



CATÓLICA PORTO
ARTES

UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA
Escola das Artes

*APOIO AOS ALUNOS NA APRENDIZAGEM DA PERFORMANCE: TREINO DA
ANSIEDADE EM SALAS DE ESTUDO ADAPTADAS*

Dissertação apresentada à Universidade Católica Portuguesa para
obtenção do grau de Mestre em Ensino da Música

Maria João Salgado da Silva Batista

Porto, dezembro de 2013



CATÓLICA PORTO
ARTES

UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA

Escola das Artes

*APOIO AOS ALUNOS NA APRENDIZAGEM DA PERFORMANCE: TREINA DA
ANSIEDADE EM SALAS DE ESTUDO ADAPTADAS*

Dissertação apresentada à Universidade Católica Portuguesa para
obtenção do grau de Mestre em Ensino da Música

Maria João Salgado da Silva Batista

Trabalho efetuado sob a orientação de

Professor Doutor Pedro Dias

Porto, dezembro de 2013

Agradecimentos

Este trabalho não seria possível sem o apoio de todos aqueles que me incentivaram e ajudaram a concluí-lo. Desta forma, um grande obrigado ao Professor Doutor Pedro Dias pela excelente orientação, pelo suporte científico e acompanhamento, pelo conhecimento que partilhou comigo durante as longas conversas;

À escola que acolheu o meu projeto, Escola Profissional Artística do Vale do Ave, na pessoa do seu diretor Dr. José Alexandre Reis;

À professora Alexandra Trindade pelo apoio dado e pelo material fornecido;

À minha família por me proporcionarem esta formação, e pela paciência e dedicação que mostraram;

Aos meus alunos por mostrarem orgulho em mim, e merecerem o meu orgulho;

Aos amigos que ficaram para a vida nesta passagem académica, pelos momentos divertidos e inesquecíveis, e pelo apoio que ofereceram nas dificuldades.

A todos um sincero Obrigada!

Palavras chave

Ansiedade, Ansiedade na performance musical, ansiedade de desempenho, escala de avaliação.

Resumo

Para atingir um elevado nível na performance, um músico deve estar bem em todos os aspetos da saúde (físico, mental e social). A ansiedade na performance aparece pelo fato desta necessitar de um grande nível de coordenação e habilidade, e quando tal acontece pode afetar alguns elementos como a concentração, a memória, a coordenação e o relaxamento motor. Muitos estudos têm constatado um número elevado de instrumentistas com problemas no seu desempenho devido à ansiedade, sendo que muitas pesquisas nessa área têm desenvolvido trabalho com a introdução de instrumentos específicos para abordar a ansiedade na performance musical, como é o caso da *Music Performance Anxiety Inventory* (MPAI-A). A presente dissertação apresenta dois estudos distintos mas que se complementam.

O primeiro estudo teve como objetivo traduzir, adaptar e validar a MPAI-A para língua portuguesa. Após a autorização da autora, a escala MPAI-A foi traduzida e validada. A escala em língua portuguesa foi aplicada a 161 alunos, de ambos os sexos, de uma escola profissional de música. Para a validação concorrente, foi utilizado o *State-Trait Anxiety Inventory for Children* (STAIC C-2) versão validada na língua portuguesa. As análises psicométricas realizadas (análise fatorial exploratória, análise da consistência interna e avaliação da validade concorrente com o STAIC C-2) permitiram concluir que a versão portuguesa do MPAI-A apresenta níveis elevados de validade e fidelidade.

O segundo estudo, de cariz exploratório, baseou-se num processo de investigação experimental que visa treinar a ansiedade na performance num contexto de estudo em salas adaptadas onde existe o controlo de alguns fatores extrínsecos ao momento da performance. O estudo, desde a recolha de dados e intervenção do plano de melhoria, com o treino da ansiedade no contexto das aulas de TI (Trabalho Individual), decorreu na primeira parte do semestre do ano letivo de 2013-2014. As aulas de TI são ministradas

num conceito novo e único, idealizado e desenvolvido na instituição onde foi realizado o estudo, sendo que as referidas aulas são dadas em cabines isoladas com tecnologia digital avançada que permite um contato permanente entre o professor e o aluno. Os indivíduos que constituem a amostra, num total de quatorze alunos, de ambos os sexos, de uma escola profissional de música na faixa etária dos doze anos, completaram duas baterias de questionários para a avaliação da ansiedade-traço e da ansiedade na performance. Estes questionários foram realizados antes e depois da intervenção.

Não se registaram, no estado geral da ansiedade na performance, decréscimos significativos. No entanto existiram casos isolados, que apresentaram decréscimos significativos pós-intervenção, apresentando níveis de ansiedade mais baixos.

Apesar de não se obter resultados significativos, na globalidade dos resultados do estudo, verificou-se que este tipo de estudo evidencia potencialidade para ser reproduzido no contexto académico musical.

Keywords

Anxiety, Anxiety in music performance, performance anxiety, assessment scale.

Abstract

To achieve a high standard in performance, a musician must be well in all aspects of health (physical, mental and social). Anxiety in performance appears because this requires a high level of coordination and skill, and when this happens, it can affect some elements such as concentration, memory, motor coordination and relaxation. Many studies have found a large number of musicians with problems in its performance due to anxiety, and many researches have developed work in this area with the introduction of specific tools to address anxiety in musical performance, such as the Music Performance Anxiety Inventory (MPAI -A). This dissertation presents two distinct but complementary studies. The first study aimed to translate, adapt and validate a MPAI into Portuguese. After permission of the author, the MPAI scale was translated and validated. The scale in Portuguese was applied to 161 students, of both sexes, of a professional music school . For concurrent validation, we used the State- Trait Anxiety Inventory for Children (Staic C - 2) validated in the Portuguese language. The study allows us to consider the sample with high degrees of reliability and reproducibility, which translates this study as coming from a sample not inclined and replicable to other populations.

The second study was based on an experimental research process that seeks to train anxiety on performance in the context of study adapted rooms where there is some control of extrinsic factors to the moment of performance. The study, from data collection to intervention of the improvement plan, with training of anxiety in the context of IT classes (Individual Work), took part in the first semester of the academic year 2013-2014. Classes are taught IT in a new and unique concept, designed and developed in the institution where the study was conducted, and those classes are conducted in isolated booths with advanced digital technology that allows a permanent contact between teacher and student. Individuals in the sample, a total of fourteen students, of both sexes, at the age of twelve, from a professional music school, replied two complete questionnaires for the assessment

of trait anxiety and anxiety on performance. These surveys were conducted before and after the intervention.

Respecting to anxiety on performance, in overall, there were no significant decreases. However there have been isolated cases, which showed significant decreases post-intervention, with lower levels of anxiety.

Although no significant results in the global results of the study, it was found that this type of study shows potential to be played in the musical academic context.

Índice geral

Introdução	1
I Parte – Enquadramento Teórico	4
Capítulo I – A performance musical	4
1 – A performance musical	4
1.1 – O conceito de performance musical	
1.2 – A preparação da performance musical	6
Capítulo II – A concepção da ansiedade na performance musical	8
2 – A concepção da ansiedade na performance musical	8
2.1 – A ansiedade – Significado e etiologia	8
2.1.1 – Definição e fisiologia	10
2.1.2 – Sintomatologia	12
2.1.3 – Causas e fatores	13
2.1.4 – Estratégias terapêuticas	14
2.2 – A Concepção da Ansiedade na Performance Musical	15
2.2.1 – Prevalência da ansiedade na performance musical	20
2.2.2 – Rotina de pré-performance	20
Capítulo III – Treinos de ansiedade em cenários virtuais	
3 – Treino da ansiedade recorrendo ao estudo individual e a tecnologias digitais	23
II Parte – Estudo Empírico	27
Capítulo IV – Tradução, adaptação de validação da Escala MPAI-A	27
4 – Tradução, adaptação e validação de escalas de avaliação	27

4.1 – Music Performance Anxiety <i>Inventory for Adolescents</i> (MPAI-A) – Instrumento de avaliação de ansiedade na performance	28
4.2 – Metodologia	30
4.2.1 – Objetivo	30
4.2.2 – Amostra	31
4.2.3 – Instrumentos de avaliação	32
4.2.3.1 –Ficha Sócio-demográfica	33
4.2.3.2 – STAIC C-2 (Spielberger et al., 1973) – Questionário de avaliação de ansiedade-traço	33
4.2.3.3 – MPAI-A Music Performance Anxiety for Adolescents	34
4.3 – Requisitos éticos	34
4.4 – Procedimento Experimental e Protocolo de Intervenção	35
4.4.1 – Preenchimento da ficha sócio demográfica e das medidas de avaliação STAIC C-2 e MPAI-A	35
4.5 – Procedimentos de análise dos dados	36
4.5.1 - Tratamento de dados no SPSS	36
4.6 – Análise Fatorial Exploratória do MPAI-A e Análise de Consistência Interna	36
4.6.1 – Consistência Interna <i>Alpha</i> de Cronbach	38
4.6.2– Validade Concorrente com STAIC C-2	38
4.6.3– Diferenças de género	38
4.7 – Discussão	38
	39
Capitulo V – Treino da ansiedade em salas de estudo adaptadas	39
	41
5 – Metodologia	41
5.1 - Objetivos	41
5.2 – Desenho da Investigação	42
5.3 – Amostra	42
5.4 –Procedimento experimental e Protocolo de intervenção	44
5.5 –Instrumentos de Avaliação	44
5.6 – Requisitos éticos	46
5.7 – Resultados e discussão	46
	46
Conclusão	50
Bibliografia	53
Anexos	58
Anexo I	59
Anexo II	60
Anexo III	61
Anexo IV	62
Anexo V	63
Anexo VI	64

Índice de figuras

Figura 1- Curva de Yerkes-Dodson (1908) mostrando a relação entre o nível de excitação emocional (ansiedade) e o desempenho.	11
Figura 2 – Teoria Catastrófica na performance (Wilson, 1997; Wilson & Roland, 2002).	11
Figura 3 – Gráfico de percentagem de sintomas na ansiedade (Wesner, Noyes e Davis, 1990).	12
Figura 4 – Tabela criada por Cardassi (2000) com proposta de Roland (1998) de diálogos interiores positivos na preparação de uma performance musical.	21
Figura 5 – Tabela criada por Cardassi (2000) com proposta de Roland (1998) de diálogos interiores positivos imediatamente antes da performance musical.	21
Figura 6 – Tabela criada por Cardassi (2000) com proposta de Roland (1998) de diálogos interiores durante a performance musical.	22

Índice de tabelas

Tabela 1- Descrição geral da amostra de estudantes de música.	32
Tabela 2 – Estrutura fatorial final do inquérito (MPAI-A).	38
Tabela 3 – Resultados de Correlação de Pearson entre os testes STAIC C-2 e MPAI-A.	38
Tabela 4 – Tabela de resultados acerca da diferença de géneros.	39
Tabela 6 - Descrição geral da amostra de estudantes de música.	43
Tabela 7 – Teste t para amostras emparelhadas entre pré e pós-intervenção.	47

*The tragedy for a performer is to have to be at your best at a certain day and time.
What terrible fate.*

(Dubal, 1994)

Introdução

Capítulo de apresentação dos fatores
de escolha do tema da dissertação.

O presente trabalho, constituído por dois estudos que se correlacionam, nasce de um particular interesse e experiência pedagógica no ensino artístico e profissional especializado da música. Deste modo, e tendo principal preocupação na postura e no desenvolvimento técnico e cognitivo dos alunos, que é de grande importância para o sucesso na performance musical, achei de grande importância desenvolver investigação na área da performance musical, mais especificamente na temática da ansiedade na performance.

Oyan (2006) afirma que mesmo após intensa dedicação à aprendizagem e mesmo manipulando com segurança um instrumento musical e o repertório que se está a executar, é comum um instrumentista ver-se incapaz de tocar perante o público sem que sintomas relacionados com a ansiedade apareçam e interfiram com a aptidão que este tem em se manter focado na música. Desta forma, a ansiedade na performance, ou desempenho musical como também pode ser designada, aparece pelo fato desta necessitar de um grande nível de coordenação e de habilidade, sendo vários os elementos que podem ser afetados com este tipo de ansiedade, como a concentração, a coordenação motora e a memória. No entanto, além da existência de sintomas psicológicos, os excessivos estímulos que podem ocorrer no corpo do músico, a pressão do público e todos os elementos inerentes a este, são comuns e estão presentes na vida de qualquer músico, tanto amadores como profissionais, e até mesmo de músicos com conceituadas e experientes carreiras.

Rink (2002) refere que a performance, em qualquer área, é fundamental na vida do ser humano, e que esta é antecedida de um longo período de preparação, e uma ampla e complexa combinação entre as capacidades físicas e mentais, que podem ser afetadas pelo surgimento de ansiedade, mais especificamente na altura de existir uma apresentação para um público (Steptoe, 1982). Este último autor refere também que o medo de se apresentar em público é comum a outros tipos de fobias. Mas, além destes fatores, a ansiedade está relacionada com fatores comportamentais.

Para um grande número de músicos, o espaço da performance é visto como um lugar ameaçador, capaz de gerar emoções, pensamentos e comportamentos extremamente incómodos. No entanto, não é só o medo de palco e de enfrentar o público que causa

ansiedade num *performer*, sendo que, muitas vezes, este pode experienciar situações de ansiedade numa sala de aula ou até mesmo no estudo individual.

Autores como Kirchner (2005) reforçam a ideia de que o reforço da postura psicológica no momento da apresentação é bastante importante, focando principalmente o presente e não as dificuldades que serão apresentadas num futuro próximo, não tendo assim momentos negativos.

Outro ponto de vista, relacionado com a ansiedade na performance, é apresentado por Cardassi (1998), referindo que o problema resulta de uma preparação efetuada para o momento performativo, a nível psicológico, físico e organizacional, e não do próprio momento em si.

A existência de escalas de avaliação da ansiedade na performance, bem como o desenvolvimento das mesmas e adaptação em contextos nacionais, é uma grande valia no tratamento e acompanhamento de casos clínicos relacionados com esta temática (Rocha, Neto e Gattaz, 2011). Deste modo, o desenvolvimento na produção nacional deste tipo de ferramentas é de enorme importância. Assim, um dos objetivos deste trabalho é fazer a tradução, adaptação e validação para língua portuguesa de uma escala de avaliação de ansiedade na performance - *Music Performance Anxiety Inventory for Adolescents* (MPAI-A), e aplicação em contexto português.

O segundo objetivo deste trabalho é criar estratégias de controlo da ansiedade na performance musical, recorrendo à disciplina de TI (Trabalho Individual). Costa (2008) refere que a pedagogia da performance musical pode ser abordada numa perspetiva interdisciplinar, onde exista um grande enfoque na parte prática, mas também na teórica e cognitiva.

Para uma melhor percepção e obtenção dos resultados foram aplicados dois instrumentos de avaliação, o *State-trait Anxiety Inventory for Children (STAIC C-2)*(Spielberger)(1973) numa adaptação realizada por Dias & Gonçalves (1999), validado para a população portuguesa, e o *Music Performance Anxiety Inventory for Adolescents* (MPAI-A) (Kenny & Osborne)(2006) – adaptação experimental resultado do primeiro estudo apresentado neste trabalho.

Ambos os estudos foram realizados numa escola profissional de música no norte do país. A amostra no primeiro estudo foi constituída por 161 alunos com idades compreendidas entre os doze e os dezoito anos, e anos escolares compreendidos entre o sétimo e o décimo segundo, e no segundo estudo por quatorze alunos, todos com doze anos de idade e frequentadores do sétimo ano de escolaridade.

