



CATÓLICA  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO  
E PSICOLOGIA

---

PORTO

ANSIEDADE NA PERFORMANCE  
MUSICAL EM ADOLESCENTES:  
RELAÇÃO ENTRE SINTOMATOLOGIA  
PSICOPATOLÓGICA, PERFECCIONISMO  
E CRENÇAS DE AUTOEFICÁCIA

Dissertação apresentada à Universidade Católica Portuguesa  
para obtenção do grau de mestre em Psicologia

- Especialização em Psicologia Clínica e da Saúde -

*Inês Ferraz da Silva*

Porto, julho de 2022



CATÓLICA  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO  
E PSICOLOGIA

---

PORTO

# ANSIEDADE NA PERFORMANCE MUSICAL EM ADOLESCENTES: RELAÇÃO ENTRE SINTOMATOLOGIA PSICOPATOLÓGICA, PERFECCIONISMO E CRENÇAS DE AUTOEFICÁCIA

Dissertação apresentada à Universidade Católica Portuguesa  
para obtenção do grau de mestre em Psicologia

- Especialização em Psicologia Clínica e da Saúde -

*Inês Ferraz da Silva*

**Trabalho efetuado sob a orientação de:**

*Professor Doutor Pedro Dias*

*Professora Doutora Lurdes Veríssimo*

Porto, julho de 2022

## **Agradecimentos**

Aos meus orientadores, Professor Doutor Pedro Dias e Professora Doutora Lurdes Veríssimo, pela enorme disponibilidade, cuidado, apoio e dedicação que sempre demonstraram ao longo deste percurso. Por todas as aprendizagens e conhecimentos transmitidos, acompanhados de palavras de incentivo, confiança e boa disposição que me motivaram para esta caminhada, e a tornaram mais enriquecedora. Muito obrigada!

Aos meus pais, as pessoas mais importantes e os pilares em todas as fases da minha vida, pelo amor e apoio incondicional, por toda a dedicação e motivação que sempre me dão para conseguir atingir os meus objetivos, por serem sempre os primeiros a confiar em mim e nas minhas capacidades, e por caminharem sempre ao meu lado, vivendo intensamente todas as minhas vitórias e desafios. Sem vocês nada disto era possível!

A toda a minha família, em especial aos meus avós, por todas as palavras sábias ditas no momento certo, pelo enorme carinho que sempre demonstram e pelo suporte que sempre me dão!

A todos os meus amigos, por todos os momentos, conselhos e palavras de incentivo. Por toda a preocupação e apoio constante ao longo desta caminhada, e por acreditarem sempre em mim e viverem comigo todas as minhas conquistas.

Às minhas Marias, por vivermos e partilharmos juntas todos os momentos desta jornada e por todas as conversas e apoio infindável. À Ana, pela enorme surpresa que foi para mim neste ano, por todo o carinho e ajuda neste trabalho, e por puder reviver através de ti, muitos momentos do meu percurso académico. Ao Pedro e ao Daniel, pela preocupação, palavras de encorajamento e por serem como irmãos para mim. À Joana, pela amizade de sempre, por me acompanhar ao longo de todos os momentos e ouvir todas as minhas histórias. À Catarina, pelo exemplo que sempre foi para mim a nível pessoal e académico, por todos os conselhos e partilhas de experiências, por todo o carinho e por ter sempre a palavra certa a dizer.

## **Resumo**

O presente estudo teve como principal objetivo compreender a relação entre a Ansiedade na Performance Musical (APM), problemas de internalização e externalização, perfeccionismo e crenças de autoeficácia, em jovens estudantes de música do 3º ciclo. Foram administrados - um questionário sociodemográfico, o *Youth Self-Report*, o *Music Performance Anxiety Inventory for Adolescents*, a *Child-Adolescent Perfectionism Scale* e a *Escala de Autoeficácia para o Desempenho Musical*, a 145 estudantes de música, com idades compreendidas entre os 12 e 14 anos.

Os resultados identificaram uma correlação positiva entre APM e perfeccionismo, problemas de internalização e de externalização, e negativa entre APM e autoeficácia. Relativamente ao género e ano de escolaridade, as raparigas evidenciaram níveis mais elevados de APM do que os rapazes, tal como os alunos do 9º ano de escolaridade em comparação com os do 7º. Os alunos com melhores classificações na avaliação do instrumento e os que estudam mais horas, apresentaram menores valores de APM e mais perfeccionismo.

No seguimento destes resultados, são sugeridas orientações para investigações futuras, como o estudo do poder preditivo das diferentes variáveis individuais e contextuais face à APM, e a inclusão de medidas acerca da relação pedagógica com professores e o papel parental na prática musical.

**Palavras-chave:** Ansiedade na Performance Musical, estudantes de música de 3º ciclo; Problemas de internalização e externalização; Perfeccionismo; Autoeficácia.

## **Abstract**

The main objective of this study was to understand the relationship between Music Performance Anxiety (MPA), internalizing and externalizing problems, perfectionism and self-efficacy beliefs in young musicians, from 7th to 9th grade. A sociodemographic questionnaire, the *Youth Self-Report*, the *Music Performance Anxiety Inventory for Adolescents*, the *Child-Adolescent Perfectionism Scale* and the *Scale of Self-Efficacy for Musical Performance* were administered to 145 music students, aged between 12 and 14 years old.

The results identified a positive correlation between MPA and perfectionism, internalizing and externalizing problems, and a negative correlation between MPA and self-efficacy. Regarding gender and year of schooling, girls showed higher levels of MPA than boys, as well as 9th grade students compared to 7th grade students. Students with better scores in the instrument's assessment and those who study more hours, showed lower MPA values and more perfectionism.

Following these results, directions for future research are suggested, such as studying the predictive power of different individual and contextual variables towards MPA, and the inclusion of measures about the pedagogical relationship with teachers and the parental role in musical practice.

**Keywords:** Music Performance Anxiety, music students from 7th to 9th grade; Internalizing and externalizing problems; Perfectionism; Self-efficacy.

## ÍNDICE

<b>1. Enquadramento Teórico .....</b>	<b>5</b>
<b>1.1. Ansiedade na Performance Musical (APM) .....</b>	<b>5</b>
<b>1.2. Ansiedade na Performance Musical e Sintomatologia Psicopatológica, Perfeccionismo e crenças de Autoeficácia .....</b>	<b>5</b>
<b>2. Método .....</b>	<b>8</b>
<b>2.1. Objetivos específicos .....</b>	<b>8</b>
<b>2.2. Amostra.....</b>	<b>8</b>
<b>2.3. Instrumentos .....</b>	<b>9</b>
<i>a) Questionário sociodemográfico .....</i>	<i>9</i>
<i>b) Youth Self-Report (YSR) .....</i>	<i>9</i>
<i>c) Music Performance Anxiety Inventory for Adolescents (MPAI-A) .....</i>	<i>10</i>
<i>d) Child-Adolescent Perfectionism Scale (CAPS) .....</i>	<i>10</i>
<i>e) Escala de Autoeficácia para o Desempenho Musical .....</i>	<i>11</i>
<b>2.4. Procedimentos de recolha de dados .....</b>	<b>11</b>
<b>2.5. Procedimentos de análise de dados.....</b>	<b>12</b>
<b>3. Resultados.....</b>	<b>12</b>
<b>4. Discussão.....</b>	<b>20</b>
<b>5. Conclusões .....</b>	<b>25</b>
<b>6. Referências .....</b>	<b>27</b>

## **1. Enquadramento Teórico**

### **1.1. Ansiedade na Performance Musical (APM)**

A ansiedade na performance pode ser considerada um tipo de perturbação de ansiedade social, em que os indivíduos apresentam receios relacionados com o seu desempenho em geral, impactando as suas vidas, principalmente a nível profissional, como acontece com músicos, atletas ou outros artistas (Burin & Osório, 2017). Nesta vertente, surge a APM, que é definida como uma experiência persistente e acentuada de apreensão e ansiedade relacionada com a performance musical, tanto a solo como em grupo, em contextos de avaliação, de alto investimento e onde possa estar subjacente o medo de fracassar (Kenny, 2010). Este construto apresenta-se numa sequência temporal de pré, durante e pós performance (Papageorgi, 2020).

A APM pode manifestar-se em diversas faixas etárias, tendo sido desenvolvidos vários estudos direcionados para o público-alvo mais jovem (Dempsey & Comeau, 2019; Kenny & Osborne, 2006). A avaliação de adolescentes músicos com este tipo de ansiedade, fornece evidências acerca das semelhanças, em qualidade e intensidade, ao nível da experiência de APM, com a população adulta de músicos (Ryan, 2005). Tanto no estudo desenvolvido por Thomas e Nettelbeck (2014), no âmbito da APM com jovens músicos entre os 12 e 18 anos de idade; como na investigação de Patston e Osborne, (2016), são evidenciados elevados níveis de APM nesta faixa etária.

