



CATOLICA
—
FACULDADE DE
EDUCAÇÃO E PSICOLOGIA
PORTO

Ansiedade na Performance Musical em Adolescentes: Uma Análise Qualitativa Multidimensional da Experiência Subjetiva e Regulatória

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

- Especialização em Psicologia da Educação e Desenvolvimento Humano-

Ana Isabel Magalhães Teixeira

Porto, julho de 2026



CATOLICA
—
FACULDADE DE
EDUCAÇÃO E PSICOLOGIA
PORTO

Ansiedade na Performance Musical em Adolescentes: Uma Análise Qualitativa Multidimensional da Experiência Subjetiva e Regulatória

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

- Especialização em Psicologia da Educação e Desenvolvimento Humano -

Ana Isabel Magalhães Teixeira

Trabalho efetuado sob a orientação de
Professora Doutora Patrícia Oliveira-Silva

Porto, julho de 2026

Agradecimentos

A concretização desta dissertação não teria sido possível sem o apoio, a orientação e o incentivo de várias pessoas, às quais gostaria de expressar a minha mais sincera gratidão.

À minha orientadora Professora Doutora Patrícia Oliveira-Silva, deixo um profundo agradecimento pelo cuidado, dedicação e disponibilidade demonstrados ao longo deste percurso. A sua partilha de conhecimento, experiência e orientação foram fundamentais para o desenvolvimento deste projeto de dissertação.

Aos meus pais e ao meu irmão, um agradecimento muito especial por todo o amor, compreensão, apoio incondicional e incentivo constante. Obrigada por terem sido o meu maior suporte ao longo desta etapa e por acreditarem sempre em mim, mesmo nos momentos mais desafiantes.

À restante família, agradeço todo o carinho, apoio e confiança demonstrados ao longo deste percurso, que foram essenciais para me manter motivada.

Aos meus amigos, agradeço profundamente a compreensão, o carinho, a amizade e as palavras de incentivo que sempre me dedicaram. Obrigada pela cumplicidade, pela presença constante e por tornarem esta caminhada mais leve.

Por fim, agradeço a todos aqueles que, de forma direta ou indireta, fizeram parte desta etapa da minha vida e contribuíram para a concretização desta dissertação. O apoio, a confiança e a motivação que me transmitiram foram fundamentais para ultrapassar todos os obstáculos encontrados ao longo deste percurso.

A todos, o meu mais sincero obrigado.

Este estudo foi financiado pela Fundação para a Ciência e Tecnologia (Portugal) no âmbito do projeto ref. 2022.05771.PTDC

Declaração sobre a utilização de ferramentas de inteligência artificial generativa

No âmbito da elaboração desta dissertação, foram utilizadas ferramentas de inteligência artificial generativa, nomeadamente o ChatGPT, como apoio à revisão linguística, nomeadamente na identificação e correção de erros ortográficos, gramaticais e de construção frásica, bem como na organização e estruturação da informação. A sua utilização teve como finalidade melhorar a clareza, a fluidez e a coerência do texto.

A seleção dos conteúdos, a análise e interpretação dos resultados, a argumentação científica e a versão final da dissertação são da inteira responsabilidade da autora.

Resumo

O presente estudo teve como objetivo explorar a experiência subjetiva da ansiedade na performance musical (APM) em adolescentes músicos, analisando as dimensões fisiológica, cognitiva, emocional e comportamental, bem como as estratégias de regulação emocional utilizadas e a influência do contexto social. Aplicou-se uma abordagem qualitativa exploratória, utilizando *focus group* semiestruturado com 13 adolescentes entre 13 e 16 anos, com experiência prévia em contextos de performance musical.

A análise temática evidenciou que a APM constitui uma experiência multidimensional, envolvendo respostas fisiológicas como aceleração cardíaca e tremores, pensamentos negativos e antecipatórios, sentimentos de medo e insegurança, além de comportamentos orientados para o controle e redução do desconforto. Os participantes reconheceram a interferência significativa da ansiedade na concentração, expressividade e bem-estar durante a performance, destacando também o papel do apoio social e da comparação entre pares. Foram identificadas diversas estratégias de regulação emocional, desde técnicas de respiração e relaxamento até tentativas cognitivas e comportamentais adaptativas e desadaptativas. A reflexão coletiva proporcionada pelo *focus group* contribuiu para o aprofundamento do entendimento e uma reavaliação dos significados atribuídos à ansiedade.

Estas conclusões destacam a importância de intervenções direcionadas ao desenvolvimento de competências emocionais e ambientes de aprendizagem que promovam suporte social e adaptação saudável à ansiedade na performance musical.

Palavras-chave: Ansiedade na performance musical, adolescentes, regulação emocional, experiência subjetiva, *focus group*.

Abstract

The objective of this study was to explore the subjective experience of performance anxiety (PA) in adolescent musicians, analyzing its physiological, cognitive, emotional, and behavioral dimensions, as well as the emotional regulation strategies used and the influence of the social context. An exploratory qualitative approach was applied, using semi-structured focus group with 13 adolescents aged 13 to 16 who had prior experience in musical performance contexts.

Thematic analysis revealed that performance anxiety is a multidimensional experience, involving physiological responses such as increased heart rate and tremors, negative and anticipatory thoughts, feelings of fear and insecurity, as well as behaviors aimed at controlling and reducing discomfort. Participants acknowledged the significant impact of anxiety on concentration, expressiveness, and well-being during performance, while also highlighting the role of social support and peer comparison. Various emotional regulation strategies were identified, ranging from breathing and relaxation techniques to adaptive and maladaptive cognitive and behavioral attempts. The collective reflection facilitated by the focus group contributed to a deeper understanding and a reassessment of the meanings attributed to anxiety.

These findings highlight the importance of interventions aimed at developing emotional skills and learning environments that promote social support and healthy adaptation to anxiety in musical performance.

Keywords: Anxiety in musical performance, adolescents, emotional regulation, subjective experience, focus group.

Índice

Resumo	6
Abstract	7
Enquadramento Teórico	11
1. Ansiedade, Desempenho e Adolescência	11
1.1 Ansiedade como Fenómeno Psicológico	11
1.2 Ansiedade e Desempenho	12
1.3 Adolescência e Vulnerabilidade à Ansiedade	12
2. APM: Definição, Prevalência e Especificidade em Adolescentes	13
2.1 Definição de APM	13
2.2 Prevalência da APM	14
2.3 Manifestações da APM	15
2.3.1 Manifestações Fisiológicas.....	15
2.3.2 Manifestações Cognitivas e Emocionais	15
2.3.3 Manifestações Comportamentais	16
2.4 Impacto da APM	17
3. Modelos Explicativos da APM	17
3.1 Modelo de Vulnerabilidade de Barlow	17
3.2 Modelo Integrativo de Kenny	18
3.3 Ciclo da APM de Papageorgi	19
4. Dimensões da APM: Fisiológica, Cognitiva, Emocional, Social e Regulatória	20
4.1 Dimensão Fisiológica	21
4.2 Dimensão Cognitiva e Emocional	21
4.3 Dimensão Social	22
4.4 Dimensão Regulatória	23
5. Pertinência e Atualidade do Estudo	24
Método	26
Amostra.....	26
Instrumentos	28
Questionário Sociodemográfico	28
Guião de FG Semiestruturado	28

Procedimentos de Recolha de Dados	29
Procedimentos de Análise de dados	30
Apresentação e Discussão dos Resultados	31
Tema 1 – Quais são os Sinais Fisiológicos, Cognitivos, Emocionais e Comportamentais que os Adolescentes Identificam como Indicadores da APM?	31
Tema 2 - Qual é a Perceção dos Adolescentes acerca do Impacto da APM?	32
Tema 3 - Que Fatores Sociais e Contextuais os Adolescentes Identificam como Potenciadores ou Atenuadores da APM?	33
Tema 4 - Quais são as Estratégias de Regulação Emocional Utilizadas pelos Adolescentes para Lidar com a APM e como Avaliam a sua Eficácia?	35
Tema 5 - De que Modo a Reflexão Coletiva Proporcionada pelo FG Influencia a Representação Subjetiva da APM?	37
Conclusão	39
Referências Bibliográficas	41
Anexos	46
Anexo I. Questionário Sociodemográfico	47
Anexo II. Guião de FG Semiestruturado	49

Índice de Figuras

Figura 1. Modelo conceptual integrado da ansiedade na performance musical em adolescente	20
Figura 2. Frequência da ansiedade em contexto de performance musical e nível de interferência percebida no desempenho	27
Figura 3. Sequências dos procedimentos de recolha e análise dos dados	29

Enquadramento Teórico

1. Ansiedade, Desempenho e Adolescência

1.1 Ansiedade como Fenómeno Psicológico

A ansiedade é um fenómeno psicológico complexo, caracterizado pela antecipação de perigo ou ameaça e acompanhado por respostas cognitivas, fisiológicas e comportamentais (de Oliveira, 2024). Do ponto de vista psicológico, desempenha uma função adaptativa ao preparar o organismo para responder a situações potencialmente desafiantes ou ameaçadoras, contribuindo para a autopreservação do indivíduo (de Araújo, 2022). No entanto, quando a sua intensidade, frequência ou duração é excessiva face às exigências da situação, pode comprometer o funcionamento do indivíduo e associar-se ao desenvolvimento de perturbações de ansiedade (de Araújo, 2022; de Oliveira, 2024).

Para uma melhor compreensão do conceito de ansiedade, importa distingui-la do medo. O medo corresponde a uma resposta emocional desencadeada por uma ameaça imediata e identificável, enquanto a ansiedade está associada à antecipação de acontecimentos futuros percebidos como potencialmente ameaçadores ou incertos (Mishra et al., 2023; Rapee et al., 2023). Assim, o medo relaciona-se com um perigo presente, ao passo que a ansiedade envolve preocupações e antecipações relativamente a acontecimentos futuros.

A ansiedade manifesta-se através de diferentes componentes interligadas. A componente fisiológica inclui aumento da frequência cardíaca, tensão muscular e alterações respiratórias (Mishra et al., 2023; Szuhany & Simon, 2022). A componente cognitiva envolve preocupação, antecipação de consequências negativas e foco em ameaças (Rapee et al., 2023; Szuhany & Simon, 2022). A componente afetiva inclui emoções como apreensão, tensão e nervosismo (Barlow, 2000; Szuhany & Simon, 2022), enquanto a componente comportamental se traduz em evitamento e procura de segurança para reduzir o desconforto (Coêlho & Tourinho, 2008; Rapee et al., 2023).

A ansiedade não constitui, por si só, um fenómeno patológico. Níveis moderados podem favorecer a atenção, a preparação e a resposta a desafios do quotidiano (de Araújo, 2022; de Oliveira, 2024). Contudo, quando a resposta ansiosa se torna excessiva, persistente ou desproporcional, pode comprometer o funcionamento académico, social, emocional ou ocupacional, assumindo um carácter desadaptativo e estando associada ao desenvolvimento de perturbações de ansiedade (de Oliveira, 2024; Mishra et al., 2023; Szuhany & Simon, 2022). A distinção entre ansiedade adaptativa e desadaptativa é, por isso, fundamental para compreender a influência deste fenómeno em diferentes contextos de vida e desempenho.

1.2 Ansiedade e Desempenho

A relação entre ansiedade e desempenho tem sido amplamente estudada, reconhecendo-se que os estados de ativação emocional influenciam a execução de tarefas em diferentes contextos. Embora muitas vezes associada a efeitos negativos, a ansiedade pode também aumentar a vigilância, atenção e preparação (Tiwari, 2011).

Um dos modelos mais influentes na compreensão desta relação é a Lei de Yerkes-Dodson (Yerkes & Dodson, 1908), que propõe uma associação em forma de U invertido entre o nível de ativação fisiológica (arousal) e o desempenho. Segundo este modelo, níveis reduzidos de ativação tendem a associar-se a menor envolvimento e eficiência, níveis moderados favorecem um desempenho ótimo e níveis excessivos podem comprometer a performance (Tiwari, 2011; Yerkes & Dodson, 1908). O nível ótimo de ativação depende da tarefa: tarefas simples beneficiam de maior ativação, enquanto tarefas complexas requerem níveis mais moderados (Tiwari, 2011). Assim, a relação entre ansiedade e desempenho depende de fatores individuais e contextuais.