O presente trabalho está dividido em duas grandes partes. A primeira parte é a apresentação do estado da arte, nomeadamente sobre a performance musical, a ansiedade na performance musical e formas de treinar a ansiedade em contextos performativos, com o recurso a ferramentas digitais. Na segunda parte do trabalho serão apresentados dois estudos distintos, mas que se relacionam, apresentando-se assim a definição da problemática, metodologia aplicada, análise de dados seguidos das conclusões e referências bibliográficas utilizadas.

I Parte – Enquadramento Teórico

Capítulo I – A performance musical

Este capítulo visa expor as ideias, pesquisas e trabalhos existentes na temática da Performance Musical, nomeadamente toda a preparação e organização e realização de um momento performativo.

1 – A performance musical

1.1 – O conceito de performance musical

No contexto das artes, o termo performance é a designação utilizada para as apresentações de dança, canto, teatro, magia, mímica, malabarismo, entre outras, referindo-se assim ao executante como *performer* (Goldberg, 2012). A performance, em artes cénicas e musicais, geralmente compreende uma atividade no qual o artista, ou um grupo de artistas, se apresenta de uma determinada maneira para outro grupo de pessoas, designado como público (Bohlman, Keller e Azzaroni, 2008). Normalmente, antes de um momento performativo os artistas têm uma preparação, tema que será abordado no ponto 1.2 deste trabalho, sendo esta constituída por ensaios e estudo prévio, existindo posteriormente, na maior partes das vezes uma avaliação da performance por ambas as partes, artistas e público.

A performance musical é uma atividade que tem sido estudada por vários investigadores nos últimos tempos e que desenvolve grande interesse por muitos autores (Williamon & Coimbra, 2007). Apesar de ser escassa a existência de literatura no âmbito desta temática, é notório o crescimento de publicações acerca deste tema, desde o século XVIII até à atualidade. Kaminski e Aguiar (2011) referem que até 1940 estas publicações baseavam-se apenas em métodos instrumentais que os próprios autores utilizavam para transmitir as suas ideias de como se deveria tocar. Este processo passa pela troca de ideias entre intérpretes, ou pela transmissão oral e da exemplificação prática por parte destes (Kaminski e Aguiar, 2011). Deste modo, fortalecia-se nessa época, a tradição de transmissão de ensinamentos entre mestres e discípulos e, conseqüentemente, propagavam-se as ideias contrastantes sobre a organização da prática de um instrumento musical. Jorgensen (2004) refere que muitos destes trabalhos são baseados na experiência pessoal e opinião entre vários autores, sendo que, na maior parte das vezes, as visões são

contraditórias. O primeiro autor a abordar e desenvolver a temática da performance a nível musical foi Carl Seashore (1938), seguido de outros autores como H. Shaffer (1981) e C. Palmer (1997) (Rink, 2002). No entanto, apesar de serem recentes os estudos e publicações acerca da performance musical, é algo que tem sido praticado pelos intérpretes desde sempre, mesmo não materializado no papel. Muitas vezes, tal não acontecia devido à dificuldade de conseguir passar para a exposição escrita algo que nem sempre se poderia qualificar (Cardassi, 2000).

Segundo Sloboda (1997), a performance musical requer um enorme controlo por parte do indivíduo em relação às suas capacidades físicas e cognitivas, transformando-se assim numa atividade multifacetada. Assim sendo, esta atividade requer o controlo de uma série de capacidades sociais, cognitivas, motoras e perceptuais (Williamon & Coimbra, 2007). Normalmente, estas capacidades sofrem influência de elementos extrínsecos e intrínsecos ao ser humano, como por exemplo as apresentações em público, individuais ou em grupo, o tipo de sala onde pratica e se apresenta em concertos, júris que assistem a exames e concursos, ou até mesmo o público presente em concertos e audições (Williamon & Coimbra, 2007). Em simultâneo com estes elementos estão presentes outras capacidades como a interpretação e a necessidade de coordenação. Assim sendo, todo este processo de aquisição de controlo motor, sensibilidade, coordenação e capacidade de estudo regular dá origem à performance musical (Rink, 2002).

Borém (1997) refere que a *praxis* artística enfrenta muitos desafios dentro de uma determinada estrutura, sendo que nesta predomina o raciocínio técnico e o discurso verbal, em detrimento do raciocínio poético e do discurso visual.

Na performance musical estão presentes, além das palavras corpo e movimento, outras palavras como perfeição e destreza, palavras estas que possuem muitas vezes, até mesmo maior parte do tempo, influência negativa no *performer*, pois a performance é um processo essencialmente psicológico. No entanto, existe uma grande parte física na performance artística, ou seja a parte fisiológica – os movimentos, como já foi referido. Assim sendo, todos estes elementos são a externalização de uma série de ações iniciadas no cérebro (Lemos, 2011).

As investigações já realizadas na área da performance musical contribuem para a análise de vários fatores inerentes a esta, como os elementos musicais apresentados pelos compositores nas suas obras, a identificação das características técnicas e interpretativas do instrumentista e até mesmo de algum aspeto técnico que o instrumento possa ter (Jorgensen, 2004).

Para uma performance musical de sucesso a regra de ouro é esta ser agradável aos

intervenientes, sendo que o todo o progresso é uma conclusão inevitável e previsível. Se cada um dos membros envolvidos for apaixonado pelo que está a fazer, então cada um vai ter o seu próprio impulso para realizar a atividade em questão, culminando assim numa atuação de sucesso (Nunes, 2012).

É necessário reforçar que a performance musical é entendida como um ato momentâneo da apresentação musical, enquanto que a execução refere-se à segunda etapa de estudo, sendo que esta envolve o período entre o aperfeiçoamento do repertório até à apresentação pública, que contem a performance propriamente dita (Chaffin, Imreh, Crawford, 2002).

1.2 – A preparação da performance musical

Na preparação de uma performance musical existem algumas fases presentes, tendo cada uma objetivos distintos que enfatizam determinadas ferramentas de preparação. Estas etapas são as de estudo, ou seja a fase inicial, cujo enfoque é a compreensão do repertório e das competências a serem adquiridas, bem como do aperfeiçoamento dos movimentos necessários para a execução (Kaplan, 1987). A principal característica desta fase é o reconhecimento do repertório envolvendo a consciência e o movimento. A existência de práticas de estudo regulares, constituídas por estratégias bem delineadas, é fundamental para a obtenção de resultados positivos na performance musical (Folletto, 2011). Essas estratégias passam por alguns pontos base como a otimização do tempo de estudo, segurança técnica, conforto físico e psicológico e satisfação pelo trabalho que se irá realizar, bem como, pelo resultado final do mesmo. Segundo Mayer (1992), as estratégias são os comportamentos e pensamentos que uma pessoa emprega durante o processo de aprendizagem, com vista a influenciar todo o processo de aquisição de conteúdos. A necessidade de criar um método de estudo organizado, coerente e que de certa forma seja pensado pelo próprio executante faz com que se crie um caminho mais rápido e eficaz para o sucesso na performance instrumental. No entanto este estudo deve ser constituído por algumas etapas, e deve ser padronizado de forma a melhor agilizar todo o processo. Ter objetivos de estudo, saber o quê e o porquê do estudo, organizar o tempo consoante as necessidades existentes, fazer uma separação dos problemas e solucioná-los um a um, são alguns dos aspetos estudados e propostos por vários autores, como Gerle (1983), Jorgensen (2004), Galamian (1962), Hallam (1997), Romanov (2009), entre outros, para um estudo e desempenho instrumental de sucesso.

A segunda fase é a da execução que se baseia na manutenção do repertório e preparação da performance tendo como enfoque manter a memória construída na fase de estudo, providenciando assim maior segurança nos momentos da apresentação musical final.

Capítulo II – A concepção da ansiedade na performance musical

Este capítulo visa expor as ideias, pesquisas e trabalhos existentes na temática da Ansiedade na Performance Musical, expondo ideias acerca da sintomatologia, incidência, causas e fatores, bem como da ansiedade na performance musical e possíveis estratégias terapêuticas.

2 – A concepção da ansiedade na performance musical

2.1 – A ansiedade – significado e etiologia

A ansiedade afasta-nos do “agora” ao passo que reproduzimos o passado de forma obsessiva e nos preocupamos com o futuro. Faz esquecer a competência, a capacidade de amar, de criar e de desfrutar. Leva a acreditar que se é mais pequeno do que se é na realidade. A ansiedade interfere na dignidade e o respeito por si próprio, a base em que tudo o resto assenta (Lerner, 2004)

Etimologicamente, a palavra ansiedade provém do grego *Anshein* que significa “estrangular, sufocar e oprimir” (Graeff, 1993). Segundo Gorenstein e Andrade (1998) a ansiedade é um estado emocional com componentes psicológicos e fisiológicos (somáticos) que faz parte do espectro normal das experiências humanas, sendo assim propulsora do desempenho.

Nos nossos antepassados, a ansiedade era uma reação poderosa do organismo humano diante dos perigos concretos como ameaças de animais, guerras, busca de alimentos, entre outros (Mendlowicz & Stein, 2000). No entanto esse mecanismo biológico foi preservado até hoje e o ser humano continua a reagir ansiosamente a várias situações (Câmara, 2005).

A ansiedade é um termo bastante utilizado, fazendo assim parte da linguagem comum no quotidiano das pessoas e é empregue em variados sentidos (Serra, 1980). Segundo Cândido Figueiredo, a ansiedade é definida como um género de “angústia”, “ânsia”, “incerteza aflitiva” e também “desejo ardente”, tendo como principais sintomas “estreiteza”, “aperto do coração”, “aflição” e “agonia”, temática esta que será abordada mais pormenorizadamente, futuramente neste capítulo (Figueiredo cit. in Serra, 1980).

Serra (1980) atribui os mesmos termos a este conceito, admitindo que este se refere mais à componente cognitiva. É importante ter presente que este conceito, que é como referido anteriormente, empregue nas mais variadas acepções, no que diz respeito às condições antecedentes e que a evocam, se comporta como agente causal, como força

motivadora de um determinado comportamento, traço de personalidade ou resposta emocional.

Todos os seres humanos apresentam sintomas de medo e ansiedade, sendo que o medo é uma resposta comportamental, fisiológica e emocional, sendo também uma ameaça externa. A ansiedade é um estado emocional bastante desagradável e as suas causas não são muito claras, e é frequentemente acompanhada por alterações fisiológicas semelhantes às causadas pelo medo (Wilson, 1997).

No entanto, é de referir que a ansiedade é um sentimento comum e extremamente frequente em todos os seres humanos e é útil para a sobrevivência e proteção destes (Roman & Savoia, 2003).

Spielberger (2005) sustenta que a ansiedade é uma sensação de carácter emocional que suporta uma série variada de sentimentos, como o de tensão, apreensão, nervosismo, pensamentos negativos e mudanças fisiológicas.

Ao longo dos tempos vários autores dedicaram-se a estudar esta temática formando assim algumas teorias e fundamentos de forma a esclarecer a mesma, tais como:

- ✓ **Teoria Psicanalítica** – Teoria sobre a ansiedade formulada por Freud que tinham como base a ideia da divisão do psíquico em três sistemas diferentes: o subconsciente, o pré-consciente e o consciente (Marina, 2008);
- ✓ **Teoria Aprendizagem/Comportamental** – Watson e Pavlov asseguravam que a ansiedade também poderia ser adquirida, já que os organismos aprendem a evitar estímulos aversivos por meio de qualquer mecanismo mediador (Strogman, 1996);
- ✓ **Teoria Fenomenológica/Existencialista** – Kirkegaard considera que a ansiedade é um estado que ocorre naturalmente na pessoa e se assenta na ideia que o desenvolvimento e a maturidade dependem da liberdade e da conscientização das possibilidades que existem na vida (Strongman, 1996);
- ✓ **Teoria Cognitiva** – Michael Eysenck fundamenta a sua teoria na existência das diferenças entre pessoas que têm forte ou fracos traços de ansiedade na informação que guardam na memória a longo prazo (Strongman, 2006);
- ✓ **Teoria da Incerteza** – Wizard sugere que a sensação comum em qualquer estado de ansiedade é o medo, em diferentes alturas e em diferentes circunstâncias, por exemplo interesse/excitação, tristeza, vergonha e culpa (Strongman, 2006).

Apesar de não se conhecer por completo as causas das perturbações da ansiedade, sabe-se que estas estão associadas a fatores fisiológicos e psicológicos, como já foi mencionado. Nos fatores fisiológicos, os pensamentos e sentimentos podem ser compreendidos como o resultado de um processo eletromecânico no cérebro, sendo que psicologicamente a ansiedade é vista como resposta aos fatores externos, como por exemplo a exposição a um desastre (Graeff, 1993).

As perturbações de ansiedade ocorrem quando o sistema da ansiedade opera de forma inadequada a situações de pressão.

2.1.1 – Definição e fisiologia

O estudo da ansiedade, mais especificamente da sua definição e fisiologia, tem sido tema de estudo por parte de vários autores, no sentido de se procurar as origens e causas do surgimento destas perturbações e assim trabalhar na busca de possíveis soluções para estas (Lader & Uhde, 2000). Estas soluções passam por controlar a ansiedade, visto que para estes autores, o fato dela existir pode ser uma vantagem para o desempenho do sujeito, pois pode ser construtora de um recurso adaptativo na procura de soluções positivas. No entanto, a ansiedade em níveis excessivos pode ser um fator negativo afetando assim, negativamente, a vida de uma pessoa. Sendo assim, a ansiedade pode ter dois tipos de efeitos possíveis (Papageori, 2006):

- **Efeitos positivos** – estes efeitos geram comportamentos adaptativos à ansiedade que facilitam e otimizam as atividades realizadas ao preparar o corpo para a tarefa a realizar e as respetivas exigências. Segundo a lei de Yerkes & Dodson (1908) uma dose equilibrada de adrenalina otimiza o momento da performance. Esta hipótese demonstra que o aumento da ativação leva a um aumento do rendimento até um nível ótimo, a partir do qual existem aumentos posteriores que podem levar ao decréscimo do rendimento - Figura 1. Outro efeito é a presença do estado de fluxo que se caracteriza por um estado de consciência em que as pessoas se entregam e focam numa atividade específica, e nela direcionam todas as suas energias. Em essência, o estado de fluxo, ou experiência de fluxo como também pode ser designada, é caracterizada por uma absorção completa de toda a

energia produzida pelo indivíduo e encaminhada assim para a atividade que este realiza num momento específico (Csikszentmihalyi, 1997);

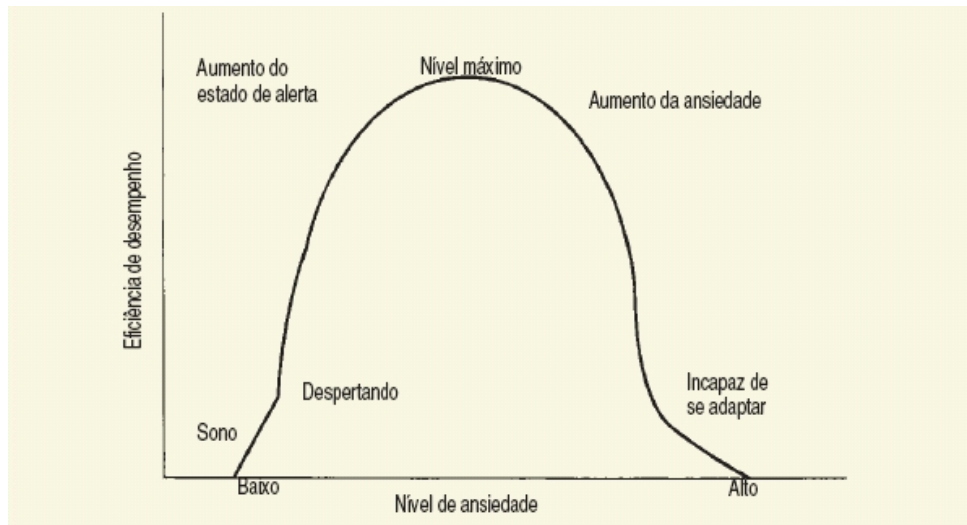


Figura 1 - Curva de Yerkes-Dodson (1908) mostrando a relação entre o nível de excitação emocional (ansiedade) e o desempenho.