### **1.2. Ansiedade na Performance Musical e Sintomatologia Psicopatológica, Perfeccionismo e crenças de Autoeficácia**

Os sintomas de resposta caraterísticos da APM, envolvem componentes fisiológicos, mentais e comportamentais (Burin & Osório, 2016, 2017). Segundo Burin e Osório (2017), os aspetos fisiológicos podem estar associados ao aumento da frequência cardíaca, falta de ar, tonturas, boca seca, entre outros. Já o domínio mental, pode ser dividido em dimensões cognitivas e emocionais. As avaliações cognitivas associadas à APM, centram-se essencialmente na interrupção da atenção, focando-se na ansiedade que se está a experienciar e não na realização da tarefa; e em crenças e pensamentos disfuncionais e irrelevantes que se assumem como distrações e potenciam o aumento da

ansiedade (e.g., receio de lapsos de memória, de ser criticado por outros ou de não apresentar competências musicais apropriadas) (Burin & Osório, 2017; Kenny, 2004). Já na dimensão emocional, destaca-se o stress sentido, a apreensão, insegurança e por vezes, o pânico. Nos sintomas comportamentais, como aspetos mais visíveis, evidencia-se a agitação e o comprometimento a nível do desempenho, pautado por dificuldade na manutenção da postura corporal ou certas falhas técnicas (Burin & Osório, 2017). Assim, conclui-se que a avaliação cognitiva que o sujeito faz acerca do seu desempenho, pautada pela interação entre a suscetibilidade do artista na sua experiência de ansiedade, a eficácia da sua tarefa e ainda os fatores ambientais envolventes, vão definir o seu nível de ativação na performance (Papageorgi, 2020).

Tanto fatores intrínsecos, incluindo predisposições biológicas e psicológicas do sujeito, como fatores mais externos parecem estar na base do desenvolvimento da APM (Kenny, 2011; Kenny & Osborne, 2006; Papageorgi et al., 2007). Assim, algumas das variáveis individuais que parecem estar relacionadas com este construto são, o perfeccionismo, a autoeficácia, o género e a idade (Eğilmez, 2015; Papageorgi et al., 2007).

O perfeccionismo, para além de ser identificado como um fator de vulnerabilidade no que diz respeito à psicopatologia, pode também apresentar-se como uma dimensão de natureza comportamental e cognitiva significativa da APM, de modo que a preocupação excessiva com erros possa interligar-se com as cognições derivadas deste tipo de ansiedade (Dobos et al., 2019). Segundo Kenny (2011), através dos comportamentos avaliativos, os sujeitos despendem elevados níveis de energia e desenvolvem rigidez cognitiva, em relação ao sucesso ou ao fracasso, apresentando um padrão de pensamento de “tudo ou nada”. As crenças desenvolvidas, poderão ser auto-orientadas, ou seja, impostas pelo próprio, por padrões excessivamente elevados em relação a si; ou socialmente orientadas, quando os mesmos padrões são exigidos pelos outros, em relação ao indivíduo (Patston & Osborne, 2016). Um estudo desenvolvido por Dobos et al. (2019), teve como objetivo compreender melhor a relação entre o perfeccionismo e a APM em estudantes de música, em idade escolar. Os resultados desta investigação, salientaram a forte associação entre as subescalas do perfeccionismo e os níveis de APM nestes jovens, destacando-se a dimensão da preocupação com os erros. Ao longo da aprendizagem musical, os erros e correções estão inerentes, sendo que as perceções e representações cognitivas que os jovens músicos criam acerca dos mesmos, influenciam também a sua

interpretação de competência e motivação (Dobos et al., 2019; Milbrath et al., 2015). Assim, as crenças que o indivíduo desenvolve acerca do controlo que tem sobre as suas ações e pensamentos, e a eficácia percebida pelo próprio, irão regular o stress e a ansiedade vivenciados (Bersh, 2020). Neste sentido, a autoperceção dos indivíduos acerca da sua capacidade musical, ou seja, as suas crenças de autoeficácia no contexto da performance musical, podem influenciar também o nível de APM experienciado (Bandura, 2006; Brown & Barlow, 2009; Gallagher et al., 2013; Zelenak, 2015). Segundo a Teoria Cognitiva Social, desenvolvida por Bandura (1977b), tanto a ansiedade como dificuldades associadas ao desempenho são efeitos de um baixo sentido de autoeficácia relativamente à performance, sendo expectável que indivíduos que apresentam baixos níveis de autoeficácia, experienciem elevados níveis de ansiedade, e vice-versa (Bersh, 2020).

Através de vários estudos (e.g., Bersh, 2020; Dobos et al., 2019; Hendricks et al., 2016; MacAfee & Comeau, 2020; McPherson & McCormick, 2006), é evidenciado que tanto jovens músicos que apresentam crenças associadas a uma baixa autoeficácia, como os que demonstram elevados níveis de perfeccionismo tendem a apresentar níveis elevados de APM. O início da infância e a adolescência apresentam-se como os períodos mais críticos no que diz respeito ao desenvolvimento deste tipo de sintomatologia, sendo importante maior atenção nestas fases desenvolvimentais (Patston & Osborne, 2016).

É de notar que a variável do género, pode também ter influência na experiência de APM vivenciada (Papageorgi, 2020). Para além de existirem evidências que comprovam a maior prevalência de APM em músicos adultos do sexo feminino (e.g., Kenny & Osborne, 2006; Kenny et al., 2014; Osborne & Kenny, 2005; Papageorgi et al., 2007), os estudos desenvolvidos por Nusseck et al. (2015) e Patston e Osborne (2016), sugerem também que adolescentes músicos do género feminino tendem a experienciar níveis mais elevados de APM, do que os do género masculino. No entanto, ainda parecem ser poucas as investigações neste domínio com crianças e adolescentes (Papageorgi, 2020).

Outro dos fatores que se parece relacionar com os níveis de APM experienciados, é a idade dos indivíduos. A literatura parece não ser consensual neste domínio. Enquanto Fernholz et al. (2019), demonstram no seu estudo que músicos mais jovens parecem ser mais afetados pela APM do que indivíduos mais velhos, entre os 45 a 50 anos de idade; outras investigações com um público-alvo mais jovem, (e.g., Nusseck et al., 2015;

Osborne et al., 2005; Patston & Osborne, 2016; Pinheiro, 2018) evidenciaram que à medida que a idade dos indivíduos aumenta, estes tendem a experienciar níveis significativamente mais elevados de APM, destacando-se estes valores na passagem da infância para a adolescência.

A revisão da literatura apresentada anteriormente e as conclusões retiradas, permitiram compreender a influência que algumas variáveis podem ter no domínio da APM, e a necessidade de explorar determinadas associações, de modo mais pormenorizado e com outras abordagens. Tendo tudo isto em consideração, o presente estudo apresenta como objetivo geral, explorar a relação entre a APM, sintomatologia psicopatológica, perfeccionismo, crenças de autoeficácia e outras variáveis relativas à prática e desempenho musical, em jovens estudantes de música do 3º ciclo.

## **2. Método**

### **2.1. Objetivos específicos**

O presente estudo tem os seguintes objetivos específicos:

- Explorar a associação entre a APM e as dimensões do perfeccionismo;
- Analisar a relação entre a APM e a autoeficácia no desempenho musical;
- Analisar a relação entre a APM e sintomatologia psicopatológica;
- Explorar a associação entre a APM, sintomatologia psicopatológica, perfeccionismo e autoeficácia, e outras variáveis relativas à prática e desempenho musical e ao estudo do instrumento;
- Testar diferenças de género ao nível da APM;
- Testar diferenças entre o ano de escolaridade, ao nível da APM.

### **2.2. Amostra**

Este estudo inclui uma amostra por conveniência, constituída por 145 estudantes de três conservatórios/escolas de música, dos quais 44.1% eram do sexo feminino. As idades eram compreendidas entre os 12 e 14 anos ( $M=13.37$ ;  $DP=.99$ ). Quanto ao ano de escolaridade, 55 alunos encontravam-se no 7º ano, 43 no 8º ano e 47 no 9º ano.

No que diz respeito aos instrumentos que os participantes estudam, 34 tocam instrumentos da classe das teclas (24.1%), 64 das cordas (45.4%), 31 dos sopros (22%), seis do canto (4.3%) e seis da percussão (4.3%). 37 alunos referiram que o instrumento que tocavam não tinha sido a sua primeira opção de escolha. Para além disso, numa escala de 1 a 5, em que 5 corresponde a “gostar muito” e 1 “não gostar nada”, 71 participantes (49%), avaliam o seu interesse pelo instrumento com 5.

O tempo de prática musical dos participantes variou entre dois a doze anos ( $M=6.92$ ;  $DP=2.03$ ), e as horas de estudo do instrumento por semana variaram entre menos de uma hora e 17 ( $M=3.73$ ;  $DP=2.74$ ). A média aproximada de vezes que cada aluno atuou em público no último ano foi de 6.90 ( $DP= 4.14$ ), existindo uma média de 4.33 atuações individuais ( $DP= 2.54$ ), 2.20 em grupo ( $DP= 2.27$ ) e 3.06 de cariz avaliativo ( $DP= 1.84$ ). Ao nível das classificações do instrumento no 1º período, a média aproximada é de 4.26 ( $DP=.69$ ).