Para além da intensidade, a interpretação da ativação também é determinante. Jamieson et al. (2010) demonstraram que reinterpretar sinais fisiológicos como úteis melhora o desempenho, sugerindo que a forma como a ativação é avaliada influencia a resposta em situações exigentes.

Esta relação é particularmente relevante em contextos de avaliação social, onde os indivíduos estão expostos à observação e julgamento. Estudos com músicos mostram aumento da ansiedade e da ativação fisiológica nestas situações (Yoshie et al., 2009). Além disso, Haccoun et al. (2020) mostram que pensamentos pós-performance também influenciam respostas fisiológicas, indicando que o impacto da performance se prolonga no tempo.

Assim, a relação entre ansiedade e desempenho é complexa e depende da intensidade e interpretação da ativação, das características da tarefa e do contexto. A ansiedade pode então assumir um papel facilitador ou debilitador consoante as circunstâncias (Jamieson et al., 2010; Tiwari, 2011).

1.3 Adolescência e Vulnerabilidade à Ansiedade

A adolescência é uma fase especialmente relevante para o estudo da ansiedade, uma vez que se observa um aumento da prevalência de sintomas e perturbações ansiosas. Estas estão entre os problemas de saúde mental mais frequentes em crianças e adolescentes, sendo a adolescência um período particularmente vulnerável (Rapee et al., 2023). A ansiedade pode

afetar o funcionamento acadêmico, social e emocional, comprometendo o bem-estar e o ajustamento psicológico (Rapee et al., 2023; Rocha et al., 2022).

Esta vulnerabilidade tem sido associada ao desenvolvimento das competências emocionais e da regulação emocional. A meta-análise de Mathews et al. (2016) encontrou associações entre ansiedade e dificuldades na compreensão e gestão das emoções. De forma semelhante, McLaughlin et al. (2011) identificaram a desregulação emocional como fator de risco para psicopatologia, enquanto Young et al. (2019) destacam o papel das estratégias de regulação emocional na adaptação nesta fase.

Apesar da vulnerabilidade, a adolescência é também um período de elevada plasticidade. A evidência mostra que as competências de autorregulação podem ser desenvolvidas através de intervenções. Murray et al. (2022) identificaram efeitos positivos de programas de autorregulação, e Espenes et al. (2025) confirmam que intervenções psicossociais promovem o desenvolvimento da regulação emocional.

No contexto educativo, a ansiedade é uma preocupação crescente. Rocha et al. (2022) destacam a elevada frequência de sintomas ansiosos em estudantes do ensino secundário e os seus impactos no bem-estar e desempenho acadêmico, reforçando a necessidade de estratégias de intervenção.

Deste modo, a adolescência é simultaneamente um período de maior vulnerabilidade à ansiedade e uma fase privilegiada para o desenvolvimento de competências emocionais e de autorregulação. Compreender como os adolescentes experienciam e regulam a ansiedade em contextos avaliativos é essencial para aprofundar este fenómeno.

2. APM: Definição, Prevalência e Especificidade em Adolescentes

2.1 Definição da APM

A Ansiedade na Performance Musical constitui uma forma específica de ansiedade de desempenho, caracterizada por respostas ansiosas em contextos de execução musical perante audiência ou situações de avaliação, como concertos, recitais, audições ou exames (Kenny, 2011). Segundo Kenny (2011), trata-se de uma experiência persistente de apreensão que se manifesta a nível cognitivo, emocional, fisiológico e comportamental, podendo interferir com o desempenho, independentemente do nível de preparação e competência do músico. Embora a ansiedade em situações de exposição pública seja comum, a APM distingue-se pela sua intensidade e pelo impacto no desempenho e no bem-estar. Papageorgi et al. (2007) acrescentam que a performance musical é particularmente exigente por combinar elevados requisitos técnicos, expressão emocional e exposição social.

A APM pode manifestar-se em músicos de diferentes idades, níveis de experiência e contextos musicais, tanto em performances individuais como em grupo, sendo influenciada por fatores individuais, contextuais e desenvolvimentais (Kenny, 2011; Papageorgi et al., 2007).

Conceptualmente, partilha características com outras formas de ansiedade, envolvendo antecipação, preocupação, ativação fisiológica e autoconsciência elevada (Kenny, 2011). Osborne e Franklin (2002) destacam ainda o papel do medo de falhar, da preocupação com a avaliação externa e da autoavaliação negativa. Mais recentemente, Twitchell et al. (2025) enquadram a APM nos modelos de stress, defendendo que resulta da interação entre as exigências percebidas da performance e os recursos percebidos pelo músico para lidar com elas.

Em suma, a APM constitui um fenómeno multidimensional que resulta da interação entre fatores individuais, cognitivos, emocionais e contextuais, justificando o desenvolvimento de modelos explicativos específicos.

2.2 Prevalência da APM

A APM é amplamente reportada em músicos de diferentes idades, níveis de experiência e contextos, embora a sua intensidade varie entre indivíduos. A literatura indica que uma proporção significativa de músicos experiencia níveis de ansiedade com impacto no desempenho e no bem-estar (Kenny, 2011). Apesar de as estimativas de prevalência variarem entre estudos devido às diferenças nas definições, instrumentos de avaliação e características das amostras, os resultados mostram consistentemente que a APM ocorre tanto em estudantes como em profissionais (Fehm & Schmidt, 2006).

A investigação demonstra ainda que a APM pode surgir desde a infância e adolescência (Fehm & Schmidt, 2006; Ryan, 2004). Num estudo com adolescentes músicos de elevado desempenho, Fehm e Schmidt (2006) verificaram que uma parte significativa apresentava sintomas relevantes de ansiedade na performance, sendo que cerca de um terço referiu impacto negativo no desempenho. De forma semelhante, Ryan (2004) identificou a presença de ansiedade em crianças e adolescentes músicos.

Relativamente ao género, vários estudos apontam para níveis mais elevados de APM nas raparigas do que nos rapazes. Ryan (2004) observou esta diferença em crianças, enquanto Fehm e Schmidt (2006) encontraram resultados semelhantes em adolescentes músicos. Mais recentemente, Papageorgi (2022) identificou o género como um dos fatores associados à variabilidade da APM em aprendizes adolescentes, verificando pontuações mais elevadas no sexo feminino.

Assim, a literatura evidencia que a APM é um fenómeno frequente, presente desde fases precoces da formação musical e também na idade adulta. A sua elevada prevalência e o impacto potencial no desempenho e no bem-estar reforçam a importância de estudar este fenómeno durante a adolescência.

2.3 Manifestações da APM

A APM manifesta-se através de respostas fisiológicas, cognitivas, emocionais e comportamentais inter-relacionadas, refletindo a natureza multidimensional do fenómeno. Estas respostas variam em intensidade consoante características individuais, exigências da situação e perceção subjetiva da performance (Kenny, 2009; Papageorgi et al., 2007), ocorrendo frequentemente de forma simultânea e interdependente.

2.3.1 Manifestações Fisiológicas.

A nível fisiológico, a APM manifesta-se através de um conjunto de respostas corporais associadas à ativação dos sistemas de resposta ao stress. Entre os sintomas mais frequentemente reportados encontram-se o aumento da frequência cardíaca, palpitações, falta de ar, hiperventilação, sudorese, tensão muscular, tremores, boca seca, náuseas, tonturas e outras alterações fisiológicas associadas à preparação do organismo para lidar com situações percecionadas como exigentes ou ameaçadoras (Burin & Osório, 2017; Zhukov, 2019).

A investigação evidencia que estas respostas fisiológicas tendem a intensificar-se em contextos de performance com forte componente avaliativa. Por exemplo, Yoshie et al. (2009) verificaram que pianistas experientes apresentavam níveis mais elevados de frequência cardíaca, ativação autonómica e atividade eletromiográfica durante situações de avaliação social, indicando um aumento da tensão muscular associado à experiência de ansiedade. Outros sintomas frequentemente descritos na literatura incluem alterações respiratórias, fadiga, problemas digestivos, mãos frias e alterações da pressão arterial, podendo estas manifestações interferir com o conforto e a perceção de controlo durante a execução musical (Burin & Osório, 2017; Zhukov, 2019).

2.3.2 Manifestações Cognitivas e Emocionais.

A dimensão cognitiva e emocional constitui uma das componentes centrais da APM. Músicos com níveis elevados de ansiedade apresentam frequentemente preocupação excessiva com o desempenho, medo de falhar, receio de avaliação negativa e tendências para a autoavaliação crítica (Osborne & Franklin, 2002). A literatura descreve ainda diversas

manifestações cognitivas associadas à APM, incluindo dificuldades de concentração, elevada distração, problemas de memória, interpretações distorcidas da situação de performance e dificuldades na leitura ou interpretação da partitura, fatores que podem interferir diretamente com a qualidade da execução musical (Burin & Osório, 2017).

Ao nível emocional, a APM encontra-se associada a experiências de medo, insegurança, apreensão, stress, vergonha, frustração e, em alguns casos, sentimentos de pânico perante situações de desempenho musical (Burin & Osório, 2017; Kenny, 2009). Estas respostas emocionais tendem a surgir sobretudo em contextos percecionados como altamente avaliativos, podendo intensificar a perceção de ameaça e contribuir para a manutenção da ansiedade.

A literatura destaca ainda o papel da ruminação e dos pensamentos pós-performance. Haccoun et al. (2020) verificaram que os músicos frequentemente continuam a pensar sobre a sua atuação após a performance, sendo que a predominância de pensamentos negativos associaram-se a alterações na produção diária de cortisol. Estes processos de reflexão repetitiva podem contribuir para a manutenção da ansiedade e influenciar a forma como futuras situações de desempenho são antecipadas e experienciadas.

2.3.3 Manifestações Comportamentais.

Ao nível comportamental, a APM pode manifestar-se através de agitação motora, tremores, rigidez muscular e dificuldades na manutenção da postura corporal durante a performance (Burin & Osório, 2017). Estas manifestações constituem frequentemente os aspetos mais visíveis da ansiedade, tornando-se observáveis para o público e para outros intervenientes no contexto de desempenho. Em situações de maior intensidade ansiosa, podem ainda surgir falhas técnicas e um aumento de erros durante a execução musical, refletindo a interferência da ansiedade nos comportamentos necessários à performance (Burin & Osório, 2017).

Para lidar com estas exigências, os músicos recorrem a diferentes estratégias de coping, verificando-se que a natureza das estratégias utilizadas se relaciona com os níveis de ansiedade experienciados (Biasutti & Concina, 2014). Este dado sugere que a forma como os indivíduos gerem as exigências da performance pode influenciar a experiência da APM e as suas consequências.

Quando particularmente intensa ou persistente, a ansiedade pode conduzir ao evitamento de situações de desempenho, incluindo a recusa de apresentações, audições ou outras oportunidades de exposição pública. Este evitamento pode limitar experiências

importantes para o desenvolvimento musical e contribuir para a manutenção da ansiedade ao reduzir as oportunidades de confronto e adaptação às situações de performance (Kenny, 2009).

Assim sendo, a interação entre componentes fisiológicas, cognitivas, emocionais e comportamentais evidencia a natureza multidimensional da APM. Estas dimensões influenciam-se mutuamente e contribuem para a forma como os músicos experienciam a performance musical, afetando tanto a qualidade da execução como o seu bem-estar psicológico.

2.4 Impacto da APM

A APM pode afetar significativamente o desempenho e o bem-estar psicológico. Embora comum, níveis elevados ou persistentes interferem com processos cognitivos, motores e emocionais envolvidos na execução musical (Kenny, 2011).

Ao nível cognitivo, observa-se aumento da autoconsciência e do foco em si próprio, acompanhado por preocupações com falhas e avaliação externa (Osborne & Franklin, 2002). Esta orientação atencional reduz os recursos disponíveis para a tarefa, prejudicando a concentração e aumentando a probabilidade de erros.