- **Efeitos negativos** – A ansiedade pode colocar em causa a qualidade das atividades que os indivíduos realizam e até mesmo a vida diária destes. Os efeitos variam de pequenas falhas ao abandono total da atividade. A teoria da Catástrofe (Hardy & Parfitt, 1991) explica a deterioração da performance, em que o aumento da ansiedade leva ao aumento da probabilidade de erros e consequentemente o colapso da performance - Figura 2.

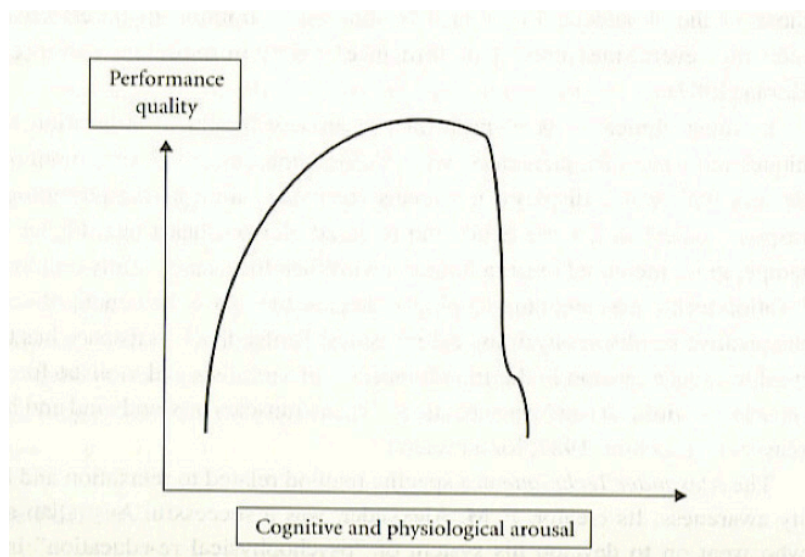


Figura 2 – Teoria Catastrófica na performance (Wilson, 1997; Wilson & Roland, 2002).

2.1.2 – Sintomatologia

Quanto à sintomatologia, a ansiedade abrange um vasto leque de sintomas que podem ser organizados em três campos distintos, mas que se relacionam entre si. Os sintomas podem estar relacionados com aspetos fisiológicos, psicológicos e comportamentais. Os principais sintomas da ansiedade são (Roland, 1998; Green, 1986; Salmon & Meyer, 1992):

- **Fisiológicos** – aumento do ritmo cardíaco (necessário para fornecer mais oxigénio aos músculos) e o surgimento de palpitações; aumento da atividade pulmonar e abertura das vias respiratórias (sensação de falta de ar); dilatação das pupilas para aumentar a capacidade de visão à distância, causando distúrbios de visão no palco (dificuldades na focagem); desvio do fluxo sanguíneo do sistema digestivo (sensações de borboletas no estômago); distúrbios gastrointestinais e náuseas; desvio da saliva para o fluxo sanguíneo (sensação de boca seca); ativação da regulação da temperatura corporal com o aparecimento de suores; ativação do metabolismo criando a necessidade de ir muitas vezes ao quarto de banho; sistema de *Fight or Flight System* (Reação de luta ou fuga);
- **Psicológicos** – Surgimento de pensamentos negativos e de medo; baixa autoestima; falta de concentração;
- **Comportamentais** – Expressão apática; rigidez; irritabilidade.

Wesner, Noyes e Davis (1990) apresentam em percentagem os vários sintomas de ansiedade, como é possível verificar no seguinte gráfico.

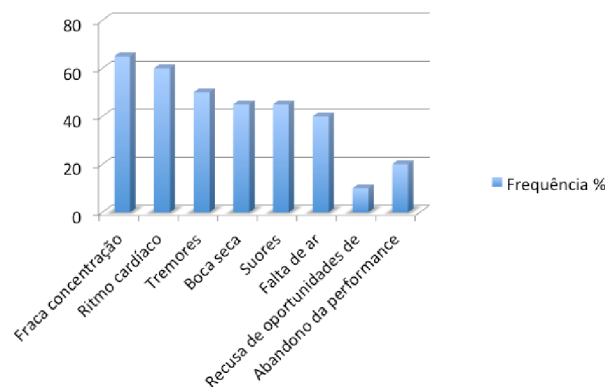


Figura 3 – Gráfico de percentagem de sintomas na ansiedade (Wesner, Noyes e Davis, 1990).

2.1.3 – Causas e fatores

A ansiedade tem três fatores associados a si, estando estes relacionados com a pessoa, a situação e com a tarefa (Lehmann, Sloboda & Woody, 2007). A origem da ansiedade está no próprio indivíduo, como por exemplo a sua pré-disposição para ansiedade, tendo assim uma visão não realista da atividade que está a desenvolver. As circunstâncias ambientais também estão relacionadas com o surgimento de ansiedade, como por exemplo se esta é uma atividade realizada em grupo ou individual. Quanto à tarefa em si, este pode influenciar a existência de ansiedade, pois pode estar relacionado com a presença da sensação de o indivíduo ainda não estar à altura da situação. Na performance musical, como se poderá verificar posteriormente, estas situações estão presentes na mesma nestes três fatores, existindo a transposição de tarefa para o repertório a ser apresentado (Lehmann, Sloboda & Woody, 2007).

Os fatores condicionantes do grau de ansiedade estão organizados em três campos, como foi mencionado anteriormente.

Relacionados com a pessoa os fatores são (Lehmann, Sloboda & Woody, 2007):

- ✓ **Pré-disposição para a ansiedade;**
- ✓ **Introversão** – o indivíduo centra as suas energias em si mesmo;
- ✓ **Baixa autoestima** – o indivíduo acha que não vale nada como pessoa;
- ✓ **Autoconceito negativo** – o indivíduo tem uma imagem negativa de si mesmo, tendo uma autoeficácia baixa;
- ✓ **Acreditar que não somos capazes** – o indivíduo não acredita nas suas capacidades e tem falta de confiança;
- ✓ **Perfeccionismo** – o indivíduo exige demasiado de si;
- ✓ **Controlo excessivo de si mesmo** – o indivíduo tem comportamentos mal adaptativos perante situações inesperadas;
- ✓ **Sensibilidade à crítica dos outros** – o indivíduo tem dificuldade em aceitar as críticas;
- ✓ **Sexo** – as mulheres tendem a ser mais ansiosas (Papageori, 2006).

Relacionados com a situação os fatores são (Lehmann, Sloboda & Woody, 2007):

- ✓ **Nível de experiência da performance** – menores níveis de experiência musical estão relacionados com elevados níveis de ansiedade na performance;
- ✓ **Experiências anteriores** – experiências negativas geram medo de experiências futuras;
- ✓ **Stress ocupacional** – fonte de stress relacionada com a vida dos músicos (competição, avaliação constante das suas capacidades musicais e rejeição);
- ✓ **Tipo de performance** – se é um concerto, audição ou exame;
- ✓ **Presença de público** – a presença de público pode criar ansiedade por medo de se ser avaliado e criticado;
- ✓ **Grau de auto – exposição** – performance individual ou em grupo e avaliação ou não avaliação.

Em relação ao repertório os fatores são (Papageori, 2006):

- ✓ **Nível de exigência** – repertório mais difícil tende estar associado a situações de maior ansiedade na performance;
- ✓ **Nível de preparação** – má preparação do repertório devido a poucas horas de estudo ou poucas oportunidades de ensaio também está associado a maiores níveis de ansiedade na performance.

2.1.4 –Estratégias Terapêuticas

Existem algumas estratégias de controlo da ansiedade que podem ser aplicadas para este fim, tais como o uso de drogas e medicamentos para a redução dos níveis da ansiedade com o consumo de tranquilizantes, uso de *Buspirona* que não tem efeitos na performance (Clark & Agras, 1991), uso de *Benzodiazepinas* que têm efeitos negativos na performance (James & Savages, 1984) e o uso de *Beta-bloqueadores* que inibem os sintomas fisiológicos associados à performance, mas não tratam a causa dos sintomas da ansiedade e possuem alguns efeitos secundários não desejados.

Outras estratégias utilizadas são: a terapia comportamental, onde existe a dessensibilização sistemática, técnica comumente usada no tratamento de fobias através do relaxamento e da exposição progressiva ao objeto da fobia em imagem mental; a terapia

cognitivo-comportamental, com particular ênfase na modificação de pensamentos negativos mal adaptativos; o treino de inoculação do stresse que é a técnica usada com o intuito de tornar as expectativas em relação à performance realista e otimista; técnicas de relaxamento que trabalham padrões respiratórios lentos e profundos conjugados com imagens mentais agradáveis; e a técnica de Alexander (Knapp, 2004). Na terapia comportamental, as estratégias passam por praticar com regularidade exercícios de relaxamento em que existe redução de sintomas relacionados com a resposta ao stresse prevenindo efeitos secundários acumulativos do stresse, melhora a capacidade de memória e concentração, aumenta os níveis de energia produtiva e reduz a tensão muscular (Silva & Serra, 2004; Hollander & Simenon, 2004).

Marcos Flávio (2013) dá algumas sugestões, partindo da opinião de alguns estudiosos, como Cardassi (2000), Pinho (1998), Behlau (2001) e Salmon & Meyer (1992), que podem amenizar os reflexos da ansiedade exacerbada na performance. Ele refere que é normal a existência de ansiedade, por isso quando se prepara um programa para se apresentar em público, seja de que tipo for, deve-se ter consciência que a existência de ansiedade no dia e no momento da performance é normal, daí não se dever estudar pensando que isso não irá acontecer, devendo-se encarar assim este elemento a favor do indivíduo e não contra. Essa ansiedade pode aumentar elementos importantes no sucesso da performance como a concentração e os reflexos. O mesmo autor refere também que se deve encarar a performance como um desafio pensando sempre positivamente, encarando-a como mais uma etapa no processo de aprendizagem e não como a meta e o ponto mais importante de todo o processo, devendo aceitar os erros e as pequenas falhas que possam acontecer com naturalidade de forma a se manter focado no objetivo principal. É importante manter a concentração voltada para o presente, não pensando assim nos erros do passado e nos que poderão acontecer ainda. Flávio (2013) menciona que o *performer* não deve alterar a sua rotina, mantendo o mesmo de tipo de hábitos, como por exemplo rotinas alimentares e de descanso, bem como o fato deste dever tirar o maior prazer possível da atividade que está a realizar.

2.2 – O conceito de ansiedade na performance musical

Miller (2007) afirma que um artista deve possuir três qualidades, como o controlo técnico, o bom gosto da utilização da sua técnica e coragem de se apresentar em público, sendo que quando uma dessas qualidades não está dominada pode ocorrer ansiedade na performance comprometendo assim o bom desempenho. A relação entre performance

musical e níveis de ansiedade pode estar relacionada com algumas variáveis pessoais dos músicos como a idade, o gênero, tipo de instrumento que toca, *background* musical, oportunidades de treino da situação de performance e o padrão psíquico durante a mesma (Taborsky, 2007).

Segundo Wilson (1997), a ansiedade na performance ou ansiedade de desempenho, como também pode ser designada, é o medo exagerado e às vezes incapacitante de uma pessoa se apresentar em público, sendo também para outros investigadores definida como o medo do palco. Salmon (1990) define a ansiedade na performance como uma experiência de persistência e pressão angustiante sobre as capacidades que uma pessoa tem num contexto performativo, ou seja uma apresentação pública, estando estas capacidades relacionadas com a aptidão, formação e nível de preparação do indivíduo. Por consequente, a ansiedade é uma resposta adaptativa a uma ameaça à integridade física e mental do ser humano e está relacionada com o sistema nervoso autónomo simpático, sendo que essas ameaças podem ser intrínsecas ou extrínsecas ao indivíduo (Lehmann, Sloboda & Woody, 2007). Alguns autores relatam que a primeira coisa que pensam quando estão no palco é que deveriam ter estudado e praticado mais, sendo que sabem exatamente as partes da música que vão tocar no entanto ficam receosos das partes difíceis que se seguem e acabam por cometer erros (Lehmann, Sloboda & Woody, 2007).

A ansiedade relacionada com o desempenho musical é um problema comum nos músicos, tanto amadores como profissionais. A investigação empírica com músicos de idade adulta tem vindo a aumentar, no entanto o mesmo não acontece em idades mais tenras como nas crianças e adolescentes (Kenny, 2006).

Na performance musical a ansiedade aparece pelo fato desta necessitar de um grande nível de coordenação e habilidade, sendo que, mesmo após intensa dedicação à aprendizagem e até mesmo manipulando com segurança o instrumento, é comum um músico ver-se incapaz de tocar perante o público sem que a ansiedade não interfira na realização da performance (Oyan, 2006). Quando há receio de se realizar uma apresentação, sem causa interna, busca-se sempre estratégias focadas no problema, conforme propõe Robinson (Muller, 2007). Neste caso a estratégia, no caso de se realizar uma apresentação em público, seria a eliminação do referido público, sendo que como não se pode evitar esse ambiente que gera pressão e ansiedade, tenta-se buscar outros mecanismos de adaptação desses organismos ao ambiente utilizando tentativas de quebrar esse vínculo.

São vários os elementos que constituem momentos performativos que podem ser afetados com a ansiedade de desempenho, como por exemplo:

- **Concentração** - organismos complexos e cérebros costumam sofrer por excesso de informação, sendo que, uma forma de lidar com esta questão é selecionar uma pequena fração e processar este *input* reduzido em tempo real, enquanto a porção não atenta do *input* é processada a uma taxa de transferência reduzida. (Koch cit in Tsuchiya, 2006);
- **Coordenação motora, relaxamento motor e movimento** – refere-se ao deslocamento do corpo ou alguns dos seus seguimentos no espaço (Kaplan, 1987);
- **Memória** – A memorização foi um dos primeiros elementos da construção da performance, sendo que o início da pesquisa deste tema deu-se no princípio do Século XX. A psicóloga Rubin-Rabson afirma que a memorização é mais eficaz quando a prática é distribuída ao longo do tempo, quando existe um trabalho isolado das mãos, quando existe um trabalho mental prévio e, finalmente, quando o plano de estudo da obra é constituído por períodos curtos de estudo. No caso da performance musical, autores como Hallam (1995), Jorgensen (2004) e Chaffin (2002) confirmam que tanto os músicos amadores como profissionais memorizam as obras através de processos automatizados, visualizando as notas, tendo como base a memória auditiva, bem como da memória motora e cenestésica, ou seja, memória associada ao movimento. Esta psicóloga foi a primeira pesquisadora a investigar a prática mental e a mostrar que esta é superior à prática física (de execução) para remeter o conteúdo musical na memória. (Coffman cit. in Araújo, 2010).

Assim sendo, para se conseguir uma performance musical de sucesso tem de se obedecer a um amplo conjunto de situações. No entanto, no momento da performance é acrescentada a pressão do público e de todos os elementos inerentes a este. De certa forma, todos os fatores descritos são comuns e presentes na vida de qualquer músico, mesmo de músicos com conceituadas carreiras. Muitos músicos de renome, como Caruso e Casals, chegaram a dizer que tinham um medo de morte até à primeira nota sair e pensar em público dava pesadelos (Cardassi, 2000).