### **2.3. Instrumentos**

#### *a) Questionário sociodemográfico*

O questionário sociodemográfico incluiu a recolha de dados dos jovens músicos acerca da sua idade, género e ano escolar e ainda variáveis relacionadas com o tempo que estudam música, número de horas de prática musical por semana, tipo de instrumento que tocam, interesse no instrumento que estão a aprender, processo da escolha do instrumento, as oportunidades/situações, tipos de performance e ainda a frequência de performances.

#### *b) Youth Self-Report (YSR) (Achenbach & Rescorla, 2001; versão portuguesa de Dias et al., 2017).*

O YSR trata-se de um instrumento de autorrelato de problemas e competências, utilizado para a avaliação de sintomatologia psicopatológica, em adolescentes entre os 11 e os 18 anos de idade. Este é constituído por 112 descrições de comportamentos, subdividas por escalas derivadas empiricamente – ansiedade/depressão, isolamento/depressão, queixas somáticas, problemas sociais, problemas de pensamento, problemas de atenção, comportamento delinvente e comportamento agressivo; por escalas orientadas para o DSM-5 – problemas depressivos, de ansiedade, somáticos, de

défice de atenção/hiperatividade, de oposição e desafio e de comportamento; e ainda por escalas de segunda ordem – problemas de internalização e de externalização e score total. A escala de resposta é de 3 pontos, em que 0 corresponde a “não é verdade”, 1 – “às vezes é verdade” e 2 - “frequentemente é verdade” (Achenbach et al., 2014). No que diz respeito às características psicométricas deste instrumento, são evidenciados resultados adequados no domínio da validade e bons índices de consistência interna, com o valor de Alpha de Cronbach entre .70 e .80 (Achenbach et al., 2014).

*c) Music Performance Anxiety Inventory for Adolescents (MPAI-A)* (Osborne & Kenny, 2005; versão portuguesa de Batista, 2013; Dias et al., em revisão)

Com recurso ao MPAI-A foi possível a avaliação da APM nos jovens músicos. Este é constituído por 15 itens relacionados com situações do antes, durante e após performance musical. A escala de resposta é composta por 7 pontos, em que 0 corresponde a “nunca acontece” e 6 a “acontece sempre” (Batista, 2013; Braden et al., 2015). O instrumento tem uma estrutura bifatorial: fator 1) aspetos cognitivos e somáticos (e.g., item 12: “*Imediatamente antes de começar a tocar, sinto-me nervoso(a).*”) e fator 2) performance (e.g., item 14: “*Prefiro tocar em conjunto do que a solo*”). No que diz respeito às características psicométricas, o MPAI-A apresenta uma ótima consistência interna, apresentando os dois fatores e o score total valores de Alpha de Cronbach superiores a .70 (Fator 1,  $\alpha = .84$ ; Fator 2  $\alpha = .76$ ; Score total  $\alpha = .88$ ) (Dias et al., em revisão).

*d) Child-Adolescent Perfectionism Scale (CAPS)* (Flett et al., 2000; versão portuguesa de Bento et al., 2014)

A *Child-Adolescent Perfectionism Scale* foi utilizada para avaliar as dimensões de perfeccionismo dos participantes. Trata-se de um questionário de autorrelato constituído por 22 itens, com uma estrutura bifatorial: 1) Perfeccionismo Auto-Orientado – que corresponde a comportamentos perfeccionistas e crenças impostas pelo próprio (e.g., item 1: “*Tento ser perfeito em tudo o que faço*”); e 2) Perfeccionismo Socialmente Prescrito – que reflete a perceção do sujeito, de que os outros significativos possuem padrões excessivamente elevados e expectativas de perfeição sobre o próprio (e.g., item 15: “*As pessoas à minha volta esperam que eu seja o(a) melhor em tudo*”) (Bento et al., 2014). Cada item é respondido numa escala de Likert de 5 pontos, em que 1 corresponde a “não

é verdade para mim” e 5 a “completamente verdade para mim”. Este instrumento evidencia boas qualidades psicométricas, apresentando uma ótima consistência interna, com o *Alpha* de Cronbach de .88 (Bento et al., 2014).

e) *Escala de Autoeficácia para o Desempenho Musical* (Williamon & Ritchie, 2010; versão portuguesa de Mikusova, 2013)

De modo a avaliar as crenças de autoeficácia dos estudantes de música relativamente ao seu desempenho musical, recorreremos ao instrumento *Autoeficácia para o Desempenho Musical* (Williamon & Ritchie, 2010), adaptado para o contexto português por Mikusova (2013). Este consiste num conjunto de 11 itens (e.g., item 1: “*Estou confiante que serei capaz de realizar uma audição de sucesso.*”), em que os participantes registam as suas respostas, numa escala de Likert de 7 pontos, em que 1 corresponde a “discordo completamente” e 7 a “concordo completamente”. No que diz respeito às propriedades psicométricas, esta escala apresenta características adequadas, com uma boa consistência interna ( $\alpha = .78$ ). (Mikusova, 2013).

#### **2.4. Procedimentos de recolha de dados**

Em primeiro lugar, com o objetivo de compreender a adequabilidade das questões realizadas nos questionários aplicados, às idades dos participantes e ainda a inclusão de outro tipo de variáveis pertinentes para a investigação, foram realizadas reflexões faladas com duas crianças, que se incluíam nos critérios da amostra.

Numa fase inicial, foi necessária a aprovação do projeto em Conselho Científico, para se dar seguimento a uma posterior autorização por parte da Comissão de Ética, para o desenvolvimento da investigação. Após estes procedimentos, obteve-se a autorização dos conservatórios/escolas de música para a recolha de dados com os seus alunos de 3º ciclo. Os pais dos adolescentes foram contactados com o intuito de ser dada a explicação acerca dos objetivos do estudo e de perceberem em que projeto este se encontra inserido. Para além disso, foi necessária a autorização dos pais para a participação dos seus filhos, através do preenchimento do consentimento informado. A administração dos questionários assumiu-se de cariz presencial, em duas das escolas, sendo aplicados de modo coletivo com cada uma das turmas. Previamente, existiu uma breve explicação aos

alunos acerca do enquadramento do projeto e de possíveis dúvidas que pudessem surgir no decorrer do preenchimento dos instrumentos, assegurando também o anonimato e confidencialidade de cada participante. No terceiro conservatório, a recolha de dados decorreu em formato online, através do recurso à plataforma Qualtrics. Nesse contexto, os encarregados de educação receberam informação sobre o estudo e tiveram oportunidade de autorizar, ou não, a participação dos seus educandos. No caso de respostas afirmativas, os encarregados de educação recebiam um código QR, que partilhavam com os estudantes, que permitia aceder ao questionário para os participantes.

## **2.5. Procedimentos de análise de dados**

A análise de dados foi realizada com recurso ao *software IBM Statistical Product and Service Solutions (SPSS) 27*. Numa primeira fase, foram realizadas estatísticas descritivas, através de medidas de tendência central (médias) e de dispersão (desvio padrão) das variáveis que caracterizavam a amostra.

Relativamente à análise das estatísticas inferenciais, através do teste de associação do Coeficiente de Correlação de Pearson, foi possível determinar a associação entre as variáveis intervalares em estudo. Sendo ainda necessário recorrer à Correlação de Spearman, devido à análise da correlação da variável ordinal “Quanto gosta do instrumento”, com as outras variáveis intervalares. Com o objetivo de compreender se existiam diferenças de género e nas classificações obtidas no 1º período, relativamente à APM dos jovens músicos, recorreu-se ao Teste *t* para Amostras Independentes. Foi ainda realizada uma ANOVA univariada, de modo a verificar a existência de possíveis diferenças significativas relativamente ao ano de escolaridade.

## **3. Resultados**

### **3.1. Associação entre APM e Perfeccionismo**

Os valores obtidos nas subescalas e score total do MPAI-A estão positivamente correlacionados com os resultados da subescala do “CAPS Socialmente Prescrito”. Assim sendo, os participantes que apresentam níveis superiores de APM no MPAI-A, também apresentam resultados que indicam maior Perfeccionismo Socialmente Prescrito no CAPS.

Já na subescala “CAPS Auto-orientado”, só existe correlação positiva com as subescalas de “Cognitiva-Somática” e “Total” do MPAI-A, indicando que os resultados mais elevados ao nível da dimensão Cognitivo-Somática da APM nestes participantes, se associam com valores mais elevados de Perfeccionismo Auto-orientado (cf. Tabela 1).