A nível fisiológico e motor, a APM associa-se a maior ativação autonómica e tensão muscular, podendo interferir no controlo motor fino e na precisão da execução (Yoshie et al., 2009). Assim, níveis excessivos de ativação podem comprometer a qualidade da performance e aumentar a perceção de perda de controlo.

Os efeitos podem prolongar-se após a performance. Haccoun et al. (2020) observaram associações entre pensamentos pós-performance e alterações fisiológicas, como variações na produção de cortisol, evidenciando que a experiência continua a ser processada após a execução.

Quando persistente, a APM pode ainda afetar a relação com a música, podendo contribuir para o evitamento, diminuição da satisfação e, em casos mais graves, abandono de oportunidades de performance ou da própria atividade musical (Kenny, 2011).

3. Modelos Explicativos da APM

3.1 Modelo de Vulnerabilidade de Barlow

Um dos modelos mais influentes na compreensão da ansiedade é o modelo de vulnerabilidade de Barlow (2000), desenvolvido no âmbito da teoria das emoções. Segundo o autor, a ansiedade resulta da interação entre vulnerabilidades e experiências ambientais, sendo

conceptualizada como um estado emocional orientado para o futuro, marcado por antecipação de ameaça, imprevisibilidade e percepção de reduzido controle.

O modelo propõe três tipos de vulnerabilidade. A vulnerabilidade biológica generalizada refere-se a predisposições genéticas e neurobiológicas que aumentam a reatividade emocional e a sensibilidade ao stress (Barlow, 2000). A vulnerabilidade psicológica generalizada resulta de experiências precoces marcadas por imprevisibilidade, falta de controle ou padrões parentais específicos, podendo aumentar a percepção de incontrolabilidade (Barlow, 2000). A vulnerabilidade psicológica específica corresponde à aprendizagem de associações entre estímulos e respostas de medo ou ansiedade, levando à atribuição de significado ameaçador a determinados contextos (Barlow, 2000).

Neste enquadramento, a ansiedade surge da interação entre estas vulnerabilidades e experiências de vida. A sua presença não implica necessariamente perturbação, sendo a interação com o ambiente determinante para a sua emergência e manutenção (Barlow, 2000). Embora desenvolvido para a ansiedade em geral, o modelo é útil para compreender a APM como resultado da interação entre predisposições individuais, experiências desenvolvimentais e aprendizagens associadas à avaliação e desempenho. Assim, situações de performance podem adquirir significado ameaçador, contribuindo para respostas ansiosas.

3.2 Modelo Integrativo de Kenny

Com base em Barlow, Kenny (2011) propôs um modelo específico para a APM, integrando fatores biológicos, psicológicos, desenvolvimentais e contextuais. A APM é conceptualizada como o resultado da interação entre predisposições individuais e experiências ao longo do desenvolvimento.

O modelo inclui fatores predisponentes como temperamento, sensibilidade à ansiedade e reatividade emocional, bem como experiências precoces que influenciam o autoconceito e a interpretação da avaliação externa (Kenny, 2011). Relações parentais marcadas por crítica, exigência elevada ou baixo suporte podem aumentar a vulnerabilidade.

Os processos cognitivos têm papel central, incluindo medo da avaliação negativa, expectativas de fracasso, catastrofização e autoconsciência excessiva, que amplificam a percepção de ameaça (Kenny, 2011). Papageorgi et al. (2007) reforçam a interação entre fatores pessoais, tarefa e contexto.

O modelo integra também respostas fisiológicas e comportamentais, como ativação autonómica, tensão muscular e evitamento, reforçando a natureza multidimensional da APM (Kenny, 2011).

Um contributo relevante é a conceptualização da APM como condição heterogénea, variando entre formas situacionais e quadros associados a outras perturbações, como ansiedade social, pânico ou depressão (Kenny, 2011).

Para operacionalização, Kenny desenvolveu o K-MPAI (Kenny Music Performance Anxiety Inventory), que avalia vulnerabilidade psicológica, sintomas de ansiedade e processos cognitivos associados à antecipação da performance (Kenny, 2023), validado em diferentes contextos culturais.

A evidência empírica suporta este modelo. Kenny et al. (2013) verificaram que medo da avaliação negativa, ansiedade traço e fatores desenvolvimentais predizem a APM, reforçando a interação entre características individuais e história de desenvolvimento.

Em síntese, o modelo integrativo de Kenny oferece uma explicação multidimensional da APM, sendo uma referência central para a sua compreensão.

3.3 Ciclo da Ansiedade na Performance Musical de Papageorgi

A APM pode também ser compreendida como um processo dinâmico e cíclico. Neste sentido, Papageorgi et al. (2007) propõem um processo dinâmico que descreve a APM como uma sequência de fases interligadas, nas quais fatores individuais, cognitivos, fisiológicos e contextuais se influenciam mutuamente ao longo do tempo.

O processo inicia-se na fase de antecipação, em que a avaliação da situação depende da interação entre vulnerabilidade individual, perceção de competência e características do contexto. Esta avaliação determina se a performance é percecionada como ameaça ou desafio, influenciando as respostas emocionais subsequentes (Papageorgi et al., 2007). Quando a situação é interpretada como ameaçadora, ocorre ativação fisiológica associada ao stress, que prepara o organismo para a performance. Esta ativação pode ser facilitadora ou prejudicial, dependendo da sua intensidade e interpretação (Papageorgi et al., 2007; Twitchell et al., 2025).

Um elemento central do modelo é o significado atribuído aos sintomas. Interpretações negativas aumentam a ansiedade e promovem autocrítico, enquanto interpretações adaptativas podem atenuar a resposta emocional. Jamieson et al. (2010) demonstram que a reavaliação da ativação fisiológica como recurso funcional pode melhorar o desempenho.

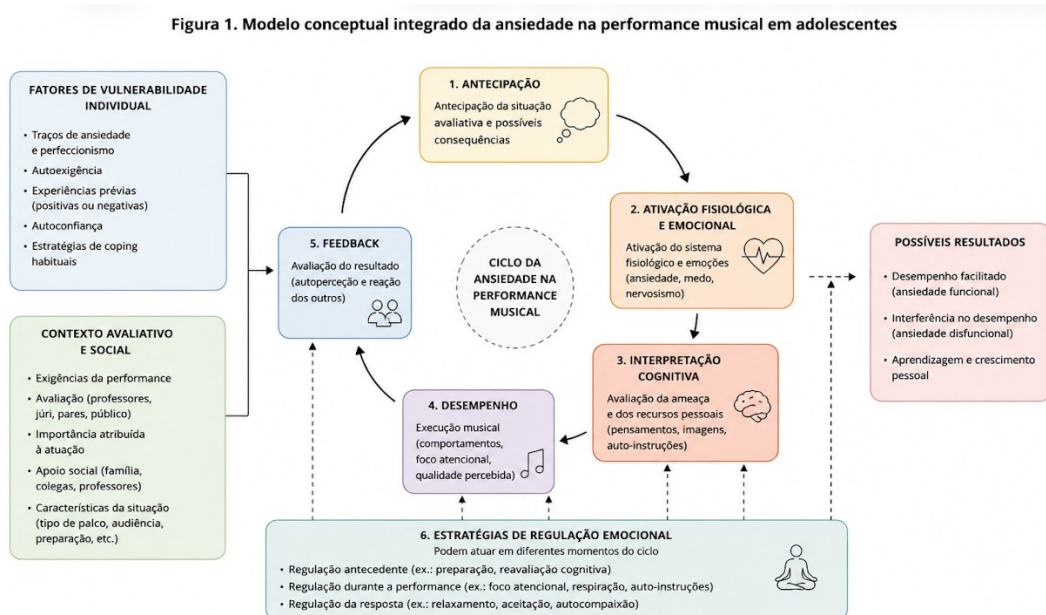
Durante a performance, a interação entre ativação e processos cognitivos influencia a execução, sendo que preocupações com avaliação, erro e autoconsciência podem comprometer a concentração (Papageorgi et al., 2007). Quando reinterpretada de forma adaptativa, a ativação pode contribuir positivamente para o desempenho. Após a performance, inicia-se a fase de feedback, em que o músico avalia a sua atuação com base na própria avaliação e nas reações

do contexto. Estas interpretações influenciam expectativas futuras, podendo reforçar insegurança ou promover confiança (Papageorgi et al., 2007). Rey et al. (2025) reforçam a importância desta fase, demonstrando que os pensamentos pós-performance são influenciados pela ansiedade, pela presença de audiência e pelo tempo decorrido após a atuação.

Deste modo, o modelo de Papageorgi conceptualiza a APM como um processo dinâmico no qual experiências passadas moldam expectativas futuras, influenciando respostas cognitivas, emocionais e fisiológicas. Assim, a APM deve ser entendida como um processo contínuo e não como uma reação isolada a eventos de performance. A partir dos modelos teóricos revistos, a APM pode ser compreendida como um processo dinâmico, no qual fatores de vulnerabilidade individual e características do contexto avaliativo influenciam a antecipação da performance, a ativação fisiológica e emocional, a interpretação cognitiva da situação, o desempenho e o feedback recebido. Neste processo, as estratégias de regulação emocional podem atuar em diferentes momentos do ciclo, contribuindo para atenuar ou intensificar a experiência ansiosa. A Figura 1 sintetiza esta articulação conceptual.

Figura 1

Modelo conceptual integrado da ansiedade na performance musical em adolescentes



Nota. Modelo elaborado com base nos contributos de Barlow sobre vulnerabilidade à ansiedade, de Kenny sobre ansiedade na performance musical, de Papageorgi et al. sobre o ciclo da ansiedade performativa e de Gross sobre regulação emocional.

4. Dimensões da APM: Fisiológica, Cognitiva, Emocional, Social e Regulatória

4.1 Dimensão Fisiológica

A dimensão fisiológica constitui uma componente importante da APM, manifestando-se através de alterações associadas à ativação fisiológica em contextos de desempenho. Estudos realizados com pianistas demonstram que situações de performance com forte componente avaliativa estão associadas a níveis mais elevados de ansiedade subjetiva, aumento da frequência cardíaca e maior atividade muscular quando comparadas com condições de prática sem avaliação externa (Yoshie et al., 2009). Estas alterações são consistentes com a ativação fisiológica observada em situações de avaliação social e constituem uma das manifestações mais frequentemente reportadas da APM.

Os efeitos fisiológicos podem prolongar-se para além da atuação. Haccoun et al. (2020) observaram associações entre pensamentos pós-performance e níveis diários de cortisol, sugerindo que alguns processos fisiológicos associados à performance podem prolongar-se após a atuação. Estes resultados evidenciam a ligação entre processos cognitivos e respostas fisiológicas.

Face ao exposto, a dimensão fisiológica da APM deve ser compreendida como parte de um sistema integrado corpo–cognição–emoção, no qual as respostas corporais podem tanto interferir como contribuir para a adaptação à performance, dependendo da sua intensidade e interpretação.

4.2 Dimensão Cognitiva e Emocional

A dimensão cognitiva e emocional constitui uma componente central da APM, influenciando a forma como os músicos percecionam, interpretam e respondem às situações de desempenho. Para além das manifestações fisiológicas, a experiência da ansiedade envolve pensamentos, crenças e emoções que contribuem para a sua intensidade e manutenção (Kenny, 2009).

Ao nível cognitivo, a APM caracteriza-se por autoavaliação negativa e preocupação excessiva com o desempenho. Osborne e Franklin (2002) verificaram que músicos com maior ansiedade apresentam mais pensamentos relacionados com o medo de errar, falhar perante os outros e ser avaliados negativamente. Estes processos podem dificultar a concentração e aumentar o foco em aspetos ameaçadores da performance. Destacam-se ainda pensamentos disfuncionais e catastrofização (Kenny, 2009).

Outro processo relevante é a ruminação, entendida como o foco repetitivo em pensamentos negativos. Embora Ray et al. (2005) não tenham estudado especificamente a APM, os autores mostram que a tendência para ruminar se associa a dificuldades na reavaliação

cognitiva. Na performance musical, a persistência de pensamentos sobre erros e falhas pode contribuir para manter a ansiedade antes e após a atuação.