Profissionais na área da saúde, principalmente os de reabilitação física, têm-se deparado com um grande número de pacientes músicos nos seus consultórios (Alves, 2008). A existência de sintomas psicológicos, bem como de excessivos estímulos que possam ocorrer no corpo do músico são fatores de surgimento da ansiedade de desempenho, ou seja, no momento de qualquer performance, nomeadamente a musical

(Fernandes, 2010). O medo de falhar, a pressão existente para um desempenho de sucesso, o pânico, a falta de confiança e concentração são fatores ocorrentes no momento da performance. São inúmeros os estudos que se relacionam com esta temática, e que mencionaram vários fatores inerentes, bem como uma vasta lista de métodos para explicar a ansiedade de desempenho, mostrando assim que esta é um fator inconsciente (Kirchner, 2005).

Estudos comparativos entre músicos ansiosos e músicos não ansiosos mostraram que em ambos os casos está presente, no momento de desempenho, uma ativação fisiológica, tal como a ansiedade, mas não mencionam que este fator seja um aspeto negativo, uma vez que pode, muitas vezes, de forma controlada, ser um motivo para uma performance de excelência, como já foi mencionado anteriormente (Fernandes, 2010). O fato de existirem nervos ou ansiedade significa que o sujeito leva a atividade com respeito e rigor. Após a realização de vários estudos, provou-se que mesmo após a presença de grandes sintomas fisiológicos, estes não interferem nem bloqueiam o sujeito em futuras performances. As relações entre os sintomas fisiológicos da ansiedade performativa, a qualidade da performance e a atitudes em relação à performance não são, como se pode comprovar, muito claras (Yerkes-Dodson 1908 cit. in Williamon, 2006).

A pressão que nasce de uma apresentação pública, sobre os músicos, manifesta-se em maioria a nível individual, manifestando-se em minoria em performances em grupo. Elevados níveis de ansiedade não devem constituir um problema, aliás, certos níveis de ansiedade fazem parte integral de uma performance de sucesso (Cardassi, 2000). Apenas em casos excessivos de stresse é que a ansiedade se torna debilitante e desencoraja os artistas de continuarem os seus estudos, como foi referido no início deste capítulo.

Para um grande número de músicos, o espaço da performance é visto como um lugar muito ameaçador, capaz de gerar emoções, pensamentos e comportamentos extremamente incómodos (Cardassi, 2000).

De forma a afastar maus pensamentos de exigência e a pobre autoestima, os músicos desenvolvem objetivos concretos e realistas, criando assim soluções de origem psicológica. Wilson (1997) refere que a ansiedade de desempenho é o medo exagerado e às vezes incapacitante de se apresentar em público.

No entanto a ansiedade adaptativa é um auxílio para a pessoa preparar o seu desempenho de forma a este ser melhorado, auxiliando as situações com potencial arriscado, por outro lado a ansiedade mal adaptativa causa desconforto (Yerkes-Dodson 1908, Wilson, 2002).

A pressão da performance sobre os músicos manifesta-se em maioria a nível individual, manifestando-se em minoria em performances em grupo. Elevados níveis de ansiedade não devem constituir um problema, aliás, certos níveis de ansiedade fazem parte integral de uma performance exímia, como já foi referido.

A ideia de que a ansiedade se origina no início do desenvolvimento musical, e que permanece até à fase adulta não é, de todo, uma realidade, sendo que as crianças demonstram, por várias vezes, maiores valores de ansiedade pois tendem a ter prazer em serem o centro das atenções e não dão importância a eventuais falhas na sua performance musical (Kenny, 2006). Seria produtivo efetuar estudos de forma a descobrir como se processa a passagem da atitude positiva de ser o centro das atenções, para passar a recear o palco. O medo de falhar é, segundo alguns autores, uma das causas de maior ansiedade na performance. Quando o sujeito cresce, começa a entender as responsabilidades de atuar no palco, tomando consciência das consequências das falhas na performance, criando mais ansiedade, que, como já foi referido, em casos extremos, pode levar a uma pior performance.

Os altos níveis de ansiedade não devem ser encarados como um obstáculo, pois, como já foi referido, níveis controlados de ansiedade podem ser um apoio para uma boa performance (Yerkes-Dodson, Wilson, 2002).

A estimulação psicológica é encarada por vários artistas como uma necessidade para uma boa performance, e que o stresse é uma componente integral no sucesso da mesma (Cardassi, 2000). O facto de existirem variadas diferenças individuais dos músicos na sua relação com a ansiedade, tal como a influência que esta tem na sua performance é um assunto que requer um estudo mais aprofundado.

Barlow (1999) propõe um modelo bastante útil no entendimento da ansiedade, mais especificamente na ansiedade da performance musical, apresentando três recomendações (Rocha, Neto & Gattaz, 2011):

- ✓ Vulnerabilidade biológica generalizada;
- ✓ Vulnerabilidade psicológica generalizada tendo como base acontecimentos marcantes ocorridos na fase do desenvolvimento do senso de controlo;
- ✓ Vulnerabilidade psicológica mais específica em que a ansiedade passa a ter uma correlação com alguns estímulos criados por um processo de aprendizagem.

Este modelo sustenta que a existência de predisposição genética e a existência de experiências que marcaram no desenvolvimento infantil podem ser autossuficientes para o surgimento de ansiedade, no entanto a vulnerabilidade psicológica mais específica parece ser o suficiente para produzir um transtorno de ansiedade focal, como por exemplo uma fobia específica.

2.2.1 – Prevalência da ansiedade na performance musical

Qualquer músico pode ser afetado com ansiedade de desempenho, ou na performance, independentemente da sua idade ou da sua experiência, sendo que 55% de jovens músicos dizem sentir ansiedade relacionada com a performance (LeBlanc, Jin, Obert & Siivola, 1997). Segundo um estudo feito pela *Federation Internationale des Musiciens (1997)*, que estudou 56 orquestras em todo mundo, concluíram que 77% dos músicos sofrem, algumas vezes, de ansiedade na performance e que esta, por sua vez, afeta negativamente as suas prestações. Para Steptoe (2001), a ansiedade de performance afeta 25% dos músicos em geral.

Num estudo realizado há cerca de 20 atrás a 48 orquestras americanas verificou-se que problemas de ansiedade afetam 82% dos músicos, sendo que 76% são problemas suficientemente severos, que influenciam negativamente a performance artística (Brusky, 2009). Muitos músicos, em estudos recentes, referem que os níveis de ansiedade são suficientes para afetar negativamente a vida quotidiana do individuo. A ansiedade de desempenho afeta um vasto número de músicos, desde instrumentistas a cantores, crianças e jovens (Fehm & Schmidt, 2006; Kenny & Osborne, 2006; Ryan, 2005).

2.2.2 – Rotina de pré-performance

A rotina de pré-performance ajuda a atingir um ponto ótimo de concentração física e mental para o momento performativo (Roland, 1994).

Ao preparar-se um momento performativo é importante o músico ter a consciência de que é normal a presença de ansiedade no momento da performance, bem como, que essa ansiedade e tudo que ela remete pode transformar-se em pontos positivos para a mesma. Não se deve ter uma postura negativa perante esta, mas sim encará-la com excitação e desejo de superar o desafio, transformando assim a ansiedade em energia para utilizar na performance.

Todos os músicos sentem, de forma diferente, uns mais controlados que outros,

ansiedade na performance, que se traduz maior parte das vezes na apreensão de entrar num palco (Roland, 1994). Com o fim de se solucionar estas problemáticas, o músico pode praticar uma série de respostas mentais que o ajudarão na superação e na auto-regulação (Salmon, 1992).

Seligman in Salmon (1992) refere que: “... respostas efetivas a muitas situações de *stress* – tais como as situações de performance – resultam da combinação de otimismo, habilidade e motivação.”

Roland (1998) sugere o seguinte esquema, com algumas possibilidades de se preparar um momento performativo de forma otimista, através de diálogos interiores positivos:

DIÁLOGOS INTERIORES POSITIVOS	
Na preparação do recital	
Objetivos:	Defina alguns objetivos específicos para cada recital. Pense positivo desde o início do trabalho. Procure desenvolver um rotina pré-recital.
Exemplos:	Quais são os objetivos que busco com esta <i>performance</i> ? Vou organizar ensaios com amigos. Se eu me sentir nervoso às vezes, isso é natural.

Figura 4 – Tabela criada por Cardassi (2000) com proposta de Roland (1998) de diálogos interiores positivos na preparação de uma performance musical.

Imediatamente antes da performance	
Objetivos:	Encare a ansiedade como uma sensação a seu favor. Lembre-se de usar estratégias de apoio, como exercícios de respiração. Concentre-se nos seus objetivos.
Exemplos:	Estudei muito, fiz ensaios com amigos, vai dar tudo certo. Estou nervoso, mas isso é normal.

Figura 5 - Tabela criada por Cardassi (2000) com proposta de Roland (1998) de diálogos interiores positivos imediatamente antes da performance musical.

Sabendo dos aspetos positivos da ansiedade o músico pode mudar a sua resposta mental durante o tempo que antecede o momento da mesma (dias ou até mesmo semanas), criando e monitorizando as suas ações e pensamentos e direccioná-los para situações positivas, como foi referido anteriormente.

Em termos de organização técnica e prática da performance, existem vários pontos base e fundamentais na preparação da mesma. Primeiramente, deve-se definir o programa de estudo, sendo que quando se trata de músicos em início de carreira esse papel cabe ao professor que os orienta, tendo este que escolher o programa que melhor se adequa ao indivíduo, mas sempre com a opinião do aluno, para que este tenha uma participação ativa

no processo de ensino e aprendizagem.

Muitos dos aspetos do estudo de um instrumento como a leitura, a memorização, a postura, o posicionamento das duas mãos e devidos dedos e o desempenho artístico são fatores importantes para uma performance instrumental de sucesso.

Assim sendo, no momento da performance, se o músico está consciente da sua preparação artística e é capaz de encarar cada momento da performance como um desafio, com respetiva meta a atingir, será muito mais fácil o controlo físico e cognitivo deste, como por exemplo o controlo da ansiedade (Cardassi, 2006). Por um lado, a preparação física ajuda a manter um estado saudável, onde existe a boa postura, o que é mais importante, e a respiração. Por outro lado, manter controlado os níveis de nervosismo e ansiedade ajuda no controlo de todo o processo.

Cardassi (2000) propõe os seguintes pensamentos e diálogos durante a performance:

DURANTE O RECITAL	
Objetivos:	Concentre-se no presente. Saiba como lidar com os pequenos erros, pense neles depois. Divirta-se!
Exemplos:	Opá! Errei! Tudo bem, depois eu cuido disso. Vou continuar respirando. Preciso me concentrar no que está dando certo.

Figura 6 - Tabela criada por Cardassi (2000) com proposta de Roland (1998) de diálogos interiores positivos durante performance musical.

A aprendizagem musical pode contribuir de forma benéfica para a preparação de um bom solista, contribuindo inevitavelmente para as suas habilidades de desempenho no presente, mas com um enfoco no futuro.

Vários autores relatam sobre a preparação de um momento de performance, afirmando que existem vários pontos que devem estar presentes nesta, como por exemplo:

- ✓ Estar preparado física e tecnicamente;
- ✓ Existir uma preparação mental.

A preparação para um momento de performance é um processo longo que requer muitas horas de preparação, tanto fisicamente como mentalmente, como se pode verificar anteriormente. O desenvolvimento de habilidades é essencial no desempenho do indivíduo, sendo também de extrema importância que o músico aprenda a pensar de maneira positiva, como será relatado posteriormente no presente trabalho.

Capítulo III - Treino de ansiedade na performance Musical

Este capítulo visa expor as ideias, pesquisas e trabalhos existentes na temática do treino da ansiedade, nomeadamente no estudo individual recorrendo a tecnologias digitais.

3 - Treino da ansiedade recorrendo ao estudo individual e a tecnologias digitais

Nos últimos anos é nítida a evolução tecnológica no que diz respeito às ferramentas de apoio aos professores e à exploração de recursos que até há pouco não eram considerados, como por exemplo as ferramentas disponíveis na Web 2.0. No ensino da música tal também se verifica, sendo que, além das mesmas ferramentas Web 2.0 utilizadas no ensino, é possível mencionar o ensino em grupo. Neste sentido e pegando especificamente no ensino do piano com a evolução dos sistemas de pianos digitais como um dos exemplos mais nítidos de tal progresso tecnológico, verifica-se que as novas tecnologias servem de apoio às estratégias e ferramentas de ensino. Nos dias de hoje existe uma grande evolução no aperfeiçoamento de instrumentos digitais cada vez mais capazes e sofisticados, sendo que, existe cada vez mais uma maior simulação dos instrumentos acústicos tradicionais e estes possuem assim as funcionalidades necessárias para o ensino. Estamos assim perante uma época de transição tecnológica (Holland, 2004). Holland (2004) chega a referir que até a década de 80, do passado século, os teclados digitais serviam apenas como ferramentas para os músicos comerciais e não tinham grande interesse para os professores, mas agora são instrumentos viáveis a qualquer utilizador.

No seguimento desta temática, compete aos professores manterem-se atualizados e usufruírem dos novos e sofisticados recursos para a organização e criação de estratégias para o sucesso do ensino.

O Royal College of Music em parceria com o Conservatório della Svizzera Italiana em Lugano desenvolveram um novo simulador de performances musicais com *backfase* realista e áreas diferentes no palco, bem como audiências interativas e um painel de audição para desenvolver uma questão tão presente na vida dos músicos, e outras artes performativas, que é a presença de um público no momento performativo. Normalmente, a prática regular e o estudo regular de um instrumento é realizada em salas que muito diferem das grandes salas de concerto e de auditórios onde realizam recitais, e o treino da ansiedade é realizado através da prática à frente de colegas ou até mesmo sozinho. Devido aos altos custos e à inacessibilidade de tais locais, a prática instrumental carece de

exposições realistas e situações repetidas em elementos comuns e semelhantes à da apresentação em concerto, levando a que os músicos, principalmente em tenras carreiras comecem tarde demais a gerir as tensões que podem surgir na apresentação performativa perante um público.

Existem outros tratamentos que recorrem à realidade virtual e digital para reduzir a ansiedade, como foi mencionado anteriormente. Segundo uma psicóloga brasileira, Cristiane Maluhy Geabra, responsável por uma nova pesquisa que decorre no Brasil, no Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da USP, sobre a utilização de meios virtuais para tratar a ansiedade em momentos de performance, mais ligados à fobia social, o trabalho nesta área tem como base a terapia cognitiva comportamental e a técnica da exposição que é a mais usada no tratamento convencional e que por sua vez é também a mais eficaz. Em vez de existir uma exposição dos pacientes a situações de desconforto ao vivo, em situações reais ou imaginárias, o paciente é exposto a situações semelhantes, mas expressas por simuladores áudio controlados por computador que consegue controlar as ações. As situações que causam desconforto e ansiedade devem ser hierarquizadas e o paciente deve ser exposto a cada uma delas de forma gradual e repetida, sendo que o fato de ser uma realidade virtual, segundo Cristiane (2012), faz com que seja possível a exposição à mesma cena inúmeras vezes até este se sentir confortável, bem como, pelo fato de ser um ambiente controlado a adesão é maior. A mesma autora refere que não há como criar, por exemplo, uma reunião de trabalho só para submeter o paciente a essa exposição, sendo que é uma limitação que não acontece numa exposição virtual. Alguns estudos realizados no Brasil mostram redução de uma média de 55% nas crises de ansiedade, sendo que este problema atinge cerca de 8% da população brasileira. Numa exposição ao vivo a pessoa demora cerca de 50 minutos para conseguir diminuir e controlar a ansiedade, sendo que depois de algumas pesquisas verificou-se uma diminuição dos níveis de ansiedade após 20 minutos (Cristiane, 2012).

No ano de 1995 o CCM- Centro de Cultura Musical implementou e desenvolveu o ensino em grupo no ensino do piano, sendo que este projeto teve colaboração inicial da *Arizona State University* com uma série de conferências realizadas no próprio CCM e orientadas pela Dra. Madeline Williamson, responsável na altura pelo departamento de piano da universidade acima referida.