**Tabela 1**

*Resultados da Correlação de Pearson entre o MPAI-A e CAPS*

	CAPS_ Autoorientado	CAPS_ Socialmente_Prescrito
MPAIA_Cognitiva_somática	<b>.266**</b>	<b>.226**</b>
MPAIA_Performance	- .009	<b>.273**</b>
MPAIA_Total	<b>.196*</b>	<b>.266**</b>

\* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$

### 3.2. Associação entre APM e crenças de Autoeficácia no desempenho musical

Na Tabela 2, é possível verificar a correlação negativa entre todas as subescalas do MPAI-A e do EAADM. Deste modo, maiores níveis de Autoeficácia no desempenho musical apresentados por estes participantes, encontram-se associados a valores mais baixos de APM, e vice-versa.

**Tabela 2**

*Resultados da Correlação de Pearson entre o MPAI-A e EAADM*

	MPAIA_ Cognitiva somática	MPAIA_ Performance	MPAIA_ Total
EAADM_total	<b>-.407**</b>	<b>-.624**</b>	<b>-.527**</b>

\*\* $p < .01$

### 3.3. Associação entre APM e Problemas de Internalização e Externalização

No que diz respeito à associação entre as subescalas do YSR e do MPAI-A, todas se correlacionaram positivamente. Neste sentido, os resultados indicam que maiores níveis de APM, se associam a resultados mais elevados de sintomatologia psicopatológica, ao nível dos problemas de internalização, externalização e no total dos problemas. Sendo que a magnitude da correlação se apresenta inferior, no caso da externalização (cf. Tabela 3).

**Tabela 3**

*Resultados da Correlação de Pearson entre o MPAI-A e YSR*

	Internalização	Externalização	Total Problemas
MPAIA_Cognitiva_ somática	<b>.651**</b>	<b>.271**</b>	<b>.571**</b>
MPAIA_Performance	<b>.477**</b>	<b>.346**</b>	<b>.460**</b>
MPAIA_Total	<b>.658**</b>	<b>.326**</b>	<b>.592**</b>

\*\* $p < .01$

### 3.4. Associação entre a classificação do desempenho no instrumento e APM, crenças de Autoeficácia e Perfeccionismo

No que diz respeito à variável da “Classificação do instrumento no 1º Período”, esta apresenta uma correlação positiva com a subescala “EAADM Total” e com “CAPS Auto-orientado”, e negativa com a “MPAI-A Performance”. Estes resultados indicam que os alunos que obtiveram uma classificação mais elevada do instrumento no 1º Período, demonstram níveis mais elevados de Autoeficácia no desempenho musical e Perfeccionismo Auto-orientado, e menores valores de APM na dimensão da Performance. A dimensão cognitiva e somática da APM, bem como o Perfeccionismo Socialmente Prescrito, não se encontram associados à classificação do instrumento no 1º período (cf. Tabela 4).

#### Tabela 4

Resultados da Correlação de Pearson entre a variável “Classificação do instrumento no 1º período” e o MPAI-A, EAADM e CAPS

	MPAIA_Cogniti va_somática	MPAIA_Per formance	MPAIA _Total	EAAD M_total	CAPS_Socialme nte_Prescrito	CAPS_Auto orientado
Classificação_ins trumento_1º período	.004	-.304**	-.107	.307**	-.062	.290**

\*\* $p < .01$

#### 3.5. Diferenças em função da classificação do desempenho no instrumento

(“Excelentes” e “Inferiores a excelente”), na APM, crenças de Autoeficácia e Perfeccionismo

Tendo em consideração os resultados anteriores, foi feita uma divisão das classificações dos alunos em “Inferiores a excelente– 2 a 4” e “Excelentes – 5”, de modo a ser possível a análise das diferenças entre estes dois grupos. Assim, os resultados revelaram diferenças estatisticamente significativas nas subescalas “EAADM Total”, “MPAI-A Performance”, “MPAI-A Total”, “CAPS Auto-orientado” e ainda nas subescalas “Externalização” e “Total Problemas” do YSR (cf. Tabela 5). Os alunos com classificação de 5 (“Excelente”) no 1º Período, apresentaram maiores níveis significativos de Autoeficácia no desempenho musical e Perfeccionismo Auto-orientado, e valores mais baixos de APM e de dimensões associadas à sintomatologia psicopatológica, nomeadamente problemas de externalização, em comparação com os alunos que obtiveram classificação de 2 a 4 (“Inferiores a excelente”).

**Tabela 5**

*Diferenças dos participantes com classificações no 1º período, “Inferiores a excelente” (2 e 4) e “Excelentes” (5) nas subescalas do MPAI-A, CAPS, EAADM e YSR*

	Classificação Instrumento 1º Período		
	Inferiores a excelente (2 a 4)	Excelentes (5)	
	(n=85) Média (DP)	(n=55) Média (DP)	
EAADM_total	51.72 (10.92)	59.58 (11.12)	$t(138) = - 4.13^*$
MPAIA_Cognitiva_somática	38.56 (13.55)	35.15 (13.67)	$t(138) = 1.45$
MPAIA_Performance	18.02 (5.95)	12.75 (6.34)	$t(138) = 4.99^*$
MPAIA_Total	56.59 (17.67)	47.89 (18.26)	$t(138) = 2.81^*$
CAPS_Socialmente_Prescrito	15.00 (5.01)	13.71 (4.89)	$t(138) = 1.50$
CAPS_Autoorientado	13.85 (3.50)	15.47 (3.34)	$t(138) = - 2.73^*$
	(n=85) Média (DP)	(n=54) Média (DP)	
Internalização	20.35 (12.93)	16.44 (10.78)	$t(137) = 1.85$
Externalização	13.34 (7.47)	10.83 (5.82)	$t(137) = 2.09^*$
Total_Problemas	77.74 (29.30)	67.04 (21.91)	$t(137) = 2.31^*$

\* $p < .05$

**3.6.** Associação entre as horas de estudo do instrumento por semana e o tempo de prática musical, e APM, crenças de Autoeficácia, Perfeccionismo e Problemas de internalização e externalização.

Como verificado na Tabela 6, no que diz respeito à associação das variáveis “Horas de estudo de instrumento por semana” e “Há quanto tempo estuda música” com as subescalas do MPAI-A, EAADM, CAPS e YSR, foi verificado que as “Horas de estudo do instrumento por semana” se correlacionavam positivamente com a subescala “CAPS Auto-orientado” e negativamente com “MPAI-A Performance”. Estes resultados indicam que os alunos que referem estudar o seu instrumento mais horas por semana, apresentam

níveis mais elevados de Perfeccionismo Auto-orientado e valores mais baixos de APM na dimensão da Performance. A variável “Há quanto tempo estuda música” não se correlacionou significativamente com nenhuma subescala.

**Tabela 6**

*Resultados da Correlação de Pearson entre as variáveis “Horas de estudo de instrumento por semana” e “Há quanto tempo estuda música” e as subescalas do MPAI-A, EAADM, CAPS e YSR*

	Internali zação	Externali zação	Total_ Problema s	EAADM Total	CAPS_ Socialm ente Pr escrito	CAPS_ Autoori entado	MPAIA _Cognit iva so mática	MPAIA _Perfor mance	MPAIA Total
Horas de estudo instrumento por semana	.02	-.10	-.02	.16	.05	<b>.22**</b>	-.01	<b>-.25**</b>	-.10
Há quanto tempo estuda música	-.09	.02	-.07	.06	.11	.01	.03	.15	.07

\*\* $p < .01$

### 3.7. Associação entre o interesse pelo instrumento e APM, crenças de Autoeficácia, Perfeccionismo, classificação do desempenho no instrumento e horas de estudo por semana

Os resultados na associação da variável “Quanto gosta do instrumento” com as subescalas do MPAI-A, EAADM e CAPS, demonstraram que esta apresentava uma correlação positiva com a “EAADM Total”, “CAPS Auto-orientado” e ainda com as variáveis “Classificação do instrumento no 1º Período” e “Horas de estudo do instrumento por semana”. E ainda uma correlação negativa com a subescala “MPAI-A Performance”. Neste sentido, participantes que revelaram maior interesse pelo seu instrumento, indicaram níveis elevados de Autoeficácia no desempenho musical e Perfeccionismo Auto-orientado, e valores mais baixos de APM na dimensão da Performance. Para além disso, os resultados indicam que quanto mais os alunos gostavam do instrumento, melhores notas apresentavam e mais horas despendiam no estudo do instrumento por semana (cf. Tabela 7).

**Tabela 7**

*Resultados da Correlação de Spearman entre a variável “Quanto gosta do instrumento” e as subescalas do MPAI-A, EAADM e CAPS e outras variáveis*

	MPAIA_Co gnitiva_ soma	MPAIA_ Performanc e	MPAIA_ Total	EAADM _total	CAPS_Soc ialmente_P rescrito	CAPS_ Autoorient ado	Classifica ção_instr umento_ 1º Período	Horas de estudo instrument o por semana
Quanto gosta do instrument o	.02	-.39**	-.14	.43**	-.07	.31**	.57**	.40**

\*\* $p < .01$

### 3.8. Diferenças de género na APM, crenças de Autoeficácia, Perfeccionismo, classificação do desempenho no instrumento e horas de estudo

No que concerne à análise das diferenças entre género, encontraram-se diferenças significativas em todas as subescalas do EAADM e MPAI-A, e na subescala “CAPS Auto-orientado”. Os resultados apresentados na Tabela 8, indicam que os participantes do género feminino evidenciam valores mais elevados em todas as dimensões, exceto nos níveis de Autoeficácia no desempenho musical, em comparação com os do género masculino. Ainda, com o objetivo de controlar o potencial efeito do género em variáveis relacionadas com o estudo e o desempenho no instrumento, foram comparadas as classificações do 1º Período e as horas de estudo do instrumento entre rapazes e raparigas, e as diferenças não foram significativas ( $t(130) = -.63, p = .53$ ;  $t(131) = -.57, p = .57$ ; respetivamente).