A literatura indica ainda que o perfeccionismo desempenha um papel importante na experiência ansiosa. A definição de padrões de desempenho muito elevados e a preocupação excessiva com erros favorecem uma autoavaliação mais crítica e aumentam a vulnerabilidade à ansiedade em situações de exposição pública (Kenny, 2009).

No plano emocional, a APM é frequentemente acompanhada por medo, insegurança, apreensão, vergonha e, em alguns casos, pânico perante a possibilidade de falhar ou ser avaliado negativamente (Kenny, 2009). Estas emoções integram a experiência subjetiva da ansiedade e influenciam a forma como a performance é vivida, variando em função de fatores individuais, da importância da situação e dos recursos percebidos para lidar com a exigência.

Assim, a dimensão cognitiva e emocional da APM resulta da interação entre autoavaliação, pensamentos disfuncionais, ruminação e emoções negativas, que moldam a interpretação da performance e contribuem para a intensidade e manutenção da ansiedade ao longo do tempo.

4.3 Dimensão Social

A APM ocorre em contextos essencialmente sociais, onde a presença de audiência, a avaliação externa e as relações interpessoais desempenham um papel central na experiência da ansiedade. Assim, a sua compreensão exige a consideração de fatores contextuais e ambientais, para além dos individuais.

O carácter avaliativo da performance é um elemento central. Segundo Papageorgi (2022), fatores como a importância da atuação, o tipo de audiência e o contexto influenciam significativamente os níveis de ansiedade, resultando da interação entre indivíduo, tarefa e ambiente. A presença de audiência aumenta a perceção de ameaça, uma vez que a possibilidade de erro perante outros intensifica o significado social da performance (Papageorgi, 2022).

As relações interpessoais ao longo do desenvolvimento musical são igualmente relevantes. Moore et al. (2003) destacam o papel de pais, professores e pares na construção da identidade musical e na interpretação das experiências de desempenho. Estas relações podem funcionar como fatores protetores ou de risco: apoio e encorajamento favorecem confiança, enquanto pressão excessiva pode aumentar a ansiedade. As relações com pares podem igualmente envolver suporte, mas também comparação social.

Diferenças sociodemográficas também influenciam a APM. Dempsey e Comeau (2019) observaram diferenças entre género e idade, com maior ansiedade em raparigas. Ryan (2004)

encontrou resultados semelhantes em crianças. Em adolescentes, Fehm e Schmidt (2006) confirmaram a elevada prevalência de APM e o impacto negativo na performance, reforçando o papel dos fatores sociais e contextuais.

Em suma, a dimensão social evidencia que a APM é construída na interação com o meio, sendo influenciada por relações, expectativas e significados sociais associados à performance.

4.4 Dimensão Regulatória

A regulação emocional refere-se aos processos através dos quais os indivíduos influenciam as emoções que experienciam e a forma como estas são expressas (Gross, 1998, 2015). Trata-se de um processo central em contextos exigentes, como a performance musical.

Na APM, os músicos experienciam frequentemente emoções intensas associadas à avaliação e ao desempenho. A forma como estas emoções são reguladas influencia a intensidade da ansiedade e o seu impacto na performance. O modelo de Gross distingue estratégias como a reavaliação cognitiva e a supressão emocional. A reavaliação envolve a alteração do significado atribuído à situação e é considerada mais eficaz na redução do impacto emocional (Ochsner & Gross, 2005). Já a supressão consiste na inibição da expressão emocional e tende a ser menos eficaz e mais exigente do ponto de vista cognitivo.

A importância da regulação emocional é especialmente evidente na adolescência. Young et al. (2019) mostram que dificuldades nesta área se associam a maior ansiedade e depressão, enquanto competências mais desenvolvidas favorecem o ajustamento psicológico.

Intervenções focadas na autorregulação têm demonstrado eficácia (Murray et al., 2022), e uma meta-análise recente confirma que estas competências podem ser desenvolvidas através de programas psicossociais (Espenes et al., 2025).

No contexto da APM, abordagens baseadas em imagética e ensaio mental têm mostrado resultados promissores na redução da ansiedade (Agbenyo, 2022; Finch & Moscovitch, 2016). Outras estratégias, como realidade virtual e relaxamento, também têm sido exploradas (Bellinger et al., 2023), refletindo a diversidade de intervenções disponíveis. Revisões recentes reforçam a natureza multifacetada destas intervenções e a necessidade de abordagens diversificadas, embora a evidência ainda seja heterogênea (Kinney et al., 2025).

Meta-análises mostram ainda que níveis mais elevados de competência emocional se associam consistentemente a menor ansiedade em crianças e adolescentes (Mathews et al., 2016). Dificuldades na identificação, compreensão e gestão das emoções relacionam-se com maior sintomatologia ansiosa, sugerindo o papel central dos processos emocionais na adaptação psicológica. De forma semelhante, McLaughlin et al. (2011) observaram que a desregulação

emocional prediz o desenvolvimento de psicopatologia na adolescência, estando associada a níveis mais elevados de ansiedade e depressão.

Deste modo, a dimensão regulatória evidencia que o impacto da APM depende não apenas da intensidade das emoções, mas sobretudo da forma como estas são reguladas. Trata-se de um processo dinâmico, modificável e particularmente relevante na adolescência.

5. Pertinência e Atualidade do Estudo

A APM é um fenómeno amplamente estudado e reconhecido pela sua relevância para o bem-estar e desempenho dos músicos (Kenny, 2011). A investigação mostra que a APM surge frequentemente na adolescência, fase em que fatores individuais, contextuais e ambientais interagem de forma complexa, contribuindo para a variabilidade da experiência ansiosa (Papageorgi, 2022). Assim, os adolescentes músicos constituem uma população particularmente relevante para o estudo deste fenómeno.

Nas últimas décadas, a investigação sobre a APM tem aumentado de forma significativa (Kinney et al., 2025; Twitchell et al., 2025). Mais recentemente, a literatura tem integrado modelos da investigação sobre stress e ansiedade, destacando a natureza dinâmica e multifatorial da APM, bem como o papel dos processos de avaliação cognitiva e adaptação às exigências da performance (Twitchell et al., 2025).

Apesar destes avanços, grande parte da investigação tem utilizado metodologias quantitativas, centrando-se na avaliação dos níveis de ansiedade, na identificação de fatores associados e na eficácia de intervenções (Kenny, 2011; Kinney et al., 2025). Em paralelo, revisões recentes destacam a diversidade de estratégias de coping utilizadas pelos músicos, incluindo estratégias cognitivas, comportamentais e emocionais, bem como o aumento da investigação sobre intervenções para a gestão da APM (Bakhtiari et al., 2025; Kinney et al., 2025).

No entanto, permanece limitada a compreensão de como os adolescentes músicos percebem e interpretam a sua experiência de ansiedade em contexto de performance, bem como o significado que atribuem às suas reações emocionais e estratégias de coping. Embora os estudos quantitativos permitam identificar padrões gerais, nem sempre captam a complexidade e o significado subjetivo das experiências individuais. Esta limitação é particularmente relevante na adolescência, um período marcado por mudanças desenvolvimentais e elevada variabilidade na regulação emocional.

Assim, apesar de existirem estudos sobre fatores associados à APM em adolescentes, a forma como estes jovens interpretam as suas experiências em contextos reais de performance

continua menos explorada. Uma abordagem qualitativa permite aceder às interpretações e significados construídos pelos próprios participantes, proporcionando uma compreensão mais profunda e ecológica da APM.

Neste sentido, o presente estudo pretende contribuir para o aprofundamento do conhecimento sobre a experiência subjetiva da APM em adolescentes, explorando como estes descrevem as suas vivências e as estratégias utilizadas para lidar com as exigências emocionais da performance musical. Ao privilegiar a perspetiva dos participantes, procura-se produzir conhecimento útil para o desenvolvimento de intervenções mais ajustadas às necessidades desta população.

Métodos

O presente projeto de dissertação integra-se no projeto de investigação MUSA-A (“Ansiedade na Performance Musical – Adolescentes”), cujo objetivo é identificar os níveis de APM e o bem-estar psicológico de adolescentes entre os 12 e os 14 anos, bem como desenvolver, testar e validar intervenções terapêuticas baseadas na psicologia, neurociência e mindfulness.

Este estudo adota uma abordagem qualitativa de natureza exploratória, recorrendo a focus group (FG) semiestruturado. Esta metodologia é adequada para compreender fenómenos complexos a partir da perspetiva dos participantes, permitindo aceder à experiência subjetiva e aos significados atribuídos à APM (Denzin & Lincoln, 1994; Morgan, 1997).

O objetivo geral consiste em explorar como adolescentes músicos percebem, experienciam e regulam a APM, considerando as dimensões fisiológica, cognitiva, antecipatória e social da experiência ansiosa.

Os objetivos específicos são: a) compreender a experiência subjetiva da APM, identificando sinais fisiológicos, cognitivos, emocionais e comportamentais; b) analisar a perceção dos adolescentes sobre o impacto da APM; c) explorar a influência de fatores sociais e contextuais, identificando elementos potenciadores ou atenuadores da ansiedade; d) identificar as estratégias de regulação emocional utilizadas e a perceção da sua eficácia; e) analisar como a reflexão coletiva no FG contribui para a construção e transformação da representação subjetiva da APM.

Com base nestes objetivos, foram formuladas cinco questões de investigação:

1. Que sinais fisiológicos, cognitivos, emocionais e comportamentais os adolescentes identificam como indicadores da APM?
2. Como percecionam o impacto da APM na performance musical?
3. Que fatores sociais e contextuais consideram potenciadores ou atenuadores da APM?
4. Que estratégias de regulação emocional utilizam e como avaliam a sua eficácia?
5. De que modo a reflexão coletiva no FG influencia a representação subjetiva da APM?

Estas questões orientaram a análise, organização e discussão dos resultados ao longo do estudo.

Amostra

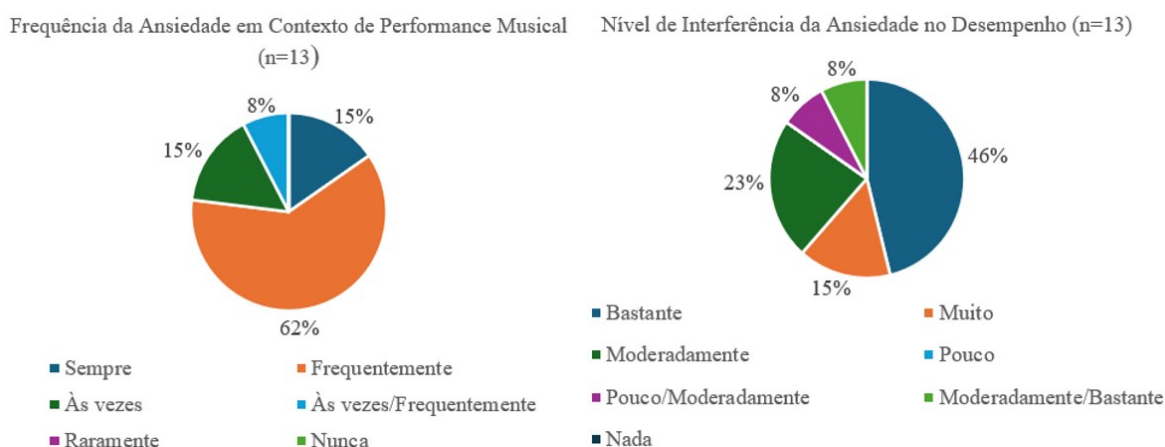
A amostra é constituída por 13 adolescentes, dos quais sete são do sexo masculino e seis do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 13 e os 16 anos ($M = 14,5$; $DP = 1,1$). Todos os participantes eram estudantes de música e possuíam experiência prévia em contextos

de performance musical, incluindo audições, recitais, provas de avaliação, concursos e apresentações públicas.