Em 1995 foi instalado o primeiro laboratório de pianos digitais intitulado como *Piano Teaching Lab* com a capacidade de leccionação a dez alunos. Esse laboratório foi equipado com uma “bateria” de pianos digitais e um sistema de conferência que serviu e serve, ao longo dos anos, como recurso para a leccionação. Este foi concebido para

aumentar as abordagens instrucionais, aumentar os padrões de comunicação na sala de aula e ampliar o leque de atividades de aprendizagem conduzidas em simultâneo durante a aula (Nagode cit. in Rocha, 2013).

O sistema de conferência utilizado é o *Roland Teaching Laboratory System TL-16* - que permite contactar os vários pianos através de auscultadores, permitindo assim a verificação, em tempo de aula, do trabalho individual, ou seja a ligação exclusiva de aluno/professor, toda a classe em simultâneo, instrução em pequenos grupos, exemplificação a partir de um modelo em que todos escutam apenas um aluno. O sistema de conferência é uma mais-valia no progresso deste processo, mas os pianos digitais são os constituintes mais importantes, tornando-se assim os equipamentos principais no laboratório (Ajero, 2009 cit. in Rocha 2013).

O resultado positivo e a progressão do projeto fez com que este projeto se desenvolvesse não só no CCM mas também nas classes de 2º instrumento (piano) na ARTAVE - Escola Profissional Artística do Vale do Ave.

O fato de existir um piano por aluno e professor permite a monitorização individual da evolução de cada aluno, bem como a garantia de que todo o tempo letivo é utilizado na prática do instrumento.

No caso dos pianos digitais, Holland (2004) afirma que estes são instrumentos poderosos e substitutos aceitáveis dos pianos acústicos, apesar de não possuírem exatamente as mesmas possibilidades e características (Aho, 2009 cit. In Rocha, 2013). Além de outras características os pianos digitais utilizados nos laboratórios possuem um sequenciador digital integrado que permite a gravação da execução e posterior observação e avaliação. Este sistema permite também, pelo fato de ter um teclado MIDI (*Musical Instrument Digital Interface*), a introdução de dados no computador, mais especificamente num programa de escrita musical e possibilitando aos alunos obter a partitura das suas criações.

O CCM atualmente dispõe de cinco laboratórios de piano nos três polos que o constituem, sendo que o primeiro laboratório foi criado em 1995, como foi mencionado anteriormente, nas Caldas da Saúde e contava com 11 pianos digitais Roland HP 1600e (1 para professor e 10 para alunos) e sistema de conferência *Roland Teaching Laboratory System TL-16*. Os seguintes laboratórios, graças à evolução tecnológica, foram equipados com pianos digitais Roland HP 201 e HP 203, ou seja pianos mais sofisticados, com características cada vez mais semelhantes aos pianos acústicos.

No seguimento da tecnologia *Piano Teaching Lab* aplicada a partir de 1995 nas aulas de grupo de piano no CCM, no ano de 2012 um novo sistema de estudo foi aplicado

na ARTAVE, no que diz respeito aos estudos aos outros instrumentos acústicos do grupo de cordas e sopros. No ano de 2012 a ARTAVE implementou e desenvolveu um sistema de estudo e prática instrumental supervisionada que permite, à semelhança do *Piano Teaching Lab*, que um professor esteja em contacto com um grupo de alunos.

A ARTAVE dispõe de dois laboratórios, um em cada polo da escola (Caldas da Saúde e Vila Nova de Famalicão) constituído por, no polo das Caldas da Saúde por 14 cabines e no polo de Vila Nova de Famalicão por 15 cabines de estudo. As cabines foram construídas por uma empresa de isolamentos acústicos intitulada por Silêncio, e são feitas em fibras e metais isoladores que não permitem a saída do som para o exterior nem para as outras cabines. Cada cabine tem uma câmara e um microfone que permite o contacto para o exterior, ou seja para o sistema de conferência que é gerenciado pelo professor que supervisiona o estudo individual. O professor através do sistema de conferência, que no seu caso dispõe de um microfone, pode entrar em contato com todas as cabines em simultâneo, com um grupo de cabines ou com cabines individuais, e falar com o aluno através do microfone e ouvir o aluno através dos auscultadores. Estas unidades permitem aos músicos desenvolver e aperfeiçoar as habilidades profissionais, reforçando também a comunicação no palco e a gestão eficaz da ansiedade de desempenho.

II Parte – Estudo Empírico

Estes capítulos visam expor os dois estudos empíricos desta dissertação.

A parte empírica desta dissertação é composta por dois estudos distintos que se complementam, visto o fato de o resultado do primeiro estudo, ou seja a tradução e validação da escala de avaliação de ansiedade na performance que a seguir se irá apresentar, ser usado como um dos instrumentos de avaliação no segundo estudo. Sendo assim, os estudos que se realizaram correspondem a dois momentos distintos e seguiram a seguinte ordem:

1) - Tradução para português e validação da escala de medição de ansiedade de desempenho musical para adolescentes – *Music Performance Anxiety Inventory for Adolescents* (MPAI-A) de Dianna T. Kenny e Margaret S. Osborne, (2006) apresentado no capítulo IV deste trabalho;

2) - Aplicação de um programa de intervenção centrado no desenvolvimento de estratégias de autocontrole da ansiedade no momento da performance musical num contexto de salas de estudo, através de prática instrumental adaptada e avaliação programa deste com a medida de avaliação anteriormente referida, capítulo V.

Capítulo IV - Tradução, adaptação e validação da Escala MPAI-A

4 – Tradução, adaptação e validação de escalas de avaliação

O desenvolvimento de escalas de avaliação da ansiedade na performance tem sido de grande valia no acompanhamento e tratamento desse quadro (Rocha, Neto & Gattaz, 2011). Sendo escassa a existência de produção nacional e de adaptação de instrumentos de avaliação de ansiedade na performance musical, e visto que a única tradução de uma escala de avaliação de ansiedade na performance em língua portuguesa foi a tradução realizada pelos investigadores brasileiros S. Rocha, E. Neto e W. Gattaz (2011), existe necessidade de ter iniciativas neste campo, o que levou à tradução e adaptação da escala MPAI-A original.

É de enorme importância um instrumento de avaliação na área da psicologia, sendo que este serve para medir uma determinada variável relacionada com o funcionamento

psicossocial de um indivíduo, devendo-se assim vislumbrar a validade clínica desse procedimento (Tavares, 2003). Esta avaliação tem como objetivo descrever a melhor compreensão possível dos aspetos relevantes do funcionamento do indivíduo através das informações disponíveis no momento (Rocha, 2012).

Batista e Nunes (2006) afirmam que a tradução de escalas tem seguido alguns procedimentos metodológicos que são aplicados frequentemente em estudos desta natureza, sendo estes:

- ✓ Elaboração da versão em português por tradutores independentes;
- ✓ Retroversão para a língua original por profissionais bilingues;
- ✓ Consenso para a recolha da melhor versão, tendo em conta alguns aspetos como a compreensão, a equivalência conceitual, conteúdo, semântica e cultural;
- ✓ Comparação entre as traduções selecionando-se assim a versão mais fidedigna;
- ✓ Validação da escala, aplicando-se os critérios estatísticos para a análise da confiabilidade e validade;
- ✓ Teste da escala em estudo-controlo.

Apesar de já existirem algumas escalas de avaliação da ansiedade traduzidas e validadas para língua portuguesa, a nível da ansiedade de desempenho musical são poucos os inventários que até hoje foram estruturados (Rocha, 2012).

4.1 – *Music Performance Anxiety Inventory for Adolescents (MPAI-A)* - Instrumento de avaliação de ansiedade na performance

Pesquisas na área da ansiedade da performance têm conduzido os seus estudos para a criação e aplicação de instrumentos específicos para avaliar a ansiedade na performance musical, como a *Kenny Music Performance Anxiety Inventory (K-MPAI)*¹ e a *Music Performance Anxiety Inventory for Adolescents (MPAI-A)*² (Kenny & Osborne, 2006), sendo esta uma mais-valia no acompanhamento e tratamento destes casos.

Segundo pesquisas das autoras da escala original, Osborne e Kenny (2006), uma revisão de dados à literatura inglesa identificou cerca de 20 publicações sobre inventários

¹ Ver Anexo I.
² Ver Anexo II.

da MPA (*Musical Performance Anxiety*). Maior parte das medições de MPA eram realizadas num amplo campo de instrumentos e diferentes espécies de performance, no entanto algumas foram desenvolvidas especificamente para alguns instrumentos como a *Piano Performance Anxiety Scale* e a *Stage Fright Rating Scale* para instrumentos de cordas. Estas escalas, geralmente, enfocam os traços de ansiedade dos indivíduos, questionando os entrevistados sobre os níveis de MPA durante a sua performance (Osborne & Kenny, 2006).

Devido ao facto da escala K-MPAI não ter conseguido os objetivos das autoras na medição da ansiedade de performance em adolescentes, estas de forma a corrigirem a situação desenvolveram o questionário para músicos adolescentes (MPAIA-A). Ambas as escalas foram construídas com base na teoria de Barlow (1999) sobre os efeitos da ansiedade, onde se inserem componentes cognitivos, comportamentais e fisiológicos, os quais são vistos como uma forma de compreender melhor a ansiedade na performance musical (Kenny, 2004). Os componentes da teoria de Barlow (1999) são: factores sobre a caracterização da ansiedade (incompatibilidade, afetos negativos, pistas situacionais); mudanças no nível de atenção (tarefas ou autoavaliação, medos ou avaliação negativa); alterações psicológicas e da memória (Kenny, 2004). Para o preenchimento do questionário são dadas sete opções de resposta para cada item, variando estas de 0, que se refere a “nunca”, a 6, que se refere a “sempre”. Os valores do item 10 são invertidos, sendo que 6 refere-se a “nunca” e 0 é referente a “sempre”. Para preparar a escala apresentada no presente trabalho, foi utilizada a versão mais recente e atualizada, recomendada por uma das autoras, Margaret Osborne, que inclui 15 itens.

A MPAI-A mostrou uma correlação positiva com outras escalas validadas para a performance musical como a *State Trait Anxiety Inventory* (STAIC) de Spilberberg (1973) e mostrou uma excelente consistência interna com um *Alpha* de Cronbach = 0,91. O presente estudo teve como objetivo traduzir, adaptar e validar a MPAI-A para língua portuguesa, e para a sua validação utilizou-se a *State Trait Anxiety Inventory* (STAIC C-2), versão portuguesa de Pedro Dias e Miguel Gonçalves (1999), visto que foi o mesmo instrumento utilizado na validação da versão original, mas na versão de Spielberg (1973).

A versão original desta escala foi aplicada a 381 jovens músicos com idades entre os 12 e os 19 anos, alunos de cursos básicos e secundários de artes cénicas. Esta amostra serviu para investigar a estrutura fatorial, confiabilidade interna, validade e divergentes do MPAIA-A. A mesma escala é constituída por três fatores, que juntos explicam 53% da variância, tratando-se assim de uma escala com carácter multidimensional. O primeiro fator, o que é responsável pela maior parte da variância, 43% retrata os aspetos

Cognitivos/Somáticos da ansiedade de performance. A maioria dos itens deste fator dizem respeito às manifestações físicas que surgem antes e no momento da performance e dois itens dizem respeito à preocupação em cometer erros. O segundo fator, Contexto da Performance (responsável 6% da variância) é referente ao público ou opção de ser solista ou tocar em conjunto. Por último, o terceiro fator, Avaliação da performance, (explica 3% da variância) e os itens que o constituem dizem respeito à concentração, à avaliação pessoal e do público e consequências decorrentes desta. Como foi mencionado anteriormente, o *Alpha de Cronbach* para a medida foi de 0,91 e os valores das escalas, separadamente foram de: 0,9 para o fator Cognitivo/Somático; 0.77 para o contexto da performance; 0.69 para a avaliação de desempenho. É evidente, neste estudo, o fato das meninas apresentarem valores mais elevados de ansiedade no momento da performance [$t(296) = -3,59, p < .001$], como também é apresentado por outros estudos (Huston, 2001; Steiner, 1998). Encontra-se um padrão diferencial entre o sexo feminino e masculino, sendo que as meninas apresentam taxas de batimento cardíaco mais elevadas que os rapazes, imediatamente antes da performance, mas tal não acontece durante a performance. No entanto, os rapazes manifestam mais comportamentos ansiosos no momento da performance. Outro resultado claro desta investigação é o fato de existir mais níveis de ansiedade de performance dos 14 aos 19 anos (Kenny & Osborne, 2006).

4.2– Metodologia

4.2.1 – Objetivo

Recentemente, vários estudiosos nesta área têm aumentado a produção referente à adaptação de instrumentos utilizados para avaliar a ansiedade. No campo da música são poucos os elementos para a avaliação da ansiedade de desempenho musical, daí a necessidade de traduzir e adaptar para a língua portuguesa essas ferramentas, como foi referido anteriormente.

Visto não existir uma tradução em português da escala de medição de ansiedade no desempenho musical, foi o propósito deste trabalho apresentar uma tradução, adaptação e validação desta ferramenta - *Music Performance Anxiety Inventory for Adolescents* (MPAI-A). Com a devida autorização da autora da escala, Doutora Margaret Osborne, docente e investigadora da Universidade australiana, The University of Melbourne, procedeu-se à tradução portuguesa feita pela autora do trabalho e corrigida por um tradutor bilingue, bem como a validação da mesma em contexto português.

4.2.2 – Amostra

Qualquer músico, em qualquer idade, pode ser afetado com a ansiedade na performance, sendo que 55% de jovens músicos dizem sentir ansiedade relacionada com a performance (Leblanc, Jin, Obert & Siivola, 1997). Os indivíduos que constituem a amostra do presente estudo são alunos de uma escola profissional de música do norte do país pertencentes ao Curso Básico e ao Curso de Instrumentista, ou seja, anos escolares compreendidos do 7º ao 12º ano (ano letivo 2012/2013).

A amostra para a validação da escala de avaliação foi constituída por quase todos os alunos da instituição, sendo o número total 161 alunos participantes, num total de 169 alunos da escola. Os alunos que não realizaram os inquéritos para a validação da escala não se encontravam presentes na instituição no dia da realização da mesma.

O ensino nessa escola tem início no 7º ano de escolaridade e fim no 12º ano e é constituído por dois grandes ciclos. O primeiro ciclo é designado por Curso Básico Instrumentista de Cordas ou Sopros, do 7º ano ao 9º ano (equivalente ao 3º ciclo do ensino básico) e um segundo ciclo designado por Curso Instrumentista de Cordas e de Tecla ou de Sopros e Percussão, do 10º ano ao 12º ano (equivalente ao ensino secundário). A idade dos participantes varia entre os 12 e os 19 anos, sendo 54,6% do sexo feminino e 45,3% do sexo masculino. Quanto às habilitações literárias, 50,9% dos sujeitos frequentam o ensino básico e 49,1% frequentam o ensino secundário.

O critério de inclusão da amostra neste trabalho foi o seguinte: alunos do curso profissional de música que se apresentam com frequência publicamente, tanto no âmbito de solista como em grupos instrumentais. Não existiu nenhum critério de exclusão de amostra no trabalho, sendo que da totalidade dos alunos da escola só não participaram na investigação os alunos que faltaram no dia do preenchimento dos inquéritos, como foi mencionado anteriormente.

Dos 161 alunos, pertencentes à amostra desta pesquisa, 51% tocam instrumentos de Cordas (27% Violinos, 9% Viola d'arco, 9% Violoncelo e 6% Contrabaixo) 47% estudam instrumentos de sopro (8% Flauta, 7% Clarinete, 5% Fagote, 2% Saxofone, 7% Trompete, 7% Trompa, 4% Trombone, 7% Oboé) e 2% estudam Percussão.

