não no momento antes de entrarem no mesmo. A maioria da literatura afirma que a pouca experiência é um dos principais fatores para este fenómeno. Salmon, Schrodtt & Wright (1989) sugerem que os intérpretes mais experientes aprendem a deixar o seu pico de ansiedade ocorrer imediatamente antes da performance, enquanto os menos experientes normalmente sofrem de ansiedade antecipatória durante um longo período de tempo, atingindo o ponto máximo durante a própria performance.

CONCLUSÃO

Como foi descrito na primeira parte deste trabalho, a performance musical é uma atividade complexa que combina vários fatores e que requer um enorme controlo mental e motor mesmo a um nível mais elementar, como por exemplo numa audição. O repertório, a sua preparação, o palco, o público, são tudo preocupações que fazem parte da vida dos performers. Se adicionarmos a estas preocupações a procura do sucesso e da excelência em cada performance, apercebemo-nos que a pressão pode ser muito elevada. O medo de falhar, o medo das reações do público ou até de um júri pode tornar-se excessivo interferindo, por vezes, na própria performance.

A ansiedade é uma parte normal da resposta do nosso corpo a situações ameaçadoras ou desafiadoras. Se por um lado é aceite que um pouco de ansiedade pode ser benéfico para a performance, por outro lado, a ansiedade em muita ou pouca intensidade pode prejudicar a performance. A relação deste equilíbrio entre ansiedade e rendimento (qualidade na performance) foi apresentada em algumas teorias na primeira parte do presente trabalho, tais como, a Lei de Yerkes/Dodson (1908) ou a Teoria da Catástrofe de Hardy & Parfitt (1991).

A prevalência deste problema é de 10% a 30% da população geral (Salmon, 1990) sendo que a maioria são pessoas com capacidades especializadas como por exemplo, os músicos. Os sintomas da ansiedade são variados e podem ser de ordem fisiológica, psicológica ou comportamental. Os fatores que despoletam este fenómeno são também diversos, e podem estar diretamente relacionados com, uma inadequada preparação da tarefa, a dificuldade das obras, o tipo de apresentação, a perceção da presença de um público de um número ou de um estatuto elevado ou podem ainda ser fatores intrínsecos, como por exemplo a personalidade ou a predisposição individual para a ansiedade.

Por outro lado o despoletar da ansiedade na performance é comum em jovens músicos, em músicos profissionais e mesmo em músicos amadores tal como afirma Wilson & Roland (2002).

Da análise dos resultados do presente estudo, foi possível concluir que a diferença entre a ansiedade-traço e a ansiedade-estado é significativa nos jovens violetistas.

Adicionalmente foi encontrada uma relação negativa entre a ansiedade e o rendimento, ou seja, a qualidade das performances foi afetada nos estudantes com maiores níveis de ansiedade. Foi também possível perceber que os participantes mais velhos obtiveram melhores resultados, na generalidade, que os participantes mais novos, revelando assim que a experiência e a prática poderão ser fatores a considerar na capacidade de manter a qualidade da performance mesmo sob níveis elevados de ansiedade.

Por último foi possível também verificar, de forma informal, que houve grande probabilidade de alguns estudantes terem atingido o seu pico de ansiedade em pleno palco, revelando assim pouca experiência de controlo da ansiedade.

Em qualquer trabalho de investigação, é possível encontrar pontos fortes, pontos fracos e questões para as quais se conseguem respostas e outras que ficam em aberto, para eventuais investigações futuras. Penso que uma mais-valia deste trabalho é o facto de estar centrado no contexto educacional vocacional da música onde existe escassa investigação, nomeadamente no contexto nacional, principalmente relacionada com a ansiedade na performance. A utilização de um teste estandardizado e validado foi uma escolha eficaz, pois permitiu o enquadramento destes jovens no seu grupo normativo e facilitou análises mais pormenorizadas.

Para além disso este trabalho permitiu envolver escolas, professores e alunos numa reflexão sobre as suas práticas. Penso que permitiu aos alunos refletirem acerca do fenómeno que é a ansiedade e adquirirem mais consciência do que ela engloba e das possíveis consequências que pode trazer, e ainda de aferir estratégias de otimização da sua performance.