**Tabela 8**

*Diferenças de género nas subescalas do EAADM, MPAI-A e CAPS*

	Género		
	Masculino (n=71) Média (DP)	Feminino (n=64) Média (DP)	
EAADM_total	57.93 (10.46)	52.78 (11.36)	$t(133) = 2.74^*$

MPAIA_Cognitiva_somática	31.75 (12)	42.27 (12.26)	$t(133) = -5.03^*$
MPAIA_Performance	14.61 (6.38)	17.02 (6.43)	$t(133) = -2.19^*$
MPAIA_Total	46.35 (16.42)	59.28 (16.47)	$t(133) = -4.56^*$
CAPS_Socialmente_Prescrito	13.85 (4.81)	15.02 (5.15)	$t(133) = -1.37$
CAPS_Autoorientado	13.73 (3.26)	15.28 (3.50)	$t(133) = -2.66^*$

\* $p < .05$

### 3.9. Diferenças em função do ano de escolaridade, na APM, crenças de Autoeficácia e Perfeccionismo

Por fim, através da realização de uma ANOVA univariada, com post-hoc Gabriel, foi possível verificar que só existiram diferenças significativas relativamente ao ano de escolaridade, na subescala “MPAI-A Performance” (cf. Tabela 9). Como indicado na Tabela 10, as diferenças encontradas foram entre o 7º e 9º ano de escolaridade, revelando o 9º ano, maiores níveis de APM na dimensão da Performance em comparação com o 7º ano.

#### Tabela 9

*Diferenças entre anos de escolaridade nas subescalas do EAADM, MPAI-A e CAPS*

	Ano de Escolaridade			
	7º ano (n=55) Média (DP)	8º ano (n=43) Média (DP)	9º ano (n=47) Média (DP)	
EAADM_total	54.42 (12.62)	56.58 (8.61)	53.15 (12.30)	$F(2,14) = 1.02$
MPAIA_Cognitiva_somática	36 (14.77)	37.67 (11.89)	37.72 (14.16)	$F(2,14) = .26$
MPAIA_Performance	14.22 (6.23)	15.98 (6.20)	17.77 (6.75)	$F(2,14) = 3.91^{**}$
MPAIA_Total	50.22 (19.03)	53.65 (16.84)	55.49 (18.69)	$F(2,14) = 1.10$

CAPS_Socialmente_Prescrito	14.75 (5.28)	14.53 (4.92)	14.30 (4.62)	$F(2,14) = .10$
CAPS_Autoorientado	14.62 (3.62)	14.40 (3.37)	14.30 (3.45)	$F(2,14) = .11$

\*\* $p < .01$

**Tabela 10**

*Diferenças entre ano de escolaridade nas subescalas do EAADM, MPAI-A e CAPS – post-hoc (Gabriel)*

	Ano de Escolaridade		
	7º ano vs 8º ano	7º ano vs 9º ano	8º ano vs 9º ano
	EAADM_total	<i>ns</i>	<i>ns</i>
MPAIA_Cognitiva_somática	<i>ns</i>	<i>ns</i>	<i>ns</i>
MPAIA_Performance	<i>ns</i>	*	<i>ns</i>
MPAIA_Total	<i>ns</i>	<i>ns</i>	<i>ns</i>
CAPS_Socialmente_Prescrito	<i>ns</i>	<i>ns</i>	<i>ns</i>
CAPS_Autoorientado	<i>ns</i>	<i>ns</i>	<i>ns</i>

\* $p < .05$

#### 4. Discussão

O objetivo central desta investigação foi analisar a relação entre a APM, sintomatologia psicopatológica, perfeccionismo, crenças de autoeficácia e outras variáveis sociodemográficas, em jovens estudantes de música, do 3º ciclo. Neste sentido, estabeleceram-se os seguintes objetivos específicos: explorar a associação entre a APM e as dimensões do perfeccionismo; analisar a relação entre a APM e a autoeficácia no desempenho musical; analisar a relação entre a APM e sintomatologia psicopatológica; explorar a associação entre a APM, sintomatologia psicopatológica, perfeccionismo, autoeficácia, e outras variáveis relativas à prática e desempenho musical e ao estudo do

instrumento; testar diferenças de género ao nível da APM e testar diferenças entre o ano de escolaridade, ao nível da APM.

No que diz respeito ao primeiro objetivo específico, relativo à relação entre APM e as dimensões do perfeccionismo, foi verificado neste estudo, que os jovens músicos que apresentavam níveis elevados na dimensão cognitivo-somática da APM, tendiam a demonstrar elevados valores de perfeccionismo auto-orientado. A adolescência apresenta-se como um dos períodos mais críticos para o desenvolvimento do perfeccionismo (Patston & Osborne, 2016). Um jovem músico com elevados níveis de perfeccionismo auto-orientado, apresenta crenças que são geralmente reforçadas por esforços para atingir a perfeição, potenciando muitas das vezes o contrário daquilo que se pretende (Alonso & Ray, 2022). Segundo Stoeber (2017), os altos padrões relativamente ao próprio, as ideias rígidas dos conceitos de sucesso e falha, e ainda as cognições associadas à preocupação excessiva com a incapacidade para alcançar a perfeição, podem gerar no indivíduo um estado de ansiedade que se poderá tornar desadaptativo.

Perante a análise da associação entre a autoeficácia no desempenho musical e a APM, pudemos averiguar que valores mais elevados de autoeficácia no desempenho musical apresentados pelos jovens músicos, se associaram com níveis mais baixos de APM. Ou seja, quanto mais acreditam nas suas competências no desempenho musical, menores probabilidades têm de se sentir ansiosos na performance, e vice-versa. Estudos realizados com músicos jovens encontraram as mesmas evidências em relação a estes conceitos (e.g., Dempsey & Comeau, 2019; Hendricks et al., 2016), indicando que elevados níveis de autoeficácia poderão ajudar a reduzir a APM e ser potenciadores de um desempenho bem-sucedido. Estes resultados vêm confirmar os princípios da teoria da autoeficácia de Bandura (1977a), onde refere que a crença do indivíduo na sua capacidade para completar uma tarefa com sucesso pode afetar os seus níveis de ansiedade em relação ao desempenho da mesma, e vice-versa. Assim, a diminuição da autoeficácia nos músicos parece gerar menor controlo emocional, angústia e pensamentos punitivos por parte do indivíduo, potenciando assim o aparecimento de sintomatologia ansiosa, nomeadamente da APM (Papageorgi et al., 2020).

Outro dos resultados obtidos nesta investigação, foi a associação estabelecida entre os níveis de sintomatologia psicopatológica com a APM. Os alunos que tendiam a apresentar mais dificuldades ao nível de externalização, internalização e problemas ao

nível da sintomatologia psicopatologia no global, demonstraram também ser mais ansiosos relativamente à performance musical. Sendo a ansiedade um estado psicológico e fisiológico, caracterizado por componentes somáticas, emocionais, cognitivas e/ou comportamentais, é expectável que problemas que surjam nestas dimensões se associem à presença de sintomatologia ansiosa (Burin & Osório, 2017). Assim, uma maior tendência para o desenvolvimento de problemas emocionais e comportamentais, por parte dos jovens músicos, poderá torná-los mais vulneráveis quanto à existência de níveis superiores de ansiedade em contextos que exijam maiores desafios, como é o caso da aprendizagem de um instrumento (Dias, 2015).

Apesar dos resultados deste estudo apresentarem correlações significativas tanto de problemas de internalização, como de externalização com a APM, é evidenciada uma menor intensidade na correlação entre os problemas de externalização com a APM, em comparação com os de internalização. Existem estudos (e.g., Cosgrove et al., 2011; Isdahl-Troye et al., 2022), que demonstram a associação da ansiedade com estas dimensões, e sugerem que uma coocorrência de problemas de internalização e externalização em adolescentes possa resultar de influências genéticas e ambientais (Cosgrove et al., 2011). No entanto, ainda existem poucas evidências na literatura, acerca das diferenças na relação entre níveis de externalização e de internalização com a APM, podendo ser interessante o estudo destes domínios para investigações futuras.