Relativamente ao percurso formativo, como se observa na Figura 2, a maioria dos participantes referiu experienciar ansiedade em contexto de performance musical de forma frequente, sendo que 62% reportaram sentir ansiedade “frequentemente”, 15% “sempre”, 15% “às vezes” e 8% “às vezes/frequentemente”. Relativamente à interferência da ansiedade no desempenho, a amostra indicou uma interferência “bastante” acentuada (46%), seguida de uma interferência “moderada” (23%), interferência “muito” elevada (15%), “pouca/moderada” interferência (8%) e “moderada/bastante” interferência (8%).

Figura 2

Frequência da ansiedade em contexto de performance musical e nível de interferência percebida no desempenho



Os critérios de inclusão foram os seguintes: ter idade compreendida entre os 13 e os 16 anos; frequentar ensino de música (formal ou extracurricular); possuir experiência prévia em situações de performance musical; compreender e comunicar em língua portuguesa; e apresentar consentimento informado assinado pelos encarregados de educação e assentimento do participante. Quanto aos critérios de exclusão, são os seguintes: presença de dificuldades cognitivas ou de linguagem que comprometam a participação no FG; ausência de experiência prévia em contextos de performance musical; e recusa em participar ou em autorizar a gravação da sessão.

Instrumentos

Questionário Sociodemográfico

Foi aplicado um questionário sociodemográfico com o objetivo de recolher informação relativa às características dos participantes, nomeadamente idade, sexo e variáveis associadas ao percurso musical, incluindo nível de ensino frequentado, experiência em contextos de performance e características da ansiedade na performance musical.

Guião de FG semiestruturado

Foi desenvolvido um guião de FG semiestruturado tendo por base o Kenny Music Performance Anxiety Inventory (K-MPAI), organizado em torno de diferentes dimensões consideradas relevantes para a compreensão deste fenómeno: perceção de sinais de ansiedade, dimensão cognitiva e impacto na performance, ansiedade antecipatória, fatores desencadeadores, suporte social e estratégias de regulação emocional.

O guião integrou questões abertas distribuídas por cinco categorias. A primeira categoria incidiu sobre a identificação dos sinais fisiológicos e subjetivos associados à ansiedade. A segunda procurou explorar os pensamentos presentes em situações de nervosismo e o impacto destes na qualidade percebida da atuação. A terceira centrou-se na ansiedade antecipatória e nos fatores que contribuem para a sua intensificação. A quarta categoria abordou o papel do apoio social, nomeadamente dos colegas, professores e família. Por último, a quinta categoria procurou identificar as estratégias utilizadas pelos participantes para lidar com a ansiedade antes e durante a atuação, bem como a perceção da sua eficácia.

Embora o FG tenha integrado um número relativamente elevado de participantes, a condução da sessão foi estruturada de forma a favorecer uma participação equilibrada, através da explicitação prévia de regras de funcionamento (e.g., respeito pelas opiniões, fala alternada, possibilidade de não responder e garantia de confidencialidade), e procurou minimizar os efeitos de desejabilidade social, dominância de alguns participantes, inibição entre pares e a sensibilidade associada à participação de menores.

A opção por um guião semiestruturado permitiu assegurar a análise temática híbrida destes domínios, mantendo a flexibilidade necessária para aprofundar temas emergentes a partir do discurso dos participantes (Morgan, 1997).

Foi ainda incluída uma tarefa de evocação lexical da ansiedade de performance, aplicada antes e após o FG, na qual os participantes foram convidados a escolher uma única palavra para descrever como se sentiam em palco quando estavam nervosos. Esta tarefa teve como objetivo aceder, de forma breve e pouco diretiva, à representação subjetiva, simbólica e emocional da

APM. A sua aplicação em dois momentos permitiu explorar eventuais alterações na forma como os adolescentes nomeavam e compreendiam a experiência ansiosa após a verbalização, escuta e reflexão coletiva. Esta tarefa será interpretada nesta dissertação como um indicador qualitativo de possível diferenciação ou reorganização subjetiva do significado atribuído à APM.

Procedimentos de Recolha de Dados

A recolha de dados foi realizada através de um único FG presencial, conduzido em língua portuguesa, com duração aproximada de 90 minutos, dinamizado por uma investigadora sénior e uma psicóloga júnior do Human Neurobehavioral Laboratory (HNL) da Faculdade de Educação e Psicologia da Universidade Católica Portuguesa.

Numa fase inicial, foram apresentados os objetivos do estudo e explicadas as condições de participação, assegurando confidencialidade, anonimato e voluntariedade. Foram também definidas regras de funcionamento do grupo, nomeadamente o respeito pelas opiniões, a fala sequencial e a possibilidade de não responder a qualquer questão.

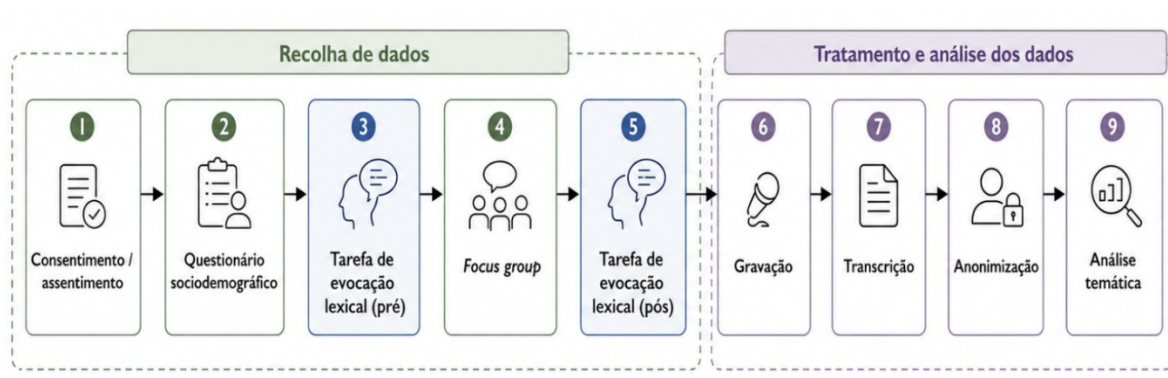
Em seguida, os participantes realizaram uma tarefa inicial de evocação lexical da ansiedade de performance, escrevendo uma palavra que descrevesse como se sentem em palco quando estão nervosos. Posteriormente, decorreu o FG orientado pelo guião semiestruturado, explorando sinais fisiológicos, pensamentos em situação de atuação, ansiedade antecipatória, fatores desencadeadores, apoio social e estratégias de regulação emocional.

No final, a tarefa de evocação lexical foi repetida, sendo os participantes convidados a refletir sobre a palavra inicialmente escolhida e a mantê-la ou alterá-la, permitindo analisar possíveis mudanças na representação subjetiva da ansiedade após a discussão em grupo. A sessão foi gravada em áudio, com consentimento prévio, e transcrita na íntegra. Os dados foram posteriormente anonimizados, sendo atribuídos códigos aos participantes (P1, P2, P3, etc.), garantindo confidencialidade.

A Figura 3 sintetiza os procedimentos de recolha e análise de dados, evidenciando a articulação entre os diferentes momentos metodológicos e a integração da tarefa de evocação lexical no desenho do estudo.

Figura 3

Sequências dos procedimentos de recolha e análise dos dados



Procedimentos de Análise de Dados

Os dados foram analisados através de análise temática, segundo Braun e Clarke (2006), método amplamente utilizado em investigação qualitativa por permitir identificar e interpretar padrões de significado nos dados. Esta abordagem revelou-se adequada para explorar experiências subjetivas em contexto de APM.

A codificação inicial foi realizada pela investigadora após leitura repetida das transcrições e posteriormente discutida em supervisão científica, com o objetivo de refinar códigos, verificar coerência dos temas e assegurar alinhamento com os objetivos do estudo. A credibilidade da análise foi reforçada pela transcrição integral, anonimização, utilização de excertos representativos, comparação sistemática entre códigos e temas e reflexão crítica ao longo do processo.

O processo seguiu seis etapas: (1) familiarização com os dados; (2) geração de códigos iniciais; (3) procura de temas; (4) revisão e refinamento; (5) definição e nomeação de temas; e (6) elaboração do relatório final, para permitir a articulação dos resultados com a literatura (Braun & Clarke, 2006).

A análise seguiu uma orientação híbrida, combinando uma abordagem dedutiva (informada pelos objetivos, teoria da APM e guião do FG) com uma abordagem indutiva, centrada nos significados emergentes. Os códigos iniciais foram baseados em dimensões como sinais de ansiedade, pensamentos, impacto na performance, fatores contextuais, apoio social e estratégias de regulação emocional, sendo posteriormente revistos e reorganizados em temas mais abrangentes.

Apresentação e Discussão dos Resultados

TEMA 1 — Quais são os Sinais Fisiológicos, Cognitivos, Emocionais e Comportamentais que os Adolescentes Identificam como Indicadores da APM?

A experiência da APM foi descrita pelos adolescentes através de manifestações fisiológicas, cognitivas, emocionais e comportamentais, evidenciando a natureza multidimensional do fenómeno. Ao nível fisiológico, os participantes identificaram sinais corporais antes e durante a atuação, como “o coração muito rápido” (P4), “as mãos frias” (P7), tremores nas mãos ou pernas (“As pernas tremem um bocadinho.” (P9); “Sinto as mãos a tremer (P12)) e alterações respiratórias, como dificuldade em “respirar fundo” ou sensação de “respiração curta” (P11; P4). Estes relatos mostram que os adolescentes reconhecem a ansiedade sobretudo através do corpo, que funciona como primeiro indicador da situação de performance. Os sintomas físicos assumem, assim, um papel central na identificação da ansiedade. Estes resultados estão alinhados com a literatura que descreve a ativação fisiológica como componente central da ansiedade, incluindo aumento da frequência cardíaca, tensão muscular e alterações respiratórias (Mishra et al., 2023; Szuhany & Simon, 2022).

No plano cognitivo, surgiram pensamentos antecipatórios negativos, como imaginar falhas antes de tocar (“Mesmo antes de tocar já estou a imaginar a falha” (P2)), receio da avaliação (“Penso que toda a gente vai reparar se eu me enganar” (P4)), comparação social (“Começo a olhar para os outros e a pensar que eles estão mais preparados do que eu” (P9)) e antecipação de bloqueios (“Penso se vou bloquear” (P13); “Piora, porque começo a imaginar que vou esquecer a peça” (P13)). A ruminação também esteve presente: “fico agarrada a esse erro e é sempre a piorar” (P7). Estes dados sugerem que a ansiedade resulta não só da performance em si, mas sobretudo da antecipação e interpretação da mesma, com foco nas consequências do erro, o que reforça a perceção de ameaça. Estes padrões são consistentes com a literatura, que destaca o medo de falhar, a avaliação externa e a autoavaliação crítica como centrais na APM (Kenny, 2011; Osborne & Franklin, 2002). A ruminação é também associada ao aumento da ansiedade e dificuldades de regulação emocional (Ray et al., 2005).

No plano emocional, os adolescentes referiram sentimentos de medo, pânico, vergonha, stress e insegurança. A palavra “medo” surgiu repetidamente como a primeira associação à ansiedade (P1; P8; P13), enquanto outros participantes destacaram a vergonha de errar perante colegas ou desconhecidos (“sinto vergonha de errar à frente dos colegas. Com desconhecidos, às vezes” (P9)) e ainda a perceção de que “tudo em mim estivesse a ser avaliado” (P3), evidenciando um forte receio do julgamento por parte dos outros. Esta dimensão emocional

está alinhada com a literatura, que descreve a APM como marcada por medo, vergonha e insegurança em contextos avaliativos (Kenny, 2009; Papageorgi, 2022).

Ao nível comportamental, os adolescentes referiram repetição excessiva de passagens difíceis (“Repito as passagens difíceis, mas às vezes isso deixa-me pior” (P2)), estudo compulsivo (“Estudo até ao último minuto, embora saiba que nem sempre é bom” (P7)), evitamento da expressão emocional (“falo pouco porque tenho vergonha de admitir” (P2)) e dissimulação (“faço piadas, mas é para disfarçar” (P10)). Estes comportamentos refletem tentativas de gerir a ansiedade e recuperar controlo, bem como de proteger a imagem perante os outros. Estes resultados são consistentes com a literatura, que descreve estratégias de evitamento e controlo como respostas frequentes à ansiedade na performance (Biasutti & Concina, 2014; Coêlho & Tourinho, 2008).