Tabela 1 – Descrição geral da amostra de estudantes de música.

	Grupo Experimental
N total	161
Género	
Masculino	45,3%
Feminino	54,6%
Instrumento	
Violino	27%
Viola d'arco	9%
Violoncelo	9%
Contrabaixo	6%
Flauta	8%
Clarinete	7%
Fagote	5%
Saxofone	2%
Trompete	7%
Trompa	7%
Trombone	4%
Oboé	7%
Percussão	2%
Ensino Básico	
Ensino Básico	50,9%
Ensino Secundário	49,1%

4.2.3 – Instrumentos de avaliação

Existem diversos instrumentos de avaliação e diagnóstico da ansiedade na performance musical, sendo que uma parte desses instrumentos foi utilizada no presente estudo. Osborne e Kenny (2005) apresentam uma revisão crítica dos instrumentos de auto-relato para avaliar a ansiedade na performance musical. A maioria desses estudos pretende avaliar a ansiedade-traço de cada indivíduo nas situações de desempenho musical em vários e diferentes instrumentistas, e outros para instrumentistas específicos. Segundo as autoras, muitas das medidas de avaliação existentes para a avaliar a ansiedade de desempenho musical, como também pode ser designada, em adultos não são muito fiáveis na aplicação em crianças e adolescentes. Recentemente, Kenny (2005) criou uma escala de

avaliação, o *Kenny Music Performance Anxiety inventory* (K-MPAI) que avalia as três componentes que são mais comuns – cognitiva, comportamental e psicológica. O medo de falhar, sentimento de pressão, o pânico, a falta de confiança e concentração são factores ocorrentes no momento da performance (Kenny, 2005).

São inúmeros os estudos que se relacionam com esta temática, utilizando assim uma vasta lista de métodos para explicar o surgimento da ansiedade no momento da performance, mostrando que esta é inconsciente. Muitos dos instrumentos existentes para a avaliação da ansiedade da performance musical são adaptações de escalas pré-existentes para a avaliação da ansiedade de desempenho (Osborne & Kenny, 2005). Para esta investigação foram utilizadas a *State-trait Anxiety Inventory for Children* (STAIC C-2), versão portuguesa de Pedro Dias e Miguel Gonçalves (1999) e a versão de investigação da *Music Performance Anxiety Inventory for Adolescents* (MPAI-A). Foi utilizada também uma ficha sócio-demográfica com alguns dados importantes para a investigação.

4.2.3.1 – Ficha Sócio-demográfica

Foi utilizada uma ficha sócio-demográfica³ onde constavam alguns dados relevantes dos alunos que constituíram a amostra desta pesquisa, sendo estas informações acerca do género, a idade, o ano escolar que frequentava no momento do estudo, o número de anos que praticava o seu instrumento, o número de horas que estudava por semana o seu instrumento e se existia alguém na família com formação na área da música e caso existisse que grau de parentesco tinha. Por último, a informação presente era se alguma vez o participante teve acompanhamento na área da psicologia e/ou psiquiatria.

4.2.3.2 - STAIC C-2 (Spielberger et al., 1973) – Questionário de avaliação de ansiedade-traço

O questionário de avaliação de ansiedade-traço, STAIC C-2 (*State-trait Anxiety Inventory for Children*) (Spielberger, Edwards, Lushene, Montuori & Pltzek, 1973) foi um instrumento desenvolvido para avaliar a ansiedade em duas dimensões diferentes, sendo estas a ansiedade-estado (STAIC C-1) e ansiedade-traço (STAIC C-2). Este último foi o inquérito de avaliação de ansiedade-traço utilizado neste trabalho de investigação, mais especificamente a versão portuguesa validada por Pedro Dias e Miguel Gonçalves (1999).

³ Ver Anexo III.

O STAIC tem semelhanças, em relação a conteúdos, ao STAI (*State-Trait Anxiety Inventory*), abrangendo tanto adolescentes como adultos. Como já foi referido, nesta investigação só foi utilizada escala de ansiedade-traço que consiste em 20 frases, que o indivíduo responde indicando como, a nível geral, se sente numa escala constituída por três níveis: nunca, às vezes e muitas vezes. A escala STAIC C-2⁴ foi desenvolvida para medir diferenças individuais relativamente estáveis na tendência para experimentar estados de ansiedade (Dias & Gonçalves, 1999).

4.2.3.3 – MPAI-A Music Performance Anxiety for Adolescents

O *Music Performance Anxiety Inventory for Adolescents* (MPAI-A) (Osborne & Kenny), escala para medir a ansiedade na performance, foi desenvolvida especialmente para jovens músicos, pelas australianas Dianna T. Kenny e Margaret S. Osborne. Tanto a MPAI-A como a K-MPAI (*Kenny Music Performance Anxiety Inventor*) foram criadas como preditor de MPA (*Music Performance Anxiety*) e como medidas de resultado final, seguindo para o tratamento MPA, como se pode verificar no primeiro ponto do capítulo V deste trabalho, que faz uma abordagem específica da MPAI-A.

4.3 – Requisitos éticos

Para a elaboração deste trabalho de investigação foram tidos em conta alguns requisitos éticos, tendo em conta que este trabalho envolve uma instituição escolar e alunos menores de idade.

Tanto a instituição bem como os professores envolvidos foram contactados, sendo-lhes explicados os objetivos e todos os procedimentos da investigação.

A autorização dos encarregados de educação e a aceitação dos alunos na participação da investigação foi adquirida através de um consentimento informado⁵, que continha a descrição do estudo, objetivos e procedimentos. Todas as respostas foram positivas.

Foi garantido o anonimato de todos os intervenientes e foi garantida a participação voluntária dos vários participantes, a quem foram explicados os vários passos da investigação.

Tanto a autora da escala original MPAI-A, como os alunos, encarregados de educação e professores terão acesso, se desejado aos resultados deste trabalho.

⁴ Ver Anexo IV.

⁵ Ver Anexo V.

4.4 – Procedimento Experimental e Protocolo de Intervenção

Inicialmente procedeu-se ao trabalho de tradução, adaptação e validação da escala MPAI-A⁶ seguindo algumas etapas, comuns à maioria dos estudos de validação de escalas. As várias etapas empregues neste trabalho de tradução, adaptação e validação foram:

- Realização da tradução da escala para a língua portuguesa, seguida de correção e retroversão para a língua original por tradutor bilingue;
- Consenso para a escolha da melhor versão, tendo em conta alguns critérios, tais como compreensão, equivalência conceitual, de conteúdo, semântica, cultural e social;
- Validação da escala aplicando-se os critérios estatísticos para a análise e fidelidade e validade.
- Validação concorrente entre a MPAI-A e a STAIC C-2.

Posteriormente foram contactados os diretores pedagógicos da instituição escolar para uma breve apresentação do trabalho de investigação, sendo o contato feito pessoalmente. Foi obtida uma resposta favorável em relação à investigação. Posteriormente foi realizado um consentimento informado, dirigido aos encarregados e alunos participantes, igualmente com a apresentação do investigador, com o âmbito do estudo e com a explicação dos procedimentos e objetivos do mesmo, sendo as respostas favoráveis, incluindo os alunos de maior de idade.

Após serem recebidas todas as respostas foi iniciado o estudo entre os dias 1 de fevereiro de 2013 e 1 de março de 2013, sendo que os indivíduos pertencentes ao grupo experimental completaram uma bateria de estudos para este estudo. É relevante mencionar que houve cuidado em não interferir nas atividades da escola e, dentro dos possíveis foi procurada uma época menos intensa de trabalho.

4.4.1 – Preenchimento da ficha sócio demográfica e das medidas de avaliação STAIC C-2 e MPAI-A

O presente estudo foi constituído por três partes, mas realizadas no mesmo espaço temporal. Na primeira parte foi realizado o preenchimento de uma ficha sócio-demográfica

⁶ Ver Anexo VI.

com dados sobre os alunos, como foi mencionado anteriormente, posteriormente realizado o teste STAIC C-2 como questionário para averiguar os níveis de ansiedade-traço, ou seja a predisposição para a ansiedade no dia-a-dia de cada aluno, seguido finalmente do questionário MPAI-A, versão traduzida. Esta bateria de testes foi realizada na primeira semana de fevereiro, na sala correspondente a cada ano e com todas as condições necessárias para os alunos procederem ao preenchimento dos formulários.

4.5 – Procedimentos de análise dos dados

4.5.1 – Tratamento de dados no SPSS

Inicialmente foram introduzidos os dados dos testes, de cada participante, no programa Excel do Word de acordo com a fórmula de Charles Spielberger (1983) acima representada. Adicionalmente foi também utilizado o *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS), para o tratamento de dados. De seguida foram descritos, analisados e comparados os resultados obtidos.

Cada item do teste STAIC C-2 contém três níveis de resposta, designados como nunca, às vezes e sempre, sendo que este teste tem vinte itens a serem respondidos. As questões apresentadas retratam a situação do indivíduo em relação à sua postura em momentos de stresse, e ao que o indivíduo sente em relação aos outros e a si mesmo, tais como se “sente preocupado e cometer erros”; “se é fácil enfrentar os problemas”; “se preocupa com o que os outros sentem”. Na soma dos resultados os valores das respostas para a presença de ansiedade têm o mesmo peso que os números das respostas nos testes.

No teste MPAI-A, constituído por quinze itens correspondentes à situação do indivíduo antes, durante e depois da performance, cada item contém três grupos de níveis de respostas, sendo estes nunca- metade do tempo e Sempre, com subdivisões nominais de 0 a 6.

4.6 – Análise Fatorial Exploratória do MPAI-A e Análise de Consistência Interna

O programa utilizado para a análise das características psicométricas da escala foi o *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS), versão 21 para windows (SPSS, 2012), como referenciado anteriormente.

A análise psicométrica compreende a avaliação da qualidade de um instrumento de medida baseada na prova de fiabilidade ou fidelidade e de validade. (Hungler, 2006). Existem quatro tipos de indicadores na psicometria, sendo estes a fidelidade que avalia até que ponto o procedimento de medição produz a mesma resposta independentemente da forma e da altura que é aplicada; a validade que avalia até que ponto o procedimento de medição produz uma resposta correta, o poder de resposta que se refere à sensibilidade à mudança e o poder de interpretação que se refere ao significado dos resultados do instrumento de medição.

Em primeiro lugar avaliou-se a estrutura dimensional da escala, procedendo-se à Análise Fatorial Exploratória de Componentes Principais (com rotação *varimax*) forçando a extração de três factores, correspondentes à estrutura fatorial da versão original do instrumento. A análise de KMO e teste Bartlett suportava a realização da análise fatorial exploratória (KMO = .904; Bartlett - $df = 105$; $p = .000$).

Os resultados desta análise não correspondiam, em termos de saturação dos itens nos factores, à estrutura fatorial original. Para além disso, a análise do *scree plot* da análise fatorial exploratória sugeria retenção de dois factores. Procedeu-se, assim, a uma nova análise fatorial exploratória, desta vez forçando a extensão de dois factores. Os dois factores explicam 47.88% da variância dos dados, sendo que o primeiro fator é responsável por 24,42% e o segundo 23.46%.

Examinando o conteúdo dos itens de cada fator, verifica-se que o primeiro fator integra itens relacionados com a dimensão cognitiva/somática da ansiedade de performance e o segundo fator, itens relacionados com a evolução da performance.

Uma vez que diversos itens saturaram simultaneamente nos dois factores, à análise fatorial complementaram-se análise de consistência interna das dimensões, tendo em vista determinada estrutura fatorial (Janda, 1998).

Na primeira abordagem, testou-se a relação interna das dimensões atendendo ao nível de saturação mais elevado dos itens por fator. Nesta etapa, o primeiro fator era constituído por nove itens ($Alpha = .82$) e o Segundo fator por seis itens ($Alpha = .62$).

Na segunda abordagem, os itens 3, 10,11 e 14 (fator 2) apresentam uma relação interna mais elevada ($Alpha = .72$), considerada suficiente.

Os restantes dois itens, que saturavam simultaneamente no fator 1, passaram a integrar a dimensão um ($Alpha$ pelos 11 itens = .86). Esta opção de redistribuição dos itens que saturavam em dois factores correspondem também a ganhos na coerência do conteúdo das duas dimensões – Tabela 2.

Tabela 2 – Estrutura fatorial final do inquérito (MPAI-A).

Itens	F1 (Características Cognitivas/Somáticas)	F2 (Performance)
5	,677	
12	,663	
9	,634	
1	,623	
6	,615	
13	,595	
2	,548	
7	,380	
15	,366	
8	,524	
4	,475	
11		,745
3		,734
10*		-,649
14		,626
Valor próprio		
% variância explicada		
<i>Alpha</i>	,817	,742

4.6.1 – Consistência Interna *Alpha* de Cronbach

A aplicação do Teste de *Alpha* de Cronbach contribuiu para a verificação do nível de fidelidade em termos de consistência interna dos valores observados.

Nos dois fatores que constituem a versão final deste instrumento de avaliação foi possível verificar-se os seguintes resultados: no primeiro fator *Alpha* de Cronbach= .817 e no segundo fator *Alpha* de Cronbach=.742, que são considerados excelente e adequado, respetivamente. O valor de *Alpha* de Cronbach relativo ao score total da MPAI-A (15 itens) é de .88, considerado excelente.

4.6.2 – Validade Concorrente com STAIC C-2

Para testar a validade concorrente do MPAI-A com o STAIC C-2, foi conduzida uma correlação de Pearson. A correlação de Pearson consiste num teste que averigua se duas ou mais variáveis intervalares estão associadas, e se existe correlação e numa associação entre variáveis este coeficiente permite-nos avaliar a direção, positiva ou negativa, bem como a magnitude dessa mesma associação (Martins, 2011).

Tabela 3 - Resultados de Correlação de Pearson entre os testes STAIC C-2 e MPAI-A.

	MPAI-A Cognitiva/Somática	MPAI-A Evolução da Performance	MPAI-A Total
Total STAIC C-2	.554*	.307*	.53*

*P < 0.01

Os resultados indicam que os valores obtidos no STAIC C-2 seguem o mesmo sentido dos resultados no MPAI-A, com destaque para uma maior aproximação de valores de ansiedade traço (STAIC C-2) com a dimensão cognitiva/somática do MPAI-A. Os valores de correlação positiva e significativa entre os dois instrumentos sugerem que os participantes que apresentam níveis superiores de ansiedade-traço manifestam maior ansiedade de performance, o que suporta a validade concorrente do MPAI-A.

4.6.3 – Diferenças de género

Há diferenças significativas entre os alunos do sexo masculino e os alunos do sexo feminino ao nível da ansiedade na performance, $t = 134$, $p = 0.00$. Os alunos do sexo feminino relatam maior ansiedade na performance musical que os alunos do sexo masculino, o que sustenta a validade de construção deste instrumento, uma vez que níveis mais elevados de ansiedade são tipicamente reportados em indivíduos do sexo feminino, em comparação com os do sexo masculino (Dias & Gonçalves, 1999).

Tabela 4 – Tabela de resultados acerca da diferença de géneros.

	Masculino (n= 43,5%) <i>Média</i> (DP)	Feminino (n= 54,6%) <i>Média</i> (DP)	t (146)
Total MPAI-A	47.7 (15.6)	58.2 (15.3)	0.00

* $p < .05$

4.7 – Discussão

A produção deste instrumento, até então inédito no âmbito da prática musical em Portugal permitirá a estruturação de pesquisas e acompanhamento de alunos com

problemas relacionados com a performance musical em adolescentes. Deste modo, a validação da MPAI-A trará um impacto não só para as ações relacionadas com a saúde mas também permitirá para uma contribuição a nível pedagógico, na criação e busca de estratégias para a aprendizagem da performance musical, mais especificamente no controlo da ansiedade na performance. A presente escala poderá ser aplicada em vários contextos educacionais, em qualquer país de língua portuguesa, no entanto são recomendados alguns ajustes a nível cultural e de aspetos semânticos.