No sentido pessoal este trabalho ajudou-me a evoluir principalmente como professora e como performer, e permitiu-me aprofundar o conhecimento do campo e opções metodológicas novas. O contacto com outros alunos, outros professores e outro ambiente escolar foi sem dúvida uma mais-valia para mim pois conheci outros pontos de vista e permitiu-me a troca de ideias e experiências. Como professora ajudou-me a adquirir novos conhecimentos e a refletir sobre as minhas práticas pedagógicas, de forma a adaptá-las a cada um dos meus alunos. Tendo em conta que a performance é uma atividade multifacetada que envolve todos os fatores referidos na primeira parte deste trabalho e tendo em conta que os resultados demonstraram que os níveis de ansiedade aumentaram significativamente na situação de performance pública as minhas estratégias pedagógicas serão, no futuro, cuidadosamente pensadas e refletidas de forma a ajudar os meus alunos a enfrentarem e lidarem com a ansiedade no palco desde o início da sua aprendizagem.

Em relação aos pontos fracos, podemos apontar como ponto principal o facto do número de participantes ser reduzido no estudo e de ser estudado apenas um tipo de instrumento musical. Seria por isso interessante alargar a amostra a mais violetistas, ou ainda a outros jovens de outros instrumentos diferentes, visto existirem poucos estudos sobre a ansiedade na performance em jovens músicos.

Este trabalho demonstrou também que a ansiedade na performance começa desde cedo, em alunos que se encontram em início da aprendizagem do instrumento, e que se intensifica no momento de pisar o palco, mas deixa em aberto, e por isso sujeito a investigação futura, as razões pelas quais isso acontece.

Desta forma poderiam ter sido utilizados outros meios de investigação de forma a apurar essas causas, tais como inquéritos ou entrevistas. Poderiam ainda ser utilizados outros tipos de medição como por exemplo o *Beck Anxiety Inventory*, como refere Salmon (1990) para avaliar e medir os sintomas fisiológicos mais comuns da ansiedade, (transpiração, vontade de ir à casa de banho, a mudança na respiração) e que podem comprometer as performances.

Para além disto esta investigação deixa também em aberto a possibilidade de procura de estratégias para diminuir os níveis de ansiedade nos jovens músicos, ou estratégias para lidarem melhor com a mesma, de modo a alcançarem mais sucesso. Terapias, técnicas de relaxamento ou rotinas pré-performance, são alguns exemplos que podem ser testados em investigações futuras para encontrar possíveis soluções para o fenómeno da ansiedade na performance nesta faixa etária.

Estas medidas poderão ser fundamentais para os progressos da investigação na área da ansiedade na performance, nomeadamente nos jovens estudantes de música. O conhecimento das origens da ansiedade em estádios precoces, e as suas causas, poderia permitir o desenvolvimento de estratégias de ensino que preparariam os alunos para lidarem com os efeitos da ansiedade na performance em fases posteriores.

Resumindo, é fundamental a constante investigação nesta área, tanto em jovens, como em profissionais, de forma a contribuir para uma maior compreensão e, se necessário, uma intervenção mais adequada para a otimização do papel principal do músico: fazer música.

Bibliografia

Aiello, R. & Williamon, A. (2002). Memory. In Parncutt, R. & Mcpherson, G. E. *The Science & Psychology of Music Performance*.(pp 167 – 181). Oxford: Oxford University Press.

Almeida, L. S., Araujo, L. S., & Cruz J. F. Excellence in achievement contexts: Psychological science applications and future directions. In Coimbra, D.,& Williamon, A. (2007). *Proceedings of the International Symposium on Performance Science*. (pp 17 – 20). Utrecht: Association Européenne de Conservatoires, Académies de Musique et Musikhochschulen, AEC.

Boruchovitch, E. & Guimarães, S. (2004). O Estilo Motivacional do Professor e a Motivação Intrínseca dos Estudantes: Uma Perspectiva da Teoria da Autodeterminação. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 17 (2), 143 – 150. [Consultado em 19/06/2012, em <http://www.scielo.br>].