Ao analisarmos outras variáveis relativas à prática musical dos jovens, encontramos um conjunto alargado de associações com as dimensões em investigação. Em primeiro lugar, verificamos que os alunos que obtiveram uma classificação mais elevada do instrumento no 1º Período, se apresentavam como tendo mais autoeficácia no seu desempenho musical e perfeccionismo auto-orientado, e menos APM. Tendo um indivíduo maior confiança e consciência do seu desempenho musical, é de esperar que o mesmo se envolva na sua própria aprendizagem, obtendo resultados mais positivos (Pires, 2021). Pelo contrário, sendo o perfeccionismo uma componente cognitiva da APM e encontrando-se correlacionada positivamente com a mesma nestes participantes, como apresentado anteriormente, ao verificar níveis mais elevados de perfeccionismo auto-orientado em alunos com classificações mais altas, seria de esperar que os mesmos também apresentassem maiores níveis de ansiedade. No entanto, para além dos elevados níveis de perfeccionismo associados a melhores classificações por parte dos estudantes de

música, tal como evidenciado noutros estudos já desenvolvidos (e.g., Blankstein et al., 2008; Verner-Filion & Gaudreau, 2010; Stoeber & Eismann, 2007), verifica-se também uma correlação com níveis mais baixos de ansiedade, que poderá ser explicada pelo modo como os indivíduos que apresentam características de perfeccionismo lidam e se adaptam às situações vivenciadas. Neste sentido, poderemos destacar duas categorias sugeridas por Stoeber e Otto (2006), os “*perfeccionistas adaptativos*”, que são aqueles indivíduos que estabelecem padrões de desempenho elevados mas, ao mesmo tempo, aceitam as suas limitações, mesmo quando não conseguem atingir os objetivos delineados, ficando satisfeitos com o seu desempenho; e os “*perfeccionistas não-adaptativos*”, que estipulam metas excessivamente elevadas, não aceitando os erros e desvalorizando o seu próprio esforço, potenciando sentimentos de culpa, fracasso e baixa autoestima, que são muitas vezes, geradores de maior ansiedade. Os resultados verificados nesta investigação, por parte dos alunos com melhores classificações no instrumento, parecem relacionar-se com uma dimensão do perfeccionismo mais adaptativa, onde os reforços para conseguir a perfeição, se assumem como uma qualidade motivacional, para conseguirem alcançar os melhores resultados possíveis, sem potenciar níveis de ansiedade elevados nos indivíduos (Damas, 2017; Gittens, 2012).

No que diz respeito às variáveis relacionadas com o tempo gasto no estudo do instrumento por semana e no interesse que o aluno apresentava pelo instrumento, ambas também se associaram a maiores níveis de perfeccionismo auto-orientado e menos valores de APM. Isto significa que, tanto indivíduos com maior interesse pelo instrumento, como aqueles com maior número de horas de estudo, tendiam a apresentar elevados níveis de perfeccionismo auto-orientado, e menos APM. Tendo em consideração, as categorias apresentadas anteriormente, as mesmas podem ser aplicadas para a compreensão destes resultados. Os padrões demasiado rígidos e a procura da perfeição, podem levar à maior frequência de prática musical por parte do indivíduo, logo este dispensará mais horas de estudo no treino do seu instrumento (Damas, 2017). No entanto, tendo em conta a perspetiva dos indivíduos que se enquadram na categoria de “*perfeccionistas adaptativos*”, em vez destes comportamentos reforçarem a condição da APM, assumem-se como fatores motivacionais para atingir o sucesso na performance, sem evidenciarem níveis elevados de ansiedade (Damas, 2017; Gittens, 2012). É importante também destacar que os resultados apresentados demonstraram que os alunos que obtiveram classificações mais elevadas, tendiam a estudar mais horas por semana. Tendo isto em conta, se como

verificado anteriormente, os participantes com melhores notas evidenciam níveis mais baixos de APM, os valores mais elevados de horas de estudo por parte destes alunos, poderão ser um fator que potencie maior confiança e controlo na performance musical, não desencadeando níveis elevados de ansiedade.

No que diz respeito à variável do género, é importante referir que as diferenças ao nível das variáveis do interesse, estudo e desempenho do instrumento, discutidas anteriormente, não são significativas, não apresentando assim qualquer efeito nos resultados evidenciados nestes domínios.

O género tem sido uma variável bastante estudada ao nível da APM com jovens músicos, parecendo apresentar maior influência em determinadas idades (Kenny & Osborne, 2006; Nusseck et al., 2015; Papageorgi, 2020; Sinico & Winter, 2012). Nos participantes deste estudo, com idades entre os 12 e 14 anos, foram verificadas diferenças significativas ao nível do género, nas dimensões da APM, autoeficácia e no perfeccionismo auto-orientado. Os participantes do género feminino parecem apresentar maiores níveis de APM e perfeccionismo e menos autoeficácia, em comparação com os do género masculino. Apesar de existirem estudos, como o de Patston e Osborne (2016), em que não foram encontrados efeitos do género em relação à APM, em estudantes entre os 12 e 19 anos de idade, outras investigações com jovens músicos em idades idênticas apresentaram resultados semelhantes aos desta investigação, indicando que os indivíduos do género feminino são mais propensos no desenvolvimento de APM (e.g., Kenny & Osborne, 2006; Nusseck et al., 2015; Papageorgi, 2020; Ryan, 2005; Sinico & Winter, 2012). Esta associação parece ser ainda mais complexa na idade infantil e adolescência, uma vez que a capacidade cognitiva e a crítica, que se encontram em desenvolvimento nesta fase, poderão trazer tanto consequências positivas como negativas para o indivíduo (Kenny, 2004). Segundo Osborne e Kenny (2008), os indivíduos do género feminino tendem a subestimar as suas competências ao nível da performance musical, apresentando consequentemente menores níveis de autoeficácia do que os do género masculino. Este fator poderá levar a que estes indivíduos sejam mais propensos ao desenvolvimento de problemas a nível emocional evidenciando, assim, níveis mais elevados de APM do que indivíduos do género masculino.

Por fim, foram também encontradas diferenças no que diz respeito ao ano de escolaridade relativas à APM, destacando-se os alunos do 9º ano com maiores níveis nesta

dimensão, comparativamente com os do 7º. Tal como noutras investigações (Nusseck et al., 2015; Osborne et al., 2005; Patston & Osborne, 2016), estes resultados sugerem que a APM em jovens músicos parece aumentar com a idade, sendo neste estudo operacionalizada pelo ano de escolaridade. De modo a explicar esta associação, podemos ter em conta as fases de desenvolvimento cognitivo de Piaget (1966), que destaca a mudança do estágio operatório concreto (sete a doze anos) para o desenvolvimento da capacidade do pensamento operacional formal, na passagem da infância para a adolescência. As alterações cognitivas neste período desenvolvimental incluem aumentos na retrospectiva e autoavaliação, fortalecendo também a capacidade do adolescente de imaginar o que os outros poderão pensar, o que por vezes poderá desencadear maior ansiedade. Para além disso, o mesmo também poderá ser potenciado pelas inúmeras mudanças que ocorrem com muita intensidade e rapidez, confrontando o adolescente com diversas exigências (Dias, 2015). Os desafios acrescidos ao nível da avaliação, o grau de dificuldade e ainda a posterior mudança de ciclo característicos do 9º ano de escolaridade, poderão manifestar-se também como fatores influenciadores no desenvolvimento da APM, nestes alunos (Burin & Osório, 2017).

## **5. Conclusões**

O presente estudo permitiu constatar que jovens músicos que apresentam maiores níveis de APM, tendem a demonstrar níveis mais elevados de perfeccionismo, menor autoeficácia e mais problemas de internalização e externalização, associados à sintomatologia psicopatológica. Para além disso, foram também identificados efeitos do género e ano de escolaridade ao nível da APM, tendo os indivíduos do género feminino maior propensão para o desenvolvimento de sintomatologia ansiosa, bem como os alunos mais velhos, num ano de escolaridade superior. Por fim, os resultados evidenciaram que os alunos com melhores classificações na avaliação do seu instrumento, apresentavam menores níveis de APM e mais perfeccionismo. Sendo o mesmo evidenciado, por aqueles alunos que despendiam mais horas no estudo do instrumento.

Como pontos fortes desta investigação destaca-se em primeiro lugar, o número considerável de participantes da amostra, bem como a possibilidade de recolha de dados em conservatórios e escolas de música de locais distintos. Estes fatores assumem-se como relevantes, uma vez que quanto maior for a amostra e mais diversificada, maior é a

probabilidade de esta ser representativa da população em estudo. Para além disso, a diversidade de variáveis incluídas neste estudo, bem como os respetivos instrumentos utilizados para a recolha de informação, possibilitaram que os resultados obtidos fossem mais ricos e direcionados aos objetivos delineados. Por fim, é de realçar a faixa etária dos indivíduos incluídos nesta amostra, uma vez que esta se encontra sub-representada na literatura, sendo assim possível aprofundar diferentes questões e potenciar investigações futuras neste âmbito.