Os resultados da aplicação da MPAI-A nos 161 estudantes de música estão de acordo com a literatura existente sobre esta temática, sendo que o sexo feminino apresenta níveis mais elevados de MPA. No entanto, algumas lacunas permanecem depois do presente estudo, estando estas no sentido de delimitar se existem diferenças entre especificidades de cada instrumentista, se o tempo de estudo diário ou o percurso musical do indivíduo poderiam influenciar nos resultados.

Na avaliação de fidelidade, a versão criada neste estudo para língua portuguesa da MPAI-A apresentou uma consistência interna elevada, com um valor *Alpha* de Cronbach de .88 ($P < 0,001$), valor considerado excelente. Deste modo, estes resultados indicam que este estudo surgiu de uma amostra não tendênciada permitindo, assim, perceber que os dados revelam consistência interna.

No que diz respeito à avaliação da validade da versão para língua portuguesa da MPAI-A, o resultado indica que os valores obtidos no STAIC C-2 no mesmo sentido dos itens no MPAIA-A, destina-se uma maior aproximação de valores de ansiedade traço (STAIC C-2) com a dimensão Cognitiva/Somática do MPAI-A, sendo os valores no fator Cognitivo/Somático de .554 e na Evolução da performance .307, num total de .53. Desta forma, com estes resultados confirma-se a validade concorrente do MPAI-A.

Capítulo V – Treino da ansiedade em salas de estudo adaptadas

Para um grande número de músicos, o espaço da performance é visto como um lugar muito ameaçador, capaz de gerar emoções, pensamentos e comportamentos extremamente incómodos. O melhor caminho para se efetivar uma estratégia de controlo de ansiedade e stresse é experimentá-lo em circunstâncias que são variações suavizadas do real agente do stresse a ser confrontado (Salmon, 1992 cit. in Cardassi, 2006).

É preciso entender-se que a situação de se apresentar em público é uma prática recorrente no mundo artístico, principalmente no meio musical. Deste modo, a formação dos músicos deve passar pelo treino da ansiedade num momento performativo, de modo a que o medo de palco se transforme em momentos de prazer (Rocha, 2012). Neste sentido, a ansiedade tem sido um tema estudado intensamente nos últimos tempos, como já foi mencionado na revisão bibliográfica deste trabalho.

5 – Metodologia

5.1 – Objetivos

O objetivo do presente estudo consiste em avaliar os níveis de ansiedade nos jovens estudantes de instrumentos de cordas, alunos do ensino profissional e especializado da música e na criação de estratégias de preparação da performance, tendo em conta o controlo da ansiedade no momento da performance. Foi objetivo primordial criar e desenvolver instrumentos de controlo da ansiedade nas diversas componentes da performance, tendo em conta os exames, as audições, concertos, e todas as situações de apresentação perante um público que possam causar situações de stresse e ansiedade, fazendo com que os alunos se preparem previamente para todos os imprevistos e acontecimentos que possam ocorrer nesta.

O estudo teve também como objetivos o autoconhecimento dos alunos, estratégias de preparação da performance, estratégias para lidar com a ansiedade antes e durante a performance e capacidade de reflexão sobre o momento performativo analisando como correu para melhorar em possíveis performances.

Deste modo, pretendeu-se avaliar os níveis de ansiedade-traço dos alunos e se modificam no momento da performance e de que forma esta se altera depois de um programa de treino de ansiedade.

5.2 – Desenho da Investigação

O presente estudo empírico foi concebido à semelhança de uma estrutura pré-experimental constituída por duas fases, uma de pré-intervenção, de forma a se conseguir avaliar a mudança na amostra e comparar assim os efeitos da intervenção, avaliando assim os diferentes momentos. Os momentos relatados e que constituem o estudo são os de pré-intervenção, intervenção e pós-intervenção.

Os resultados e o efeito da intervenção foram avaliados pela existência de momentos de comparação, como já foi referido. Assim sendo, existiram dois momentos distintos para que se pudesse efetuar a referida comparação. O primeiro momento, que se refere ao momento de pré-intervenção, é o momento em que é aplicado pela primeira vez a bateria de provas que serviram como instrumentos de medição da ansiedade-traço e da ansiedade na performance. Esta bateria de testes era constituída pelo STAIC – C2 para avaliar a ansiedade-traço de cada interveniente, e o MPAI-A (tradução e adaptação apresentada no capítulo IV do presente trabalho) sem que os alunos tenham realizado qualquer sessão de treino. O segundo momento, o de intervenção, foram as sessões realizadas no tempo de estudo da população amostral, e por último o pós-intervenção é o momento em que é aplicado pela segunda vez os dois instrumentos de avaliação anteriormente mencionados, após a realização das sessões de treino de ansiedade nas salas de estudo adaptadas. Assim sendo, será possível perceber de que modo, e até que ponto, a intervenção que foi realizada teve algum efeito significativo na amostra em estudo.

Tendo em conta as hipóteses colocadas e os objetivos apresentados no ponto 5.1 deste trabalho, e por se tratar de uma intervenção direcionada para a ansiedade na performance, procurou-se avaliar um conjunto de medidas que indicavam mudanças de comportamento em momentos performativos. Os indicadores existentes estavam associados ao stresse, à ansiedade e depressão, indicadores específicos e comuns na ansiedade na performance. Estes fatores existem devido à presença de medo da avaliação negativa por parte do público, que poderá ser público um concerto, júri de exame, etc.

5.3 - Amostra

A amostra deste trabalho de investigação pertence a uma escola profissional de música do norte do país, sendo esta a mesma escola da população amostral presente no primeiro estudo desta dissertação, no entanto, a amostra deste estudo é constituída por

alunos que ainda não frequentavam a instituição escolar no ano letivo da realização do primeiro estudo. Um dos critérios da escolha desta instituição para a recolha de amostra para o trabalho foi o fato de ser mais fácil a participação dos alunos da amostra na coleta de dados e na realização do plano de intervenção. Outro dos motivos da escolha desta amostra é o fato dos alunos que constituem a amostra terem uma atividade musical bastante intensa e com muitas apresentações públicas. Estes alunos têm cerca de oito a dez apresentações semestrais, tanto a nível individual como em conjunto, em concertos, audições e exames.

Através de um pedido aos alunos e encarregados de educação, através de um consentimento informado enviado aos mesmos explicando todo o estudo e propósitos do mesmo, tal como foi explicado nos recursos éticos, deu-se início à seleção da amostra.

A amostra deste estudo é constituída por quatorze alunos, todos com doze anos e estudantes de instrumentos de cordas (violino, viola d'arco, violoncelo e contrabaixo) que frequentam no presente ano letivo (2013/2014) o sétimo ano de escolaridade, ou seja o primeiro ano do Curso Básico de Cordas e Tecla. Dos 14 sujeitos, 2 (14,3%) são do sexo masculino e 12 (85,8%) são do sexo feminino. Todos são instrumentista de cordas, sendo que 8 (57,1%) tocam violino, 2 (14,3%) tocam viola d'arco, 2 (14,3%) tocam violoncelo e 2 (14,3%) tocam contrabaixo – Tabela 1.

Tabela 5 - Descrição geral da amostra de estudantes de música.

	Grupo Experimental
N total	14
Género	
Masculino	2 (14,3%)
Feminino	12 (85,8%)
Instrumento	
Violino	8 (57,1%)
Viola d'arco	2 (14,3%)
Violoncelo	2 (14,3%)
Contrabaixo	2 (14,3%)

Durante cerca de três meses, desde o início do ano letivo, os alunos frequentaram cinco vezes por semana, uma vez por dia, a disciplina de TI (Trabalho Individual), que é basicamente um tempo letivo de estudo supervisionado, com duração de 45 minutos.

A amostra participou nos dois momentos de recolha de dados, completando assim as medidas de avaliação e participaram no projeto de intervenção.

5.4 – Procedimento experimental e Protocolo de intervenção

Os sujeitos que constituem a amostra bem como os seus encarregados de educação assinaram o consentimento informado e participaram no estudo. Completaram a primeira bateria, após terem entregue o consentimento informado, na primeira semana de aulas, período referente ao momento de pré-intervenção e a segunda bateria de testes no final do plano de intervenção, designado por pós-intervenção.

Para os participantes, estes dois momentos de recolha de dados corresponderam ambos a situações de desempenho musical individual, que envolveu uma atuação pública, mais especificamente numa audição para colegas e professores. O primeiro momento, de referência em termos de avaliação para o estudo, e que corresponde à situação inicial corresponde à primeira audição de semestre, que decorreram na primeira semana de novembro.

O plano de intervenção teve início após a primeira audição, mencionada anteriormente, apesar de os alunos já terem contato com o espaço e a tipologia de estudo desde o início do ano.

O segundo momento de avaliação, correspondente à situação de pós-intervenção coincidiu com a segunda audição de semestre que decorreu na semana de 2 a 6 de dezembro. À semelhança do primeiro momento de avaliação, esta atuação pública faz parte de um dos momentos curriculares e de avaliação no curso.

O processo de investigação que foi desenvolvido neste estudo seguiu uma linha orientadora de forma a facilitar todo o processo, sem que existisse qualquer tipo de forma de prejudicar o trabalho desenvolvido pelos alunos. Os alunos estudaram, durante o seu tempo de estudo individual supervisionado (TI), nas cabines de estudo uma vez por dia, horário marcado pela direção pedagógica nos respetivos horários de cada aluno. Cada horário de estudo tinha um professor titular diferente, juntamente com o autor da investigação.

Tendo em conta os procedimentos éticos que a intervenção exige, foi concebida uma intervenção baseada na introdução de fatores exteriores à performance para ver de que forma, através do treino com o recurso destes instrumentos, posteriormente em momentos

performativos conseguiriam ter um maior controlo e uma maior gestão da ansiedade em palco.

O programa de intervenção constou num conjunto de 6 sessões, acompanhadas pelo autor deste trabalho, com duração de 45 minutos cada, que se estenderam por um período de 30 dias. No entanto, como já foi mencionado, os alunos têm regularmente esta disciplina comum professor titular, que muda de aula para aula, mas que vai utilizando os mesmos métodos de comunicação e supervisão com os alunos. Nas aulas de TI os alunos estão, cada um, numa cabine individual reservada para cada aluno, sendo que cada aluno tem uma cabine já destinada e não pode alterar. Tal como foi mencionado no capítulo IV, cada cabine tem um microfone que está ligado a um *software* de conferência que é gerenciado pelo professor, e através deste o aluno pode entrar em contacto com o professor. Na cabine existe também uma câmara que filma o aluno enquanto este estuda e que está ligada a um monitor junto do sistema de conferência, no qual o professor pode observar cada cabine e respetivos alunos. O professor tem um microfone que lhe permite entrar em contato com as cabines. Como foi mencionado também no capítulo IV do presente trabalho, o professor pode entrar em contato com as cabines individualmente, na sua totalidade ou até mesmo fazer uma seleção das cabines que deseja contactar.

Durante as sessões foram aplicadas um conjunto de técnicas de intervenção de controlo de ansiedade, para incutir a atenção plena na atividade que se estava a realizar. Eram simuladas provas em que os alunos executavam o programa e poderiam ser interrompidos sem saberem o momento em específico, executavam e realizavam indicações feitas pelo interlocutor, foram introduzidos ruídos comuns a momentos de performance pública, como toques de telemóvel, diversos ruídos como sacos a mexer, tosse, risos, entre outros barulhos comuns que acontecem em diversos tipos de performance.

Foi dada especial relevância para a tomada de consciência, por parte dos sujeitos da amostra, da constante mudança intencional, das pequenas alterações de pensamento da autorregulação da atenção.

Ao longo das várias sessões foi pedido aos sujeitos da amostra para focarem a sua atenção na atividade que estavam a realizar, na obra que estavam a praticar ou no exercício que estavam a fazer. Foi proposto aos vários intervenientes focarem a atenção nessa atividade e irem regulando a atenção minuto-a-minuto criando assim hábitos de observação e de reconhecimento das várias sensações que iam surgindo. Era de relevante importância também os intervenientes não se deixarem absorver pelas emoções de forma a deixarem-se

influenciar e distrair pelos vários elementos exteriores ocorrentes durante a atividade que se estava a realizar.

A atitude de abertura perante os acontecimentos extrínsecos, acontecimentos estes que vão de encontro a processos mentais, nomeadamente os pensamentos, emoções e reações automáticas, que permitem ao indivíduo ter maior consciência da associação entre estados mentais e sensações negativas de estratégias comportamentais que surgem como reação a estes acontecimentos.

Em todas as sessões existiu preocupação em explorar várias formas de trabalhar a consciência para acontecimentos do quotidiano que pode trazer ao indivíduo stresse, ansiedade, humores negativos, sentimentos estes ligados ao desempenho musical.

Segundo Grossman (2004) o desenvolvimento de aptidões atencionais é gradual e requer comprometimento com prática regular, de modo a existir um reforço nas competências adquiridas.

5.5 – Instrumentos de Avaliação

Tal como no primeiro estudo apresentado nesta dissertação os instrumentos de avaliação utilizados neste estudo foram a ficha sócio-demográfica, o questionário STAIC C-2 e o inquérito MPAI-A. Toda a descrição destas ferramentas encontra-se no capítulo V do presente trabalho.

5.6 – Requisitos éticos

Tal como as medidas de avaliação os requisitos éticos foram iguais ao estudo de tradução, adaptação e validação da escala MPAI-A para língua portuguesa.

5.7 – Resultados e discussão

Numa apreciação global, os resultados obtidos neste estudo indicam que a intervenção com o plano de estudos em salas de estudo adaptadas, com o controlo de fatores extrínsecos à mesma e manipulação de algumas ferramentas que constituem a parte exterior da performance, não terá contribuído de forma significativa para uma evolução favorável das variáveis psicológicas nos participantes do programa. Não se verificaram diferenças significativas entre a ansiedade de performance existente no primeiro momento

de avaliação e do segundo momento de avaliação, ao nível do score total do MPAI-A, das dimensões cognitiva/somática e de performance, bem como no STAIC C-2 (ver tabela 6).

Tabela 6 – Teste t para amostras emparelhadas entre pré e pós-intervenção.

	Pré-intervenção (n= 14) <i>Média</i> (DP)	Pós-intervenção (n= 14) <i>Média</i> (DP)	t (13)
Total MPAI-A	56,43 (11,30)	55,14 (19,80)	.209*
Cognitiva/somática	41,50 (9,94)	40,43 (17,32)	.199
<i>Performance</i>	14,93 (2,09)	14,71 (3,15)	.208
STAIC C-2	42,14 (6,14)	42,64 (7,10)	-.197

* p.>.05

Um dos motivos para os referidos resultados é o fato do plano de intervenção ter sido aplicado num período de intenso trabalho para os alunos, onde o agravamento de sintomas de ansiedade entre os estudantes de música acontece naturalmente devido à exigência que este período impele.

A falta de um grupo de controlo, que possibilitasse a comparação dos resultados após intervenção, foi outro dos fatores que poderá ter contribuído para a ausência de resultados estatisticamente significativos após a aplicação do plano. Deste modo, não foi possível perceber até que ponto o facto dos níveis de ansiedade não se alterarem neste momento em que o aumento da mesma seria normal, com o aproximar de um período importante e de maior trabalho no semestre, devido à aplicação do plano. Sem grupo de controlo não deu para verificar se aumentando nesse grupo existia diferença significativa com o grupo experimental.

De uma forma geral, existiu uma pequena evolução das variáveis indicadoras de estados psicológicos negativos ou disfuncionais que mostrou uma pequena redução dos níveis do pré-intervenção para o momento pós-intervenção. Reduziu-se, em número pequeno, o número de indivíduos incluídos em classes de severidade alta em relação ao momento inicial da aplicação do programa, nos níveis normais de stresse, de ansiedade e stresses.