De modo geral, os resultados mostram que a APM é vivida como uma experiência integrada, em que respostas fisiológicas, cognitivas, emocionais e comportamentais se interligam. Os sintomas corporais parecem desencadear pensamentos negativos, que intensificam emoções de medo e insegurança, conduzindo a comportamentos de controlo ou evitamento. Esta dinâmica reforça a natureza interdependente da ansiedade e está alinhada com a conceptualização multidimensional da APM (Kenny, 2011; Papageorgi et al., 2007).

TEMA 2 — Qual é a Perceção dos Adolescentes acerca do Impacto da APM?

Os adolescentes descreveram múltiplas formas pelas quais a APM interfere com a performance musical, destacando efeitos cognitivos, fisiológicos, motores e emocionais.

No plano cognitivo, referiram pensamentos negativos persistentes e antecipação da falha, como “penso muito nos erros” (P2), “penso que a minha voz pode falhar” (P3) ou “penso que vou ter uma branca” (P13). Surgiram também receios de avaliação — “penso que toda a gente vai reparar se eu me enganar” (P4) — e pensamentos autocríticos, como “penso que devia ter estudado mais” (P7). A ruminação foi igualmente evidente: “quando erro uma nota e começo logo a pensar no erro” (P2). Os dados sugerem que a interferência da ansiedade se inicia antes da atuação, afetando a confiança e a concentração, através da antecipação da falha, preocupação com a avaliação e amplificação dos erros. A investigação tem demonstrado que o medo de falhar, a avaliação externa e a autoconsciência elevada são centrais na APM (Kenny, 2011; Osborne & Franklin, 2002). A ruminação compromete a concentração e intensifica a ansiedade (Burin & Osório, 2017), alinhando com Barlow (2000), que descreve a ansiedade como orientada para ameaças futuras e difíceis de controlar.

Ao nível fisiológico e motor, os participantes referiram que a ansiedade interfere diretamente na execução, dizendo que “a respiração fica diferente e depois perco frases” (P4), que “a voz depende muito do nervosismo” (P11) ou que “se tremo ou fico acelerado, posso entrar antes do tempo” (P12). Outros referiram tocar “mais preso” (P2) ou “muito baixo” (P9). Estes relatos mostram que os sintomas físicos não são apenas desconfortáveis, mas comprometem a execução musical, reduzindo o controle técnico e a expressividade, sobretudo em situações que exigem precisão e coordenação. A evidência científica sugere que a ativação fisiológica excessiva interfere com o controle motor e a performance (Tiwari, 2011; Yoshie et al., 2009).

No plano emocional, os participantes descreveram a ansiedade como intensa e desgastante, referindo o desejo de terminar rapidamente a atuação — “só quero que isto acabe” (P10) — e a tendência para a intensificação após erros — “Se cometo um erro pequeno, fico agarrada a esse erro e é sempre a piorar” (P7). Ainda assim, alguns reconheceram efeitos positivos em certos contextos, afirmando que “às vezes até me dá energia” (P10). Desta forma, os adolescentes evidenciam uma percepção ambivalente da ansiedade, predominantemente negativa, mas com reconhecimento de que níveis moderados podem aumentar energia e foco. Esta interpretação está alinhada com a Lei de Yerkes-Dodson (1908), que sugere que níveis moderados de ativação podem melhorar o desempenho, enquanto níveis elevados o prejudicam. Jamieson et al. (2010) acrescentam que reinterpretar a ativação como funcional pode melhorar a performance, ajudando a explicar os efeitos positivos referidos.

Em síntese, os resultados mostram que a ansiedade interfere na performance musical antes e durante a atuação, afetando o pensamento, o corpo e a experiência emocional dos adolescentes. Esta interferência compromete a concentração, o controle técnico, a expressividade e o bem-estar, embora alguns participantes reconheçam que níveis moderados de ansiedade podem ter um efeito mobilizador.

TEMA 3 — Que Fatores Sociais e Contextuais os Adolescentes Identificam como Potenciadores ou Atenuadores da APM?

Os adolescentes identificaram diversos fatores sociais e contextuais que influenciam a intensidade da ansiedade na performance musical. Um dos mais referidos foi o tipo de performance e o grau de exigência associado. Os participantes relataram maior ansiedade em contextos avaliativos, como concursos ou atuações perante júri — “em concursos é mais intenso” (P7); “ter júri e nota” (P2). Também referiram que a presença de gravação (P10:

“Quando há gravação”) ou a indicação de que a atuação “é muito importante” (P12) aumenta a pressão. Os dados evidenciam que a ansiedade depende da forma como a situação é interpretada, sendo maior quando a performance é percebida como mais importante ou avaliativa. Os estudos prévios apontam no mesmo sentido, que situações de avaliação social aumentam a ansiedade na performance musical (Yoshie et al., 2009), e que o significado atribuído ao contexto influencia diretamente a resposta emocional (Papageorgi et al., 2007).

Outro fator relevante foi o tipo de performance. Muitos participantes referiram maior ansiedade em contexto a solo — “tocar sozinha aumenta muito” (P1); “quando canto sozinha é pior” (P3) — enquanto a atuação em grupo foi descrita como mais tranquila: “em conjunto estou mais tranquilo” (P12); “sinto-me apoiada no coro” (P3). A performance a solo é percebida como mais exposta e exigente, enquanto o grupo funciona como elemento de apoio e partilha, reduzindo a pressão. Esta percepção está alinhada com a literatura, que associa a performance a solo a níveis mais elevados de ansiedade devido à maior exposição individual (Papageorgi et al., 2007).

A presença de pessoas significativas também influencia a ansiedade. Alguns participantes referiram maior nervosismo na presença dos pais — “se os meus pais estão lá, fico mais nervoso” (P8) — ou de colegas mais velhos — “Quando os colegas mais velhos estão a ouvir” (P9). Estes dados sugerem que não é apenas a presença de público que importa, mas o valor atribuído às pessoas presentes, aumentando a pressão para corresponder às expectativas. Vários estudos identificam a avaliação por pessoas significativas, como professores, pais e pares, como um dos fatores que mais contribui para a intensificação da APM (Kenny, 2011; Papageorgi et al., 2007; Papageorgi, 2022).

As relações entre pares surgiram como fator ambivalente. Os participantes referiram comparação social — “fico a comparar-me com os outros” (P5) — e competição — “todos querem ganhar” (P8), sobretudo em concursos. Em simultâneo, destacaram o apoio dos colegas, como “vai correr bem” (P4), e o conforto de perceber que “não sou a única” (P11). Assim, os pares podem tanto aumentar como reduzir a ansiedade: a comparação e competição intensificam-na, enquanto o apoio e a partilha promovem normalização e reduzem o isolamento. Esta observação é consistente com Papageorgi (2022) que destaca a comparação social como central na APM, enquanto Young et al. (2019) evidenciam o papel protetor do apoio entre pares.

Também o papel dos professores foi salientado. Alguns participantes valorizaram o apoio emocional — “O meu professor percebe logo e tenta descontrair” (P10) — enquanto

outros referiram uma abordagem mais técnica — “às vezes sinto que a resposta é muito técnica” (P7). Constatou-se que o reconhecimento emocional por parte do professor contribui para uma experiência mais positiva da performance. Kenny (2011) destaca igualmente o papel do professor na criação de um ambiente emocionalmente seguro e na redução da ansiedade.

Por fim, a família surgiu como fator simultaneamente protetor e potenciador de ansiedade. Alguns participantes referiram pressão associada ao desempenho — “Os meus pais estão preocupados com as notas e com as provas... isso às vezes aumenta a pressão” (P5) — enquanto outros destacaram apoio — “Os meus pais tentam ajudar e dizem que o importante é fazer o meu melhor” (P6). Os resultados mostram que o impacto familiar depende da forma como as expectativas são interpretadas: quando focadas no desempenho, aumentam a ansiedade; quando centradas no apoio, funcionam como proteção. Esta ambivalência é descrita na literatura, que reconhece o contexto familiar como fator de risco ou proteção consoante o tipo de suporte e expectativas transmitidas (Kenny, 2011; Papageorgi et al., 2007).

Perante isto, os resultados mostram que a ansiedade na performance musical é fortemente influenciada por fatores sociais e contextuais. A perceção de avaliação, exposição e responsabilidade tende a aumentar a ansiedade, enquanto o apoio de pares, professores e família pode funcionar como fator protetor.

TEMA 4 — Quais são as Estratégias de Regulação Emocional Utilizadas pelos Adolescentes para Lidar com a APM e como Avaliam a sua Eficácia?

Os adolescentes descreveram um conjunto diversificado de estratégias utilizadas para lidar com a ansiedade antes e durante a performance musical. No domínio fisiológico, referiram técnicas de respiração — “respiro fundo e tento aquecer devagar” (P1); “faço respiração baixa e tento sentir o corpo mais estável” (P11) — e estratégias de relaxamento físico, como alongamentos, movimento corporal ou beber água (“Tento beber água e andar um pouco.” (P4); “Alongamentos e tento relaxar os ombros.” (P6)). Foi possível identificar que os participantes reconhecem a ligação entre sintomas físicos e desempenho, procurando reduzir a ativação fisiológica para recuperar controlo e estabilidade antes da atuação. A literatura confirma que técnicas de respiração e relaxamento ajudam a reduzir a ativação fisiológica e aumentam a sensação de controlo (Szuhany & Simon, 2022), sendo frequentemente recomendadas na gestão da APM (Burin & Osório, 2017).

No plano cognitivo, os participantes referiram planeamento mental — “ajuda se eu fizer um plano” (P5); “marco mentalmente as entradas e conto tempos” (P12) — e repetição de passagens difíceis para aumentar a confiança. No entanto, alguns reconheceram efeitos negativos desta estratégia: “repito as passagens difíceis, mas às vezes isso deixa-me pior” (P2); “estudo até ao último minuto, embora saiba que nem sempre é bom” (P7). Estes dados mostram uma tentativa de reduzir a incerteza através da preparação, mas também uma consciência crescente de que o excesso de controlo pode aumentar a ansiedade. Esta interpretação é consistente com a literatura, que descreve o planeamento como adaptativo, mas associa a repetição compulsiva e o controlo excessivo a maior ansiedade (Kenny, 2011; Papageorgi et al., 2007).

No plano emocional, alguns participantes referiram estratégias como humor — “faço piadas, mexo-me, tento tirar peso à situação” (P10) — distração (“tento pensar noutras coisas” (P5)) e a tentativa de atuar “como se nada fosse” (P10). Estas estratégias parecem ajudar a reduzir temporariamente a intensidade da ansiedade e a manter o foco na tarefa, embora atuem sobretudo no desconforto imediato, sem alterar os pensamentos subjacentes. A literatura refere que estratégias como humor e distração podem reduzir a ansiedade no curto prazo, mas têm impacto limitado nos processos cognitivos associados (Young et al., 2019).

Os participantes identificaram também estratégias pouco eficazes, como prática excessiva, comparação social antes da atuação — “Comparar-me com os outros antes de entrar nunca ajuda” (P8) — e controlo excessivo da respiração — “Controlar demasiado a respiração piora, porque fico presa nisso” (P11). Alguns reconheceram ainda que continuam a utilizá-las apesar de saberem que são prejudiciais: “estudar até ao último segundo é péssimo, mas faço na mesma” (P7); “dizer ‘não fiques nervoso’ não ajuda nada” (P2). Estes relatos evidenciam uma consciência crítica das estratégias utilizadas, embora nem sempre acompanhada pela capacidade de as substituir por alternativas mais adaptativas. Esta leitura é consistente com a literatura, que associa comparação social e controlo excessivo a maior ansiedade (Biasutti & Concina, 2014; Kenny, 2011), e com evidência que aponta a adolescência como uma fase de desenvolvimento das competências de regulação emocional (Mathews et al., 2016).