Clarke, E. (2002). Understanding the psychology of performance. In J. Rink, *Musical Performance A Guide to Understanding*. (pp. 59 – 72). Cambridge: Cambridge University Press.

Clark,T., Lisboa, T., & Williamon, A. The phenomenology of performance: Exploring musician's perceptions and experiences. In Coimbra, D.,& Williamon, A. (2007). *Proceedings of the International Symposium on Performance Science*. (pp 35 – 40). Utrecht: Association Européenne de Conservatoires, Académies de Musique et Musikhochschulen, AEC.

Coimbra, D., & Williamon, A. (2007). *Proceedings of the International Symposium on Performance Science*. Utrecht: Association Européenne de Conservatoires, Académies de Musique et Musikhochschulen, AEC.

Cox, W.J. & Kenardy, J. (1993). Performance Anxiety, social phobia and setting effects in instrumental music students. *Journal of Anxiety Disorders*, 7, 49-60.

Davidson, J. W., Howe, M. J. A. & Sloboda, J. A. (1997). Environmental factors in the development of musical performance over the lifespan. In Hargreaves, D. J. & Worth, A. C. (Eds). *The Social Psychology of Music*. (pp. 188 – 206) Oxford: Oxford University Press.

Eco, H. (1995). *Como se faz uma tese em Ciências Humanas*. Lisboa: Editorial Presença.

Ely, M. C. (1991). Stop Performance Anxiety. *Music Educators Journal*, Vol. 78 No. 2, 35-39.

Fagley, W. H. (2002). *The effects of performance anxiety on perception of tempo*. Department of Psychology, Loyola University, New Orleans.

Fishbein, M., Middlestadt, S., Ottati, V., Straus, S. & Ellis, A. (1988). Medical problems among ICSOM musicians: Overview of a national survey. *Medical Problems of Performing Artists*, 3, 1–8.

Gagné, F. (2004). Transforming gifts into talents: The DMGT as a developmental theory. *High Ability Studies*, 18, 3-56.

*A ANSIEDADE NA PERFORMANCE MUSICAL: ESTUDO DE CASO EM JOVENS
VIOLETISTAS*

Dissertação de Mestrado de Teresa Correia (2012)

Ginsborg, J. (2004). Strategies for memorizing music. In Williamon, A. *Musical Excellence: Strategies and techniques to enhance performance*. (pp. 123-142). Oxford: Oxford University Press.

Guettler, K. & Hallam, S. (2002). String Instruments. In Parncutt, R. & Mcpherson, G. E. *The Science & Psychology of Music Performance*. (pp 303 – 317). Oxford: Oxford University Press.

Hallam, S., Papageorgi, I. & Welch, G. (2007). A conceptual framework for understanding musical performance anxiety. *Research Studies in Music Education, 28*, 83-106.

Hardy, L. & Parfitt, G. (1991). A catastrophe model of anxiety and performance. *British Journal of Psychology, 82 (2)*, 163-178.

Juslin, P.N. & Sloboda, J. A. (2001). *Music and Emotion: Theory and Research*. New York: Oxford University Press.

Kemenade, J. van, Son, M. van & Heesch, N. van (1995). Performance anxiety among professional musicians in symphonic orchestras: A self-report study. *Psychological Reports, 77*, 555–562.

Kendrick, M., Craig, K., Lawson, D. & Davidson, P. (1982). Cognitive and behavioral therapy for musical performance anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 50*, 353–362.

Kokotsaki D. & Davidson J. W. (2003): Investigating Musical Performance Anxiety among Music College Singing Students: A quantitative analysis. *Music Education Research, 5:1*, 45-59.

Lader, M.H., & Uhde, T. W. (2000). *Ansiedade, Pânico e Fobias*. Porto: Medisa.

LeBlanc, A., Jin, Y. C., Obert, M., Siivola, C. (1997). Effect of Audience on Music Performance Anxiety. *Journal of Research in Music Education*, Vol. 45 No. 3, 480-496.