No que diz respeito às limitações, poderá mencionar-se a necessidade de administração de instrumentos um pouco extensos, e muitas das vezes, em momentos após aulas e avaliações, o que poderá ter influenciado as condições de resposta dos participantes, devido ao cansaço que pudessem apresentar.

Em investigações futuras, poderá ser relevante estudar o poder preditivo de variáveis individuais e contextuais face à APM, permitindo assim aprofundar as associações existentes e dar continuidade à investigação nestes domínios, com público-alvo mais jovem. Para além disso, e considerando a influência que os fatores extrínsecos, como a relação com os professores e o ambiente de aprendizagem, têm na APM dos indivíduos (Michiko et al., 2009; Papageorgi et al., 2007), poderá também ser importante incluir medidas sobre a relação pedagógica com os professores e o papel parental no estudo do instrumento e prática musical. E deste modo, desenvolver intervenções psicoeducativas com os professores e pais, com vista à adoção de estratégias que possam potenciar maiores níveis de autoeficácia nos seus alunos/filhos, e consequentemente menor ansiedade experienciada aquando da performance musical.

## 6. Referências

- Achenbach, T. M., & Rescorla, L. A. (2001). *Manual for the ASEBA School-Age Forms & Profiles*. University of Vermont, Research Center for Children, Youth, and Families.
- Achenbach, T., Rescorla, L., Dias, P., Ramalho, V., Lima, V. S., Machado, B. C., & Gonçalves, M. (2014). *Manual do Sistema de Avaliação Empiricamente Validado (ASEBA) para o Período Pré-Escolar e Escolar*. Psiquilibrios Edições. <http://hdl.handle.net/10400.14/17210>
- Alonso, P., & Ray, S. (2022). A terapia cognitivo-comportamental como possibilidade de controle da ansiedade na performance do músico perfeccionista auto orientado. In *XXXI Congresso da ANPPOM*.
- Bandura, A. (1977a). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2). <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bandura, A. (2006). Guide for constructing self-efficacy scales. *Self-efficacy beliefs of adolescents*, 5(1), 307-337.
- Bandura, A., & Walters, R. H. (1977b). *Social learning theory* (1). Prentice Hall: Englewood cliffs.
- Batista, M. J. (2013). *Apoio aos alunos na aprendizagem da performance: treino da ansiedade em salas de estudo adaptadas* [Dissertação de Mestrado, Universidade Católica Portuguesa]. Veritati – Repositório Institucional da Universidade Católica Portuguesa. <https://repositorio.ucp.pt/handle/10400.14/21464>
- Bento, C., Pereira, A. T., Saraiva, J. M., & Macedo, A. (2014). Children and adolescent perfectionism scale: validation in a Portuguese adolescent sample. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 27, 228-232. <https://doi.org/10.1590/1678-7153.201427203>
- Bersh, B. (2020). The relationship between music performance anxiety and self-efficacy in sixth-to eighth-grade instrumental students. *Psychology of Music*. <https://doi.org/10.1177/03057356211050667>
- Blankstein, K. R., Dunkley, D. M., & Wilson, J. (2008). Evaluative concerns and personal standards perfectionism: Self-esteem as a mediator and moderator of relations with personal and academic needs and estimated GPA. *Current Psychology*, 27, 29-61. <https://doi.org/10.1007/s12144-008-9022-1>

- Braden, A. M., Osborne, M. S., & Wilson, S. J. (2015). Psychological intervention reduces self-reported performance anxiety in high school music students. *Frontiers in Psychology*, 6, 195. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00195>
- Brown, T. A., & Barlow, D. H. (2009). A proposal for a dimensional classification system based on the shared features of the DSM-IV anxiety and mood disorders: implications for assessment and treatment. *Psychological assessment*, 21(3), 256. <https://doi.org/10.1037/a0016608>
- Burin, A. B., & Osório, F. D. L. (2016). Interventions for music performance anxiety: results from a systematic literature review. *Archives of Clinical Psychiatry*, 43(5), 116-131. <https://doi.org/10.1590/0101-60830000000097>
- Burin, A. B., & Osório, F. L. (2017). Music performance anxiety: a critical review of etiological aspects, perceived causes, coping strategies and treatment. *Archives of Clinical Psychiatry*, 44(5), 127-133. <https://doi.org/10.1590/0101-60830000000136>
- Cosgrove, V. E., Rhee, S. H., Gelhorn, H. L., Boeldt, D., Corley, R. C., Ehringer, M. A., ... & Hewitt, J. K. (2011). Structure and etiology of co-occurring internalizing and externalizing disorders in adolescents. *Journal of abnormal child psychology*, 39(1), 109-123. <https://doi.org/10.1007/s10802-010-9444-8>
- Damas, C. A. M. D. C. (2017). *A confiança na diminuição da ansiedade de músicos eruditos*. [Tese de Doutoramento, Universidade Nova de Lisboa]. Repositório da Universidade Nova de Lisboa. <http://hdl.handle.net/10362/28060>
- Dempsey, E., & Comeau, G. (2019). Music performance anxiety and self-efficacy in young musicians: Effects of gender and age. *Music Performance Research*, 9, 60-79.
- Dias, F. (2015). *Ansiedade infantil: Vulnerabilidades da criança e influência dos pais*. [Tese de doutoramento, Instituto Universitário de Psicologia Aplicada]. ProQuest Dissertations Publishing.
- Dias, P., Batista, M. J., Serra, S., Veríssimo, L., Oliveira-Silva, P., & Coimbra, D. (Under review). Music performance anxiety inventory for adolescents: Psychometric properties of the Portuguese version. *Advances in Cognitive Psychology*.
- Dias, P., Lima, V. S., Machado, B. C., Campos, J., & Carneiro, A. (2017). *Bateria ASEBA para os períodos pré-escolar e escolar* in Gonçalves, M. M., Simões, M. R., &

- Almeida, L. S. (2017). *Psicologia clínica e da saúde—Instrumentos de avaliação*. PACTOR. <http://hdl.handle.net/10400.14/22468>
- Dobos, B., Piko, B. F., & Kenny, D. T. (2019). Music performance anxiety and its relationship with social phobia and dimensions of perfectionism. *Research Studies in Music Education, 41*(3), 310-326. <https://doi.org/10.1177/1321103X18804295>
- Eğilmez, H. O. (2015). Pre-service music teachers' piano performance self-efficacy belief inversely related to musical performance anxiety levels. *Educational Research and Reviews, 10*(18), 2558-2567. <https://doi:10.5897/ERR2015.2439>
- Fernholz, I., Mumm, J. L. M., Plag, J., Noeres, K., Rotter, G., Willich, S. N., ... & Schmidt, A. (2019). Performance anxiety in professional musicians: a systematic review on prevalence, risk factors and clinical treatment effects. *Psychological medicine, 49*(14), 2287-2306. <https://doi.org/10.1017/S0033291719001910>
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Boucher, D. J., Davidson, L. A., & Munro, Y. (2000). The child-adolescent perfectionism scale: Development, validation, and association with adjustment. *Unpublished manuscript*.
- Gallagher, M. W., Payne, L. A., White, K. S., Shear, K. M., Woods, S. W., Gorman, J. M., & Barlow, D. H. (2013). Mechanisms of change in cognitive behavioral therapy for panic disorder: The unique effects of self-efficacy and anxiety sensitivity. *Behaviour research and therapy, 51*(11), 767-777. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2013.09.001>
- Gittens, C. Y. (2012). A comparative study: Perfectionism in elite ballet dancers and artistic gymnasts [Tese de doutoramento, University of Birmingham]. University of Birmingham eTheses Repository. <http://etheses.bham.ac.uk/id/eprint/3668>
- Hendricks, K. S., Smith, T. D., & Legutki, A. R. (2016). Competitive comparison in music: influences upon self-efficacy beliefs by gender. *Gender and Education, 28*(7), 918-934. <https://doi.org/10.1080/09540253.2015.1107032>
- Isdahl-Troye, A., Villar, P., Domínguez-Álvarez, B., Romero, E., & Deater-Deckard, K. (2022). The development of co-occurrent anxiety and externalizing problems from early childhood: a latent transition analysis approach. *Research on child and adolescent psychopathology, 50*(4), 505-519. <https://doi.org/10.1007/s10802-021-00865-2>
- Kenny D. T. (2011). *The Psychology of Music Performance Anxiety*. Oxford University Press.