Assim sendo, os resultados mostram que os adolescentes utilizam estratégias fisiológicas, cognitivas e emocionais para lidar com a APM, revelando algum conhecimento sobre o que ajuda e o que agrava a ansiedade. No entanto, a persistência de estratégias desadaptativas indica que este conhecimento nem sempre se traduz numa regulação eficaz, evidenciando a necessidade de desenvolvimento de competências regulatórias mais consistentes.

TEMA 5 — De que Modo a Reflexão Coletiva Proporcionada pelo FG Influencia a Representação Subjetiva da APM?

A tarefa de evocação lexical permitiu compreender que a reflexão coletiva proporcionada pelo FG contribuiu para transformar a forma como os adolescentes compreendem e representam a APM. Um dos aspectos mais salientados foi a tomada de consciência da autoexigência e do perfeccionismo. Alguns participantes afirmaram: “acho que não é só medo. É mais sentir que tenho de fazer tudo bem” (P1) e “o que me deixa ansiosa é querer que tudo saia perfeito” (P7). Observou-se que a discussão em grupo aprofundou a compreensão das causas da ansiedade, levando os participantes a reconhecer que esta não resulta apenas de fatores externos, mas também de expectativas pessoais elevadas. O FG parece ter promovido um processo de autorreflexão que tornou mais explícitos fatores anteriormente implícitos. Este resultado é consistente com a literatura que identifica o perfeccionismo como um fator relevante na manutenção da ansiedade na performance musical (Kenny, 2011; Papageorgi et al., 2007).

Outro aspecto evidenciado foi a maior consciência dos processos cognitivos associados à ansiedade. Os participantes referiram que “o pior é quando a cabeça bloqueia, não é só estar nervoso” (P2) e que “o meu maior medo é esquecer-me da música” (P13). A reflexão coletiva ajudou a distinguir diferentes componentes da ansiedade, destacando o bloqueio cognitivo como uma das experiências mais interferentes. A partilha de experiências contribuiu ainda para validar vivências individuais, favorecendo a perceção da ansiedade como fenómeno comum entre músicos. Estes resultados são coerentes com estudos que descrevem a APM como marcada por bloqueios cognitivos, dificuldades de concentração e pensamentos centrados na possibilidade de falhar (Burin & Osório, 2017; Osborne & Franklin, 2002).

A dimensão social da ansiedade também foi reavaliada durante a discussão. Alguns participantes referiram sentir-se “muito vista” (P3) ou preocupados com “o que os outros vão pensar” (P9). Estes relatos sugerem que a partilha permitiu relativizar a sensação de exposição, ao reconhecerem que o receio da avaliação social é partilhado. O grupo funcionou, assim, como um espaço de normalização, reduzindo a perceção de isolamento e a ameaça associada à avaliação pelos outros. Esta interpretação é consistente com a literatura sobre avaliação social na APM (Kenny, 2011; Papageorgi, 2022).

A reflexão coletiva promoveu ainda maior consciência das manifestações corporais da ansiedade. Um participante afirmou que “a palavra aperto descreve melhor o que sinto no

corpo” (P4), evidenciando maior capacidade de identificar e descrever sensações físicas. Estes resultados sugerem que o FG facilitou a construção de um vocabulário mais preciso para a experiência corporal da ansiedade, constituindo um passo relevante para a compreensão e gestão emocional. A literatura destaca a importância da identificação e rotulagem das emoções na regulação emocional (Szuhany & Simon, 2022).

Alguns participantes passaram a reconhecer um possível papel facilitador da ansiedade, afirmando que “nem sempre é mau. Às vezes sinto-me mais atento” (P6). Esta mudança sugere uma reinterpretação da ansiedade como estado que, em certas situações, pode favorecer a atenção e o desempenho. Este resultado é consistente com evidência sobre reavaliação cognitiva e ativação funcional (Jamieson et al., 2010).

Além do perfeccionismo e do bloqueio cognitivo, surgiram outros fatores associados à ansiedade, como comparação social, necessidade de controlo e responsabilidade percebida. Os participantes referiram que “o nervosismo vem muito da comparação” (P8), sentir necessidade de controlar a respiração (“Fico muito focada em controlar a voz e a respiração” (P11)) e sentir pressão para corresponder a expectativas (“tenho de corresponder ao que esperam de mim” (P1)). Estes relatos mostram que o FG ajudou a identificar que a ansiedade não depende apenas da performance em si, mas também de processos de autoavaliação e interpretação das expectativas sociais.

A reflexão coletiva proporcionada pelo FG revelou-se um mecanismo importante para a construção de significado sobre a APM. Ao partilharem as suas experiências pessoais e ouvirem as vivências dos pares, os participantes puderam identificar e nomear sensações corporais e processos cognitivos muitas vezes implícitos ou difíceis de reconhecer individualmente. Este processo facilitou a compreensão das causas internas da ansiedade, como a autoexigência e o perfeccionismo, bem como o reconhecimento do medo da avaliação social. Assim, a reflexão coletiva atuou como um espaço de validação emocional, permitindo não só reconhecer emoções negativas, mas também reinterpretá-las como respostas naturais e até funcionais em contextos de performance, favorecendo a regulação emocional e promovendo estratégias de enfrentamento mais adaptativas.

Conclusão

O presente estudo permitiu compreender a experiência subjetiva da APM em adolescentes músicos, evidenciando a sua natureza multidimensional. Os resultados mostraram que os jovens identificam sinais fisiológicos, cognitivos, emocionais e comportamentais como indicadores centrais da ansiedade. Destacam-se alterações corporais como aceleração cardíaca, tremores e dificuldades respiratórias, pensamentos antecipatórios negativos, medo da avaliação social, comparação com pares e ruminação, bem como sentimentos de medo, vergonha, insegurança e stress. No plano comportamental, surgem estratégias como controlo excessivo, estudo compulsivo e dissimulação, enquanto respostas imediatas ao desconforto.

Os adolescentes referem que a ansiedade interfere na performance, afetando a concentração, o controlo técnico, a expressividade e o bem-estar emocional. Ainda assim, alguns reconhecem que níveis moderados de ativação podem ter efeitos facilitadores, sugerindo uma perceção mais flexível da ansiedade. Os fatores sociais e contextuais foram igualmente relevantes, com destaque para contextos avaliativos, performance a solo, presença de figuras significativas e dinâmicas de comparação e apoio entre pares.

As estratégias de regulação emocional identificadas são diversas, incluindo componentes fisiológicos, cognitivas e emocionais, coexistindo estratégias adaptativas e desadaptativas. A reflexão em grupo contribuiu para uma maior consciência dos processos internos associados à ansiedade, promovendo a identificação de fatores como perfeccionismo, bloqueio cognitivo, comparação social e necessidade de controlo, e favorecendo uma compreensão mais diferenciada da APM.

A principal força do estudo reside na abordagem qualitativa, que permitiu aceder à experiência subjetiva dos adolescentes músicos e captar nuances dificilmente observáveis por métodos quantitativos. A utilização do focus group semiestruturado e da análise temática de Braun e Clarke (2006) garantiu profundidade interpretativa e rigor metodológico. O estudo contribui ainda para colmatar a escassez de investigação qualitativa centrada especificamente em adolescentes no contexto da APM.

Entre as limitações, destaca-se a dimensão reduzida e específica da amostra, o que limita a generalização dos resultados. A dependência de autorrelato pode ter sido influenciada por desejabilidade social e dificuldades de expressão de experiências internas. A ausência de dados quantitativos impediu a triangulação, e o contexto controlado de recolha pode não refletir totalmente situações reais de performance.

Futuras investigações poderão beneficiar de estudos longitudinais que acompanhem a evolução da APM na adolescência. A avaliação de intervenções de regulação emocional, como mindfulness, reavaliação cognitiva e estratégias de coping, em contextos educativos constitui também uma via relevante. A inclusão de amostras mais diversificadas, considerando contextos culturais, níveis de experiência e modalidades musicais, poderá aprofundar a compreensão do fenómeno. A combinação de metodologias qualitativas e quantitativas poderá ainda reforçar a robustez dos resultados.

Os resultados reforçam a importância de integrar estratégias de regulação emocional na formação musical de adolescentes, promovendo competências adaptativas que favoreçam bem-estar e desempenho. A reavaliação cognitiva deve ser incentivada, ajudando os jovens a interpretar os sinais fisiológicos como preparação e não como ameaça. A criação de ambientes de aprendizagem mais seguros, com menor pressão avaliativa e maior suporte entre pares e professores, pode melhorar a experiência de performance. Por fim, destaca-se a relevância do apoio psicológico especializado para músicos adolescentes, considerando fatores individuais e contextuais.

Referências Bibliográficas

- Agbenyo, S. (2022). The effect of mental rehearsal and imagery on music performance anxiety among junior high school students. *Journal of Advanced Research in Multidisciplinary Studies*, 2, 1–8. <https://doi.org/10.52589/jarms-9wzmubwb>
- Bakhtiari, P., Nikanmajd, N., & Ghasemi Shayan, R. (2025). Recent developments in coping strategies focusing on music performance anxiety: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1507229. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1507229>
- Barlow, D. H. (2000). Unraveling the mysteries of anxiety and its disorders from the perspective of emotion theory. *American Psychologist*, 55(11), 1247–1263. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.55.11.1247>
- Bellinger, D., Wehrmann, K., Rohde, A., Schuppert, M., Störk, S., Flohr-Jost, M., et al. (2023). The application of virtual reality exposure versus relaxation training in music performance anxiety: A randomized controlled study. *BMC Psychiatry*, 23(1), Article 555. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05040-z>
- Biasutti, M., & Concina, E. (2014). The role of coping strategy and experience in predicting music performance anxiety. *Musicae Scientiae*, 18(2), 189–202. <https://doi.org/10.1177/1029864914523282>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- 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 (São Paulo)*, 44(5), 127–133. <https://doi.org/10.1590/0101-60830000000136>
- Coêlho, N. L., & Tourinho, E. Z. (2008). O conceito de ansiedade na análise do comportamento. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 21(2), 171–178. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722008000200002>
- de Araújo, B. E. (2022). Revisão narrativa acerca do conceito de ansiedade em psicologia. *Revista Científica Gênero na Amazônia*, (2), 59–70. <http://dx.doi.org/10.18542/rcga.v22i2.13484>
- de Oliveira, A. D. S. (2024). Ansiedade sob a perspectiva da psicologia científica: Diagnóstico, etiologia e intervenções clínicas. *RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber*, 1(2). <https://doi.org/10.51473/rcmos.v1i2.2024.1145>

- 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.
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (Eds.). (1994). *Handbook of qualitative research*. Sage Publications.
- Dews, C. B., & Williams, M. S. (1989). Student musicians' personality styles, stresses, and coping patterns. *Psychology of Music*, 17(1), 37–47. <https://doi.org/10.1177/0305735689171004>
- Espenes, K., Tørmoen, A. J., Rognstad, K., Nilsen, K. H., Waaler, P. M., Wentzel-Larsen, T., & Kjøbli, J. (2025). Effect of psychosocial interventions on children and youth emotion regulation: A meta-analysis. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 52(5), 833–852. <https://doi.org/10.1007/s10488-024-01373-3>
- Fehm, L., & Schmidt, K. (2006). Performance anxiety in gifted adolescent musicians. *Journal of Anxiety Disorders*, 20(1), 98–109. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2004.11.011>
- Finch, K., & Moscovitch, D. A. (2016). Imagery-based interventions for music performance anxiety: An integrative review. *Medical Problems of Performing Artists*, 31(4), 222–231. <https://doi.org/10.21091/mppa.2016.4040>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Haccoun, Y. E., Hildebrandt, H., Klumb, P. L., Nater, U. M., & Gomez, P. (2020). Positive and negative post performance-related thoughts predict daily cortisol output in university music students. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 585875. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.585875>
- Jamieson, J. P., Mendes, W. B., Blackstock, E., & Schmader, T. (2010). Turning the knots in your stomach into bows: Reappraising arousal improves performance on the GRE. *Journal of Experimental Social Psychology*, 46(1), 208–212. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2009.08.015>
- Kenny, D. T. (2009). Negative emotions in music making: Performance anxiety. In P. N. Juslin & J. A. Sloboda (Eds.), *Handbook of music and emotion: Theory, research, applications* (pp. 425–451). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199230143.003.0016>