Leher, P. M. (1987). A Review of the Approaches to the Management of Tension and Stage Fright in Music Performance. *Journal of Research in Music Education*, Vol. 35, No. 3, 143-153.

Marchant-Haycox, S.E. & Wilson, G.D. (1992). Personality and stress in performing artists. *Personality and Individual Differences*, 13, 1091-1068.

Mind Garden, Inc home page [Em Linha]. Disponível em <http://www.mindgarden.com/products/staisad.htm> [Consultado em 10/06/2012]

Mor, S., Day, H. I., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (1995). Perfectionism, control, and components of performance anxiety in professional artists. *Cognitive Therapy and Research*, 19, 207-225.

Papageorgi, I. (2006). Understanding Performance Anxiety in the Adolescent musician: Approaches to instrumental learning and Performance. In *9th International Conference on Music Perception & Cognition*, 1-8. (Papageorgi, 2006)

Página sobre o piano. Disponível em : <http://crosseyedpianist.wordpress.com/tag/overcoming-performance-anxiety/>. 13/08/2012.

Parncutt, R. & Mcpherson, G. E. (2002). *The Science & Psychology of Music Performance*. Oxford: Oxford University Press

Reid, S.(2002). Preparing for performance. In J. Rink , *Musical Performance A Guide to Understanding*. (pp.102-112). Cambridge: Cambridge University Press.

Renzulli, J. (2002). Emerging conceptions of giftedness: Building a bridge to the new century. *Exceptionality*, 10, 67-65.

Riley, M. W. *The History of Viola Vol. I*. Michigan: Braun-Brumfield, Ann Arbor

Rink, J. (2002). *Musical Performance A Guide to Understanding*. Cambridge: Cambridge University Press.

Rodrigues, S. (2010). *A Ansiedade na Performance Musical: A Perspectiva de Pianistas Profissionais*. Dissertação de Mestrado não-publicada. Universidade Católica Portuguesa.

Ryan, C. (2005). Experience of Musical Performance Anxiety in Elementary School Children. *International Journal of Stress Management*, Vol. 12, Nº 4, 331-342.

Salmon, P. G. (1990). A Psychological Perspective on Musical Performance Anxiety: A Review of the Literature. *Medical Problems of Performing Artists*,5 (1) , 2-11.

Sinden, L. M. (1999). Music performance anxiety: Contributions of perfectionism, coping style, self-efficacy, and self-esteem. *Dissertation Abstracts International*, 60, 590.

Sloboda, J. (1985). *The Musical Mind – The Cognitive Psychology of Music*. Nova Iorque: Oxford University Press.

Spielberger, C. D. (1983). *State-Trait Anxiety Inventory for Adults. Manual and Sample. Manual, Instrument and Scoring Guide*. Mind Garden: Consulting Psychologists Press, Inc.

Stephoe, A. (1982). Performance Anxiety. Recent Developments in Its Analysis and Management. *The Musical Times*, Vol. 123 No. 1674, 537-541.

Stephoe, A. & Fidler, H. (1987). Stage fright in orchestral musicians: A study of cognitive and behavioral strategies in performance anxiety. *British Journal of Psychology*, 78 (2), 241-249.

University of South Florida home page [Em Linha]. Disponível em:

http://psychology.usf.edu/faculty/data/cspielberger_cv.pdf [Consultado em 10/06 /2012]

Ureña, C. (2004). *Skill Acquisition in Ballet Dancers: The Relationship between Deliberate Practice and Expertise*. Dissertação de Doutorado, Universidade do Estado da Florida.

Valentine, E. (2002). The fear of performance. In J. Rink , *Musical Performance A Guide to Understanding*. (pp.168-182). Cambridge: Cambridge University Press.

VVAA, (2009). *Dicionário da Língua Portuguesa*. (P 320). Porto: Porto Editora

Williamon, A. (2002). Memorising Music. In J. Rink , *Musical Performance A Guide to Understanding*. (pp.113-126). Cambridge: Cambridge University Press.