- Kenny, D. & Osborne, M. (2006). Music Performance Anxiety: New insights from young musicians. *Advances in Cognitive Psychology*, 2 (2-3), 103-112. <https://doi.org/10.2478/v10053-008-0049-5>
- Kenny, D. T. (2004). Music performance anxiety: is it the music, the performance or the anxiety. In *Music Forum*, 10 (4), 38-43.
- Kenny, D. T. (2010). The role of negative emotions in performance anxiety. *Handbook of music and emotion: Theory, research, applications*, 425-451. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199230143.003.0016>
- Kenny, D. T., Driscoll, T., & Ackermann, B. (2014). Psychological well-being in professional orchestral musicians in Australia: A descriptive population study. *Psychology of Music*, 42(2), 210–232. <https://doi.org/10.1177/0305735612463950>
- MacAfee, E., & Comeau, G. (2020). Exploring music performance anxiety, self-efficacy, performance quality, and behavioural anxiety within a self-modelling intervention for young musicians. *Music Education Research*, 22(4), 457-477. <https://doi.org/10.1080/14613808.2020.1781074>
- McPherson, G. E., & McCormick, J. (2006). Self-efficacy and music performance. *Psychology of music*, 34(3), 322-336. <https://doi.org/10.1177/0305735606064841>
- Michiko, Y., Kazutoshi, K., Takayuki, M., & Tatsuyuki, O. (2009). Music performance anxiety in skilled pianists: Effects of social-evaluative performance situation on subjective, autonomic, and electromyographic reactions. *Experimental Brain Research*, 199(2), 117-126. <https://doi.org/10.1007/s00221-009-1979-y>
- Mikusova, K. (2013). *Impacto das crenças de autoeficácia no desempenho dos alunos de música* [Tese de doutoramento, Universidade Católica Portuguesa]. ProQuest Dissertations Publishing.
- Milbrath, C., McPherson, G. E., & Osborne, M. S. (2015). Artistic development. In L. S. Liben, U. Müller, & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology and developmental science: Cognitive processes* (pp. 897–948). <https://doi.org/10.1002/9781118963418.childpsy221>
- Nusseck, M., Zander, M., & Spahn, C. (2015). Music performance anxiety in young musicians: Comparison of playing classical or popular music. *Medical Problems of Performing Artists*, 30(1), 30-37. <https://doi.org/10.21091/mppa.2015.1005>

- Osborne, M. S., & Kenny, D. T. (2005). Development and validation of a music performance anxiety inventory for gifted adolescent musicians. *Journal of Anxiety Disorders*, 19(7), 725–751. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2004.09.002>
- Osborne, M. S., & Kenny, D. T. (2008). The role of sensitizing experiences in music performance anxiety in adolescent musicians. *Psychology of music*, 36(4), 447-462. <https://doi.org/10.1177/0305735607086051>
- Osborne, M. S., Kenny, D. T., & Holsomback, R. (2005). Assessment of music performance anxiety in late childhood: A validation study of the music performance anxiety inventory for adolescents (MPAI-A). *International Journal of Stress Management*, 12(4), 312-330.
- Papageorgi, I. (2020). Prevalence and predictors of music performance anxiety in adolescent learners: contributions of individual, task-related and environmental factors. *Musicae Scientiae*. <https://doi.org/10.1177%2F1029864920923128>
- Papageorgi, I., Hallam, S., & Wekch, G. F. (2007). A conceptual framework for understanding musical performance anxiety. *Research Studies in Music Education*. 28(1), 83-107. <https://doi.org/10.1177/1321103X070280010207>
- Patston, T., & Osborne, M. S. (2016). The developmental features of music performance anxiety and perfectionism in school age music students. *Performance Enhancement & Health*, 4(1-2), 42-49. <https://doi.org/10.1016/j.peh.2015.09.003>
- Piaget, J. (1966). *La Psychologie de l'enfant*. Presses universitaires de France, coll. Que sais-je.
- Pinheiro, A. I. F. (2018). *A ansiedade na performance musical em crianças de iniciação musical: estudo de validação da escala MPAI-A*. [Tese de doutoramento, Universidade Católica Portuguesa]. Veritati - Repositório Institucional da Universidade Católica Portuguesa. <http://hdl.handle.net/10400.14/31777>
- Pires, M. S. (2021). *A aceitação do erro como oportunidade de aprendizagem: gestão da ansiedade em jovens músicos*. [Tese de doutoramento, Instituto Politécnico de Castelo Branco]. Repositório Científico do Instituto Politécnico de Castelo Branco. <http://hdl.handle.net/10400.11/7969>
- Ryan, C. (2005). Experience of musical performance anxiety in elementary school children. *International Journal of Stress Management*, 12(4), 331– 342. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.12.4.331>

- Sinico, A., & Winter, L. L. (2012). Ansiedade na Performance Musical: definições, causas, sintomas, estratégias e tratamentos. *Revista do conservatório de música*, (5). <https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RCM/article/view/2478>
- Stoeber, J. (Ed.). (2017). *The psychology of perfectionism: Theory, research, applications*. Routledge.
- Stoeber, J., & Eismann, U. (2007). Perfectionism in young musicians: Relations with motivation, effort, achievement, and distress. *Personality and Individual Differences*, 43(8), 2182–2192. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.06.036>
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and social psychology review*, 10(4), 295-319. [https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004_2)
- Thomas, J. P., & Nettelbeck, T. (2014). Performance anxiety in adolescent musicians. *Psychology of Music*, 42(4), 624-634. <https://doi.org/10.1177/0305735613485151>
- Verner-Filion, J., & Gaudreau, P. (2010). From perfectionism to academic adjustment: The mediating role of achievement goals. *Personality and Individual Differences*, 49, 181-186. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.03.029>
- Williamson, A., & Ritchie, L. (2010). Measuring distinct types of musical self-efficacy. *Psychology of Music*. 39(3), 328-344. <https://doi.org/10.1177/0305735610374895>
- Zelenak, M. S. (2015). Measuring the sources of self-efficacy among secondary school music students. *Journal of Research in Music Education*, 62(4), 389–404. <https://doi.org/10.1177/0022429414555018>

# **Anexos**

## Anexo I. Consentimento Informado



CATOLICA  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO E PSICOLOGIA

PORTO

### Consentimento Informado

Este estudo enquadra-se num projeto inserido no Centro de Investigação para o Desenvolvimento Humano (CEDH), desenvolvido no âmbito do curso de Mestrado em Psicologia com especialização em Psicologia Clínica e da Saúde da Faculdade de Educação e Psicologia da Universidade Católica Portuguesa – Porto. O projeto tem como principal objetivo analisar a relação entre os níveis de ansiedade na performance musical, sintomatologia psicopatológica e variáveis individuais, em jovens estudantes de música. A participação neste estudo implica o preenchimento de questionários e de uma ficha de caracterização dos participantes. É de cariz voluntário, pelo que, a qualquer momento, poderá desistir, sem qualquer justificação. Os resultados obtidos são estritamente anónimos e confidenciais, tratados exclusivamente para fins de investigação.

Desde já, agradecemos a disponibilidade do seu educando(a) para participar neste estudo.

Para mais esclarecimentos, por favor contactar, o investigador principal do projeto:

Professor Pedro Dias

([pmbdias@ucp.pt](mailto:pmbdias@ucp.pt)).

#### Data Protection Officer – UCP

Dr.ª Frederica Campos de Carvalho

Contacto telefónico:

+351 217214179

E-mail: [compliance.rgpd@ucp.pt](mailto:compliance.rgpd@ucp.pt)

#### Para Encarregado(a) de Educação:

“Eu, \_\_\_\_\_, Encarregado(a) de Educação do aluno(a) \_\_\_\_\_, declaro que tomei conhecimento dos objetivos do estudo. Foi-me dada a oportunidade de esclarecer as minhas dúvidas no que diz respeito à investigação e fui informado(a) de todos os aspetos que considero importantes acerca da mesma. Autorizo a participação do(a) meu(minha) educando(a) de forma voluntária, tendo o conhecimento que poderá desistir a qualquer momento, sem justificação. Fui informado(a) de que a sua participação, ou recusa da mesma, não traria quaisquer benefícios ou prejuízos para ele(a).”

Assinatura do(a) Encarregado(a) de Educação \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_

Anexo II. Ficha Sociodemográfica



CATÓLICA  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO E PSICOLOGIA

PORTO

**FICHA SOCIODEMOGRÁFICA**

<b>Sexo:</b> Masculino <input type="checkbox"/> Feminino <input type="checkbox"/> Prefiro não responder <input type="checkbox"/>
<b>Idade:</b> _____ anos
<b>Ano de escolaridade:</b> _____ <sup>o</sup> ano

<b>Há quanto tempo, aproximadamente, estudas música?</b> _____ anos ou _____ meses
<b>Qual o instrumento que estás a aprender?</b> _____ Esse instrumento foi a tua primeira opção? Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Qual foi a tua nota final do 1 <sup>o</sup> período na disciplina de instrumento? _____
De 0 a 5, em que 1 corresponde a “não gosto nada” e 5 a “gosto muito”, indica o quanto gostas do instrumento que estás a aprender? Não gosto nada <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Gosto muito 1 2 3 4 5

<b>Quantas horas por semana aproximadamente, dedicas ao estudo do teu instrumento?</b> _____ horas
<b>Durante este último ano letivo (desde setembro de 2021), quantas vezes atuaste em público ou perante um júri?</b> _____ <ul style="list-style-type: none"><li>• Dessas atuações, quantas delas foram individuais? _____</li><li>• Quantas foram em grupo? _____</li><li>• Quantas aconteceram, no âmbito de avaliação/perante um avaliador? _____</li></ul>