- Kenny, D. T. (2011). *The psychology of music performance anxiety*. Oxford University Press.
<https://doi.org/10.26439/persona2013.n016.9>
- Kenny, D. T. (2023). The Kenny Music Performance Anxiety Inventory (K-MPAI): Scale construction, cross-cultural validation, theoretical underpinnings, and diagnostic and therapeutic utility. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1143359.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1143359>
- Kenny, D. T., Fortune, J. M., & Ackermann, B. (2013). Predictors of music performance anxiety during skilled performance in tertiary flute players. *Psychology of Music*, 41(3), 306–328. <https://doi.org/10.1177/0305735611425904>
- Kinney, C., Saville, P., Heiderscheit, A., & Himmerich, H. (2025). Therapeutic interventions for music performance anxiety: A systematic review and narrative synthesis. *Behavioral Sciences*, 15(2), Article 138. <https://doi.org/10.3390/bs15020138>
- Leslie, G., Ghandeharioun, A., Zhou, D., & Picard, R. W. (2019). Engineering music to slow breathing and invite relaxed physiology. In *2019 8th International Conference on Affective Computing and Intelligent Interaction (ACII)* (pp. 1–7). IEEE.
<https://doi.org/10.1109/ACII.2019.8925531>
- Mathews, B. L., Koehn, A. J., Abtahi, M. M., & Kerns, K. A. (2016). Emotional competence and anxiety in childhood and adolescence: A meta-analytic review. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 19(2), 162–184. <https://doi.org/10.1007/s10567-016-0204-3>
- McLaughlin, K. A., Hatzenbuehler, M. L., Mennin, D. S., & Nolen-Hoeksema, S. (2011). Emotion dysregulation and adolescent psychopathology: A prospective study. *Behaviour Research and Therapy*, 49(9), 544–554.
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2011.06.003>
- Mishra, A. K., Varma, A. R., & Varma, A. (2023). A comprehensive review of the generalized anxiety disorder. *Cureus*, 15(9). <https://doi.org/10.7759/cureus.46115>
- Moore, D. G., Burland, K., & Davidson, J. W. (2003). The social context of musical success: A developmental account. *British Journal of Psychology*, 94(4), 529–549.
<https://doi.org/10.1348/000712603322503088>
- Morgan, D. L. (1997). *Focus groups as qualitative research* (2nd ed., Vol. 16). Sage Publications. <https://doi.org/10.1348/000712603322503088>
- Murray, D. W., Kurian, J., Soliday Hong, S. L., & Andrade, F. C. (2022). Meta-analysis of early adolescent self-regulation interventions: Moderation by intervention and outcome type. *Journal of Adolescence*, 94(2), 101–117. <https://doi.org/10.1002/jad.12010>

- Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(5), 242–249. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2005.03.010>
- Osborne, M. S., & Franklin, J. (2002). Cognitive processes in music performance anxiety. *Australian Journal of Psychology*, 54(2), 86–93. <https://doi.org/10.1080/00049530210001706543>
- Papageorgi, I. (2022). Prevalence and predictors of music performance anxiety in adolescent learners: Contributions of individual, task-related and environmental factors. *Musicae Scientiae*, 26(1), 101–122. <https://doi.org/10.1177/1029864920923128>
- Papageorgi, I., Hallam, S., & Welch, 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>
- Rapee, R. M., Creswell, C., Kendall, P. C., Pine, D. S., & Waters, A. M. (2023). Anxiety disorders in children and adolescents: A summary and overview of the literature. *Behaviour Research and Therapy*, 168, Article 104376. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2023.104376>
- Ray, R. D., Ochsner, K. N., Cooper, J. C., Robertson, E. R., Gabrieli, J. D. E., & Gross, J. J. (2005). Individual differences in trait rumination and the neural systems supporting cognitive reappraisal. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 5(2), 156–168. <https://doi.org/10.3758/cabn.5.2.156>
- Rey, L., Guyon, A. J., Hildebrandt, H., Güsewell, A., Horsch, A., Nater, U. M., et al. (2025). Demand-resource evaluations and post-performance thoughts in classical music students: How they are linked and influenced by music performance anxiety, audience, and time. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1579759. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1579759>
- Rocha, J. B. A., Aragão, Z. M. X., da Costa Marques, A. J. L., Carvalho, S. T. A., Rocha, A. S., & Cavalcante, A. K. S. (2022). Ansiedade em estudantes do ensino médio: Uma revisão integrativa da literatura. *ID on line. Revista de Psicologia*, 16(60), 141–158. <https://doi.org/10.14295/idonline.v16i60.3418>
- Ryan, C. (2004). Gender differences in children's experience of musical performance anxiety. *Psychology of Music*, 32(1), 89–103. <https://doi.org/10.1177/0305735604039284>
- Szuhany, K. L., & Simon, N. M. (2022). Anxiety disorders: A review. *JAMA*, 328(24), 2431–2445. doi:10.1001/jama.2022.22744
- Tiwari, G. K. (2011). Stress and human performance. *Indo-Indian Journal of Social Sciences Researches*, 7(1), 40–49.

- Twitchell, A. J., Journault, A. A., Singh, K. K., & Jamieson, J. P. (2025). A review of music performance anxiety in the lens of stress models. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1576391. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1576391>
- Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18(5), 459–482. <https://doi.org/10.1002/cne.920180503>
- Yoshie, M., Kudo, K., Murakoshi, T., & Ohtsuki, T. (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>
- Young, K. S., Sandman, C. F., & Craske, M. G. (2019). Positive and negative emotion regulation in adolescence: Links to anxiety and depression. *Brain Sciences*, 9(4), Article 76. <https://doi.org/10.3390/brainsci9040076>
- Zhukov, K. (2019). Current approaches for management of music performance anxiety: An introductory overview. *Medical Problems of Performing Artists*, 34(1), 53–60. <https://doi.org/10.21091/mppa.2019.1008>

Anexos

Anexo I

Nome: _____ Código: ____ _

Questionário Sociodemográfico

FICHA SOCIODEMOGRÁFICA

Código: _____

Sexo Masculino ☐ Feminino ☐ Prefiro não ☐

Idade: _____ anos

Ano de escolaridade: _____ ° ano

Qual é a profissão do teu pai? _____

Qual é a profissão da tua mãe? _____

Quantas horas por semana aproximadamente, dedicas ao estudo do teu instrumento?

Horas

Tens instrumento para estudar em casa? Sim ☐ Não ☐

Durante o último ano letivo, quantas vezes atuaste em público ou perante um júri? _____

- Dessas atuações, quantas delas foram individuais? _____
- Quantas foram em grupo? _____
- Quantas aconteceram, no âmbito de avaliação/perante um avaliador? _____

Em que grau de instrumento de encontras? _____ ° grau

Há quanto tempo, aproximadamente, estudas música? _____ anos ou _____ meses

Qual o instrumento que estás a aprender? _____

Esse instrumento foi a tua primeira opção? Sim ☐ Não ☐

Qual foi a tua última nota de final de período ou ano na disciplina de instrumento? _____

Anexo II

Guião de FG semiestruturado

Focus Group

Ansiedade na Performance Musical (APM): Perceção, antecipação, apoio e regulação

Participantes:

- 13 adolescentes (5 rapazes)
- Questionário sociodemográfico

Tipo de estudo: qualitativo exploratório = focus group semiestruturado

OBJETIVO GERAL do focus group: Explorar como jovens músicos percebem, experienciam e regulam a ansiedade na performance musical, considerando as dimensões fisiológica, cognitiva, antecipatória e social.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS do focus group:

1. PERCEÇÃO DE SINAIS DE ANSIEDADE

Identificar os sinais fisiológicos e subjetivos que os adolescentes reconhecem como indicadores de ansiedade na performance musical.

2. DIMENSÃO COGNITIVA E IMPACTO NA ATUAÇÃO

Explorar os pensamentos associados ao nervosismo e compreender de que forma esses pensamentos influenciam a qualidade percebida do desempenho.

3. ANSIEDADE ANTECIPATÓRIA

Analisar a presença e o papel da antecipação da ansiedade antes da atuação.

4. FATORES DESENCADEADORES

Identificar características contextuais e situacionais que intensificam a ansiedade na performance musical.

5. SUPORTE SOCIAL

Compreender o papel do apoio social (e.g., pares, família e professores) quando sentem ansiedade, e.g., as percepções de suporte, se comunicam essa ansiedade e possíveis características da experiência que amplificam a percepção de ansiedade.

6. ESTRATÉGIAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL

Identificar as estratégias utilizadas pelos adolescentes para lidar com a ansiedade antes e durante a atuação, bem como a percepção de eficácia.

7. REPRESENTAÇÃO SUBJETIVA DA ANSIEDADE (tarefa da palavra)

Explorar a representação simbólica e emocional da ansiedade na performance musical através de uma tarefa de evocação lexical (pré e pós focus group).

Perfil dos participantes: adolescentes estudantes de música, com experiência em contextos de performance musical, como recitais, provas ou apresentações públicas.

Duração: 60 minutos.

Guião de Focus Group

Boas-vindas

Obrigada por estarem aqui. Esta conversa tem como objetivo compreender melhor como jovens músicos percebem e vivem situações de ansiedade na performance musical. Queremos compreender como vocês experienciam a ansiedade em situações de performance musical (antes, durante e após). Interessa-nos perceber quais são os sinais, pensamentos, como se apoiam e o que fazem para se regular.

Não há respostas certas ou erradas. O importante é que falem de forma livre e respeitosa. Ninguém é obrigado a falar de experiências pessoais, se não quiser. E tudo o que partilharem será tratado com confidencialidade, ou seja, sem vos identificar.

Ou seja, as regras são:

- respeito e não julgar uns aos outros
- falar um de cada vez
- e é válido não responder

Mas vamos começar com uma tarefa simples...

Tarefa de evocação lexical da ansiedade de performance

Se tivessem de escolher uma única palavra para descrever como se sentem no palco quando estão nervosos, qual seria? Escrevam por favor na vossa folha.

PERGUNTAS DO FOCUS GROUP

1ª CATEGORIA: Perceção de sinais de ansiedade

1. Como sabem que estão nervosos?
2. Há algum sinal no corpo que vos avisa que estão a ficar nervosos?
3. Esses sinais são sempre iguais ou percebem que mudam de uma situação para outra?

2ª CATEGORIA: Dimensão cognitiva e impacto na performance

4. E sobre o que pensam nesses momentos de nervosismo?
5. Esse nervosismo influencia a qualidade das apresentações?

3ª CATEGORIA: Antecipação da ansiedade (pré-performance)

6. Antes de atuar, pensam sobre se sentirem ansiosos no palco?
7. Quanto tempo antes da atuação (no dia anterior, minutos antes)?
8. Essa antecipação ajuda a preparar ou piora o nervosismo?
9. Há alguma característica da experiência que costuma aumentar essa ansiedade?

4ª CATEGORIA: Apoio social (pares e professores)

10. Vocês falam uns com os outros sobre nervosismo ou ansiedade durante a apresentação?
11. Sentem-se apoiados pelos colegas?
12. E falam com os professores sobre o que sentem durante as apresentações?

5ª CATEGORIA: Estratégias de regulação (antes e durante)

13. O que fazem para lidar com o nervosismo antes da atuação?
14. E durante a atuação, já sentiram que estão a perder o controlo?
15. Há estratégias de se regular que tentaram e não funcionaram?
16. E em casa, falam com os pais ou família sobre o nervosismo antes das atuações?

Tarefa de evocação lexical da ansiedade de performance

Agora, após a nossa conversa, se tivessem de escolher novamente uma palavra para descrever como se sentem no palco quando estão nervosos, gostariam de alterar a palavra que escolheram antes?