*A ANSIEDADE NA PERFORMANCE MUSICAL: ESTUDO DE CASO EM JOVENS
VIOLETISTAS*

Dissertação de Mestrado de Teresa Correia (2012)

Wilson, G.D. & Roland D. (2002). Performance Anxiety. In Parncutt, R. & Mcpherson, G. E. *The Science & Psychology of Music Performance*.(pp 47 – 61). Oxford: Oxford University Press

Wilson, G. D. (2002). *Psychology for Performing Artists*, 2nd ed. London: Whurr Publishers.

Anexos

Anexo I

Portuguese
(Portugal)

For use by Rui Pereira only. Received from Mind Garden, Inc. on February 2, 2012

QUESTIONÁRIO DE AUTO-AVALIAÇÃO
de Charles D. Spielberger
IETA Forma Y - 1
Versão Portuguesa de Danilo R. Silva

Nome _____ Data / / E ___ T ___
Idade: ___ anos Sexo: M ___ F ___ Escolaridade: _____ Profissão: _____

INSTRUÇÕES: Em baixo encontra uma série de frases que as pessoas costumam usar para se descreverem a si próprias. Leia cada uma delas e faça uma cruz (X) no número da direita que indique como se sente agora, isto é, neste preciso momento. Não há respostas certas nem erradas. Não leve muito tempo com cada frase, mas dê a resposta que melhor lhe parece descrever os seus sentimentos neste momento

		nada	um pouco	moderadamente	muito
1	Sinto-me calmo.....	1	2	3	4
2	Sinto-me seguro.....	1	2	3	4
3	Sinto-me tenso.....	1	2	3	4
4	Sinto-me esgotado.....	1	2	3	4
5	Sinto-me à vontade.....	1	2	3	4
6	Sinto-me perturbado.....	1	2	3	4
7	Presentemente, ando preocupado com desgraças que podem vir a acontecer.....	1	2	3	4
8	Sinto-me satisfeito.....	1	2	3	4
9	Sinto-me assustado.....	1	2	3	4
10	Estou descansado.....	1	2	3	4
11	Sinto-me confiante.....	1	2	3	4
12	Sinto-me nervoso.....	1	2	3	4
13	Estou inquieto.....	1	2	3	4
14	Sinto-me indeciso.....	1	2	3	4
15	Estou descontraído.....	1	2	3	4
16	Sinto-me contente.....	1	2	3	4
17	Estou preocupado.....	1	2	3	4
18	Sinto-me confuso.....	1	2	3	4
19	Sinto-me uma pessoa estável.....	1	2	3	4
20	Sinto-me bem.....	1	2	3	4

Research Edition Translation Performed by Danilo R. Silva on this date 05-03-17. Translated and reproduced by special permission of the Publisher, Mind Garden, Inc., Redwood City, CA 94061 www.mindgarden.com from **State Trait Anxiety for Adults** by Charles D. Spielberger. Copyright 1983 by Charles D. Spielberger. All rights reserved. Further reproduction is prohibited without the Publisher's written consent

Anexo II

QUESTIONÁRIO DE AUTO-AVALIAÇÃO IETA Forma Y - 2

For use by Rui Pereira only. Received from Mind Garden, Inc. on February 2, 2012
Versão Portuguesa de Danilo R. Silva

INSTRUÇÕES: Em baixo encontra uma série de frases que as pessoas costumam usar para se descreverem a si próprias. Leia cada uma delas e faça uma cruz (X) no número da direita que indique como se sente em geral. Não há respostas certas nem erradas. Não leve muito tempo com cada frase, mas dê a resposta que lhe parece descrever como se sente geralmente.

		quase nunca	algumas vezes	frequentemente	quase sempre
21	Sinto-me bem.....	1	2	3	4
22	Sinto-me nervoso e inquieto.....	1	2	3	4
23	Sinto-me satisfeito comigo próprio.....	1	2	3	4
24	Quem me dera ser tão feliz como os outros parecem sê-lo.....	1	2	3	4
25	Sinto-me um falhado.....	1	2	3	4
26	Sinto-me tranquilo.....	1	2	3	4
27	Sou calmo, ponderado e senhor de mim mesmo.....	1	2	3	4
28	Sinto que as dificuldades estão a acumular-se de tal forma que as não consigo resolver.....	1	2	3	4
29	Preocupo-me demais com coisas que na realidade não têm importância.....	1	2	3	4
30	Sou feliz.....	1	2	3	4
31	Tenho pensamentos que me perturbam.....	1	2	3	4
32	Não tenho muita confiança em mim.....	1	2	3	4
33	Sinto-me seguro.....	1	2	3	4
34	Tomo decisões com facilidade.....	1	2	3	4
35	Muitas vezes sinto que não sou capaz.....	1	2	3	4
36	Estou contente.....	1	2	3	4
37	Às vezes, passam-me pela cabeça pensamentos sem importância que me aborrecem.....	1	2	3	4
38	Tomo os desapontamentos tão a sério que não consigo afastá-los do pensamento.....	1	2	3	4
39	Sou uma pessoa estável.....	1	2	3	4
40	Fico tenso ou desorientado quando penso nas minhas preocupações e interesses mais recentes.....	1	2	3	4

Research Edition Translation Performed by Danilo R. Silva on this date 05-03-17. Translated and reproduced by special permission of the Publisher, Mind Garden, Inc., Redwood City, CA 94061 www.mindgarden.com from **State Trait Anxiety for Adults** by Charles D. Spielberger. Copyright 1983 by Charles D. Spielberger. All rights reserved. Further reproduction is prohibited without the Publisher's written consent

Anexo III

Grelha de Avaliação da Audição de classe de Viola d'arco

Integrado no estudo sobre a ansiedade na performance de jovens violetistas (tese de mestrado) de Teresa Correia (Orientada pela Professora Daniela Coimbra)

Instruções: No primeiro e segundo item o professor deverá colocar uma **crux** no nível que lhe parece ser mais adequado à prestação de cada aluno. No último item deve colocar uma classificação de 0 a 20 valores a cada aluno.

Participante	Atitude/Postura em Palco				Autocontrolo em palco				Qualidade da execução da obra/Qualidade da Performance
	Medíocre	Razoável	Boa	Muito Boa	Medíocre	Razoável	Bom	Muito Bom	
P 1									
P 2									
P 3									
P 4									
P 5									
P 6									
P 7									
P 8									
P 9									
P 10									
P 11									
P 12									
P 13									
P 14									

Data:

Assinatura do Professor : _____

Anexo IV



Exmo./a Sr./a Encarregado/a de Educação,

O meu nome é Teresa Correia e sou professora de Viola d'arco na Escola Profissional e Artística do Vale do Ave – ARTAVE. Neste momento frequento o Mestrado em Ciências da Educação – Ensino Especializado da Música na Universidade Católica do Porto e neste âmbito estou a realizar uma investigação sobre a ansiedade na performance em jovens violetistas.

Para o desenvolvimento desta investigação necessito de aplicar um questionário aos alunos de Viola d'arco. A fim de minorizar o impacto do questionário no decorrer das normais atividades dos alunos o questionário será aplicado nos seguintes momentos. Na aula, cinco minutos antes de entrar para a audição de classe e cinco minutos após a audição. A audição de classe será avaliada qualitativamente por um grupo de três professores, mas esta avaliação não será utilizada na avaliação final do aluno.

Solicito assim a sua autorização para que o seu/sua educando/a participe nesta investigação. Saliento que os dados serão anónimos e apenas usados para o propósito da investigação estando garantida a total privacidade dos participantes.

Ofereço ainda a minha inteira disponibilidade para prestar qualquer esclarecimento que possa surgir.

Na expectativa de uma resposta favorável, agradeço desde já a sua colaboração e disponibilidade.

Teresa Correia
(teresa.viola@portugalmail.pt)

Eu, _____ Encarregado/a de Educação do aluno/a da Escola Profissional e Artística de Vale do Ave - ARTAVE, autorizo o meu educando/a a participar no questionário anónimo acima referido inserido na investigação acima apresentada pela professora Teresa Correia.

Data: ____/____/2012

(Assinatura do Encarregado/a de Educação)

Anexo V



CATÓLICA
UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA | PORTO
Faculdade de Educação e Psicologia

Exmo./a Sr./a Encarregado/a de Educação,

O meu nome é Teresa Correia e sou professora de Viola d'arco na Escola Profissional e Artística do Vale do Ave – ARTAVE. Neste momento frequento o Mestrado em Ciências da Educação – Ensino Especializado da Música na Universidade Católica do Porto e neste âmbito estou a realizar uma investigação sobre a ansiedade na performance em jovens violetistas.

Para o desenvolvimento desta investigação necessito de aplicar um questionário aos alunos de viola d'arco. A fim de minorar o impacto do questionário no decorrer das normais actividades dos alunos o questionário será aplicado nos seguintes momentos. Na aula, cinco minutos antes de entrar para a audição de classe e cinco minutos após a audição. A audição de classe será avaliada qualitativamente por um grupo de três professores, mas esta avaliação não será utilizada na avaliação final do aluno.

Solicito assim a sua autorização para que o seu/sua educando/a participe nesta investigação. Saliento que os dados serão anónimos e apenas usados para o propósito da investigação estando garantida a total privacidade dos participantes.

Ofereço ainda a minha inteira disponibilidade para prestar qualquer esclarecimento que possa surgir.

Na expectativa de uma resposta favorável, agradeço desde já a sua colaboração e disponibilidade.

Teresa Correia

[\(teresa.viola@portugalmail.pt\)](mailto:teresa.viola@portugalmail.pt)

Eu, _____ Encarregado/a de Educação do aluno/a da Escola Profissional de Música de Viana - EPMVC, autorizo o meu educando/a a participar no questionário anónimo acima referido inserido na investigação acima apresentada pela professora Teresa Correia.

Data: ____/____/2012

(Assinatura do Encarregado/a de Educação)

Anexo VI

For use by Rui Pereira only. Received from Mind Garden, Inc. on February 2, 2012

State-Trait Anxiety Inventory for Adults - Scoring Key (Form Y-1, Y-2)

Developed by Charles D. Spielberger in collaboration with R.L. Gorsuch, R. Lushene, P.R. Vagg, and G.A. Jacobs

To use this stencil, fold this sheet in half and line up with the appropriate test side, either Form Y-1 or Form Y-2. Simply total the scoring **weights** shown on the stencil for each response category. For example, for question # 1, if the respondent marked 3, then the **weight** would be 2. Refer to the manual for appropriate normative data.

Form Y-1	NOT AT ALL	SOMEWHAT	MODERATELY SO	VERY MUCH SO	Form Y-2	ALMOST NEVER	SOMETIMES	OFTEN	ALMOST ALWAYS
1.	4	3	2	1	21.	4	3	2	1
2.	4	3	2	1	22.	1	2	3	4
3.	1	2	3	4	23.	4	3	2	1
4.	1	2	3	4	24.	1	2	3	4
5.	4	3	2	1	25.	1	2	3	4
6.	1	2	3	4	26.	4	3	2	1
7.	1	2	3	4	27.	4	3	2	1
8.	4	3	2	1	28.	1	2	3	4
9.	1	2	3	4	29.	1	2	3	4
10.	4	3	2	1	30.	4	3	2	1
11.	4	3	2	1	31.	1	2	3	4
12.	1	2	3	4	32.	1	2	3	4
13.	1	2	3	4	33.	4	3	2	1
14.	1	2	3	4	34.	4	3	2	1
15.	4	3	2	1	35.	1	2	3	4
16.	4	3	2	1	36.	4	3	2	1
17.	1	2	3	4	37.	1	2	3	4
18.	1	2	3	4	38.	1	2	3	4
19.	4	3	2	1	39.	4	3	2	1
20.	4	3	2	1	40.	1	2	3	4

© 1968, 1977 Charles D. Spielberger. All Rights Reserved.
Published by Mind Garden, Inc., www.mindgarden.com