Os fatores da ansiedade, bem como o fator de pensamentos negativos, apresentaram em alguns casos pequenos decréscimos nos níveis da ansiedade da performance do primeiro para o segundo momento de avaliação.

O curto espaço de tempo entre os dois momentos de avaliação e período de intervenção parece ter tido efeitos desfavoráveis nos sintomas de ansiedade, que se refletiu na manutenção dos sintomas de stresse, ansiedade e stresse entre os sujeitos do grupo experimental, registando-se em poucos casos a subida de níveis de ansiedade na performance e uma diminuição dos níveis normais.

Era esperado que este grupo de indivíduos que constituem a amostra encarasse o período final de avaliações com níveis de ansiedade-traço mais elevados, devido à situação de aproximação de final de semestre, constituída por vários momentos de avaliação curricular e de intenso trabalho existente, no entanto o nível de ansiedade manteve-se igual à do primeiro momento de avaliação, estando este no nível normal para a faixa etária dos estudantes que participaram no estudo. A aproximação do final do ano letivo e do período de avaliações, com importantes componentes de desempenho musical, mostrou de fato ser muito indutora de stresse entre os estudantes estudados (Fernandes, 2010).

À medida que os estudantes que participaram no estudo iam aprendendo e desenvolvendo as competências de controlo da ansiedade em momentos da performance, que lhes possibilitavam adquirir maiores capacidades atencionais e aptidões de autorregulação emocional, ao mesmo tempo, a pressão da intensidade do estudo instrumental e, em geral a prática do instrumento aumentaram.

Além disso, o aspeto de tempo condicionado na aplicação do plano de intervenção teve um efeito elevado nos resultados e nas taxas percentuais à medida que se aproximou o final do estudo. No entanto, confirma-se que este tipo de treino pode ser usado num contexto escolar, nomeadamente em estudantes do ensino especializado da música. O processo de aprendizagem e prática quotidiana, e no estudo, de exercícios de controlo da ansiedade, mostrou ter capacidade para ajudar os ajudantes a gerir a tensão tipicamente associada ao período final de avaliações.

Desta forma, apesar de existirem casos com resultados positivos, num panorama geral nem todas as dimensões avaliadas revelaram efeitos inequívocos da intervenção. Não foram detetadas diferenças significativas nem efeitos relevantes da intervenção no controlo do medo, no que diz respeito às avaliações negativas por parte de outros em relação à performance dos indivíduos intervenientes, na incapacidade de realizar tarefas no dia-a-dia nos elementos negativos relativos à ansiedade na performance e na qualidade do desempenho dos intervenientes. A intervenção não se mostrou eficaz nestes aspetos, sendo que não existiu mudança relevante nos níveis de ansiedade, sendo que o que seria de esperar era uma mudança significativa. Os resultados mostram alguma tendência para que seja este conjunto de fatores que potenciou os presentes resultados, mas dada não existir

resultados significativos nas diferenças de comportamentos bem como a redução do efeito observado, enquanto estudo controlado. Não se pode dizer que foi confirmada a hipótese de que um treino deste tipo pode reduzir os níveis de ansiedade associados à performance musical.

Durante o trabalho de campo foi possível estar em contato com os estudantes pertencentes à amostra de forma mais próxima e informal, sendo que durante o preenchimento dos inquéritos foi possível o registo de alguns comportamentos e sentimentos por parte dos mesmos.

Muitos dos participantes, ao longo do treino já iam mostrando mais consciência acerca do trabalho que estavam a realizar, controlando assim mais os pensamentos e tendo mais consciência sobre o controlo das suas ações, e principalmente reações. Desta forma, estes testemunhos indicam que os maiores níveis de ansiedade estão relacionados com o momento da performance em público. Salmon (1989) refere que os músicos mais experientes conseguem gerir melhor a ansiedade e os elementos inerentes a esta enquanto estão no momento performativo.

Não foi possível, devido ao fato do número reduzido da amostra, verificar uma diferença significativa dos níveis da ansiedade entre o género masculino e género feminino.

Conclusão

A performance musical é uma atividade multifacetada e bastante complexa que exige um conjunto de elementos físicos e mentais, que requer um enorme controlo por parte do sujeito. Vários fatores estão ligados a este fato, desde o repertório a ser executado, como a sua preparação, o público, entre outros.

O medo de falhar, sentimento de pressão, o pânico, a falta de confiança e concentração são factores ocorrentes no momento da performance. São inúmeros os estudos que se relacionam com esta temática, utilizaram uma vasta lista de métodos para explicar esta ansiedade, mostrando que esta é inconsciente.

A validação de instrumentos de avaliação e diagnóstico da ansiedade da performance é essencial para o prosseguimento de estudos nesta área da investigação, sendo que o trabalho nesta área deve ser mais intensificado. É de enorme importância frisar que é fundamental a insistente e constante investigação nesta área de forma a se contribuir para uma maior compreensão e intervenção adequada ao mundo musical.

O estudo da tradução, adaptação e validação da escala de avaliação de ansiedade na performance – *Music Performance Anxiety Inventory for Adolescents* (MPAI-A) para língua portuguesa permitiu considerar a amostra com graus de confiabilidade e reprodutibilidade elevados, o que traduz este estudo como originária de uma amostra não tendenciada e aplicável noutras populações. A validade concorrente entre a MPAI-A e o STAIC C-2 permite perceber que ambas as escalas são comparáveis na capacidade de avaliação dos níveis de ansiedade. Os resultados obtidos neste estudo podem ser usados noutras análises e em possíveis estudos e investigações a nível nacional e de países de língua portuguesa.

A participação de estudantes do ensino básico de música num programa de intervenção baseado no controlo da ansiedade em contextos adaptados mostrou ter efeitos benéficos, no entanto os sintomas de estado geral de tensão psicológica não mostraram uma redução significativa da situação de pré-intervenção para a de pós-intervenção entre os sujeitos que participaram no plano de intervenção. O estado geral da ansiedade não apresentou decréscimos significativos. No entanto existiram casos, na amostra deste estudo, que apresentaram decréscimos muito significativos pós-intervenção, apresentando também níveis de ansiedade mais baixos, e magnitude do efeito de intervenção foi grande nestes casos dos alunos que seguiram o treino.

Não foram detetadas diferenças significativas nos indivíduos entre os dois momentos, antes e após intervenção, sendo que estes mantêm o mesmo nível de ansiedade-traço e ansiedade na performance nos dois momentos distintos, sendo que o primeiro um momento performativo regular, uma audição no início do semestre, e o segundo um momento performativo numa altura de intenso trabalho, tanto a nível artístico como a nível curricular, sendo que foi uma fase de testes de avaliação, de audições e concertos.

A pequena redução dos valores do estado geral de ansiedade induzida pelo treino e controlo de ansiedade na performance não foi significativa nos fatores de stresse. A ligeira mudança, em alguns sujeitos da amostra, intervenientes e participantes no estudo, recolocou os indivíduos dentro de classes funcionais normais, sendo que estes apresentam níveis de ansiedade-traço dentro dos valores normais da população com a faixa etária dos mesmos (Dias & Gonçalves, 1999). As intervenções realizadas para o treino da ansiedade na performance musical, num contexto de salas de estudo adaptadas, incorporam componentes destinadas a aliviar os sintomas de ansiedade e stresse. Mesmo tratando-se de uma população não clínica, os resultados obtidos confirmam que houve uma resposta positiva, mas com um número muito baixo de margem ao programa de treino aplicado, nos músicos estudantes relativamente ao aparecimento de sintomas de ansiedade na performance.

Existiu uma mudança, mas não significativa nos valores correspondentes ao fator Cognitivo/Somático, sendo que para o fator da Performance não existiu mudança de resultados significativa.

Nas qualidades positivas, qualidade de desempenho musical na atuação, medo de avaliação negativa por parte dos outros, incapacidade de reagir não se registaram diferenças significativas e a magnitude do efeito foi geralmente pequena ou mesmo negligenciável nestas variáveis.

A mudança não captada na ansiedade na performance poderá dever-se à ausência de efeito, mas muito provavelmente o pequeno número de sujeitos amostrados e algumas condições situacionais poderão ter exercido um efeito considerável nos resultados. No entanto, o treino para o controlo da ansiedade revelou ser benéfico apesar de não ter resultados significativos na regulação dos estados gerais da ansiedade na população amostral. O fato da intervenção ser realizada num período crítico da vida curricular evidenciam que, num momento em que os níveis de ansiedade deveriam aumentar, pós-intervenção mantiveram-se iguais ao momento de menor stresse.

O desenvolvimento de competências atencionais na gestão e controlo da ansiedade de performance através do ensino e da prática do instrumento parece ser uma aspeto que

merece ser considerado no que respeita à oferta curricular e à disposição dos estudantes de música.

No futuro, seria benéfico reproduzir este estudo ou estudos semelhantes com a existência de um grupo de controlo, para se poder verificar a validade dos resultados e a significância destes, pois é um estudo inovador que pode ser aplicado a qualquer contexto musical. Em alguns casos, este desenho experimental evidencia potencialidade para ser reproduzido com sucesso. Para efeitos de avaliação, em estudos empíricos futuros deve procurar trabalhar-se com grupos maiores de indivíduos e critérios de aleatoriedade mais fidedignos.

Esta investigação deixa em aberto a possibilidade de procura de outro tipo de estratégias para diminuir os níveis de ansiedade nos jovens estudantes de música, estratégias estas que façam um melhor controlo destes sintomas, de forma a estes atingirem resultados cada vez mais positivos e com mais sucesso. Tal como é apresentado na primeira parte deste trabalho, terapias, técnicas de relaxamento e técnicas de pré-performance são alguns dos muitos exemplos que podem ser testados em futuras investigações para solucionar esta problemática, neste contexto etário, social e musical.

Bibliografia

Araújo. R. (2007). *Validação da versão brasileira do Questionnaire of Smoking Urges-Brief*. Revista de Psicologia Clínica.

Araújo. R. (2010). *Experiências de fluxo na prática e aprendizagem musical*. Universidade Federal do Paraná.

Araújo. R e Andrade. M. (2010). *Experiência de Fluxo e prática instrumental: dois estudos de caso; Flow experience and instrumental practice: two case studies*. Universidade do Paraná.

Bachman, Alberto. (1925). *An Encyclopedia of the Violin*. New York, D. Appleton and Company.

Bzuneck, José A. A motivação do aluno: aspectos introdutórios. In: BORUCHO- VITCH, E.; BZUNECK, J. (orgs). *A motivação do aluno: contribuições da Psicologia Contemporânea*. Petrópolis: Vozes, 2001.

Cardassi, L. (2000). *Pisando no Palco: prática de performance e produção de recitais*. Anais do Seminário Nacional de Pesquisa em Performance Musical, Belo Horizonte.

Cassarín, L. (2011). *A construção da performance instrumental: planejando a performance do violonista a partir de métodos instrumentais*. Universidade Federal de Goiás, Brasil.

Csikszentmihályi, M. (1975). *Beyond Boredom and Anxiety*, San Francisco, CA: Jossey-Bass

Csikszentmihalyi, M. (1988). *"The flow experience and its significance for human psychology"*. in Csikszentmihalyi, M., *Optimal experience: psychological studies of flow in consciousness*, Cambridge, UK: Cambridge University Press.

Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow. The psychology of engagement with everyday life*. New York: Basic Books.

Csikszentmihalyi & Nakamura, Mihaly & Jeanne (2002). *The Concept of Flow, The Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press.

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

Dias, P., & Gonçalves, M. (1999). *Avaliação da ansiedade e da depressão em crianças e adolescentes (STAIC-C2, CMAS-R, FSSC-R e CDI): Estudo normativo para a população portuguesa*. In A. P. Soares, S. Araújo e S. Caires (Orgs.). *Avaliação Psicológica: Formas e Contextos* (vol. VI). Braga: APPORT.

Dubal, D. (1994). *Evenings with Horowitz: A Personal Portrait*. Secaucus, NJ: Carol Publishing Group.

Fehm, L. (2004). Performance anxiety in gifted adolescent musicians. Clinical Psychotherapy, technical University of Dresden.

Fernandes, M. J. S. (2010). *Atenção Plena e ansiedade do desempenho em Músicos*. Monografia de dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde.

Flesch, Carl. (2000). The art of violin playing. Artistic realization and instruction. Carl Fischer, New York.

Froehlich, H. (2010). *Thoughts on Schools of Music and Colleges of Education as Places of "Rites and Rituals": Consequences for research on practicing*. Research in and for Higher Music Education Festschrift.

Galamian, I. (1962). Principles of violin playing and teaching. Englewood cliffs, New Jersey: Prentice – hall, Inc.

Galvão, A. (2007). *A questão do talento: usos e abusos*. In: AMR VIRGOLIN (Org). Talento Criativo: expressão em múltiplos contextos. Brasília: Editora da Unb.

Gerle, R. (1983). The Art of practising the violin. London: Stainer & Bell.

Gerle, R. (1994). *The art of Bowing Practice: The expressive bow technique*. Great Britain: Stainer & Bell Ltd.

Gollner, A. (1677). Concerto em Ré Maior para violín e orquestra de L. van Beethoven. Leipzig: Steingralber.

Gruzelier, J. (2008). A theory of alpha/theta neurofeedback, creative performance enhancement, long distance functional connectivity and psychological integration. Research Report.

Hallam, S. (1997) (1) What do we know about practicing? Toward a model synthesizing the research literature. University of London.

Hallam, S. (1997) (2) Approaches to instrumental music practice of experts and novices: Implications for education. University of London.

Havas, K. (1961). *A new approach to violin playing*. London: Stainer & Co.

Hallam, S. (2010). Supporting Students in Learning to Perform. Research in and for Higher Music Education Festschrift.

Holland, S. (2004). Technology in your studio. In Baker (Ed.), *Practical piano pedagogy: the definitive text for piano teachers and pedagogy students*. Miami, Fla. Warner Bros.

Janda, L. (1998). Psychological testing: Theory and applications. Allyn and Bacon. Boston.

Jorgensen, H. (2004) Strategies for individual practice. Oxford University Press.

Katz, M. (2010). Beethoven in the Age of Mechanical Reproduction: The Violin Concerto on Record.

Keller, J., & Bless, H. (2008). *Flow and regulatory compatibility: An experimental approach to flow model of intrinsic motivation*. Personality and Social Psychology Bulletin.

Keller, J., Bless, H., Blomann, F., & Kleinböhl, D. (2011). *Physiological aspects of flow experiences: Skills-demand-compatibility effects on heart rate variability and salivary cortisol*. Journal of Experimental Social Psychology.

Keller, J., & Landhäußer, A. (2012). The flow model revisited. In S. Engeser (Ed.), *Advances in flow research*. New York: Springer.

Kenny, D. T. & Davisa, P. (2002). Music performance anxiety and occupational stress amongst opera chorus artists and their relationship with state and trait anxiety and perfectionism. Australian Center for Applied Research in Music Performance, Sydney Conservatorium of Music C41, The University of Sydney.

Kenny, D. T. & Osborne, M. S. (2006). *Music Performance Anxiety: New Insights From Young Musicians*. Advances in Cognitive Psychology.

Kenny, D. (2004). A Systematic Review of treatments for Music Performance Anxiety. Australian Center for Applied Research in Music Performance, Sydney Conservatorium of Music C41, The University of Sydney.

Kim, H. (2006). *Violin Scale Books from Late Nineteenth-Century to the Present - Focusing on Sevcik, Flesch, Galamian, and Sassmannshaus*. A document submitted to the Division of Graduate Studies and Research of the University of Cincinnati.

Kim, Y. (2008). The Effect of Improvisation-Assisted Desensitization, and Music-Assisted progressive Muscle Relaxation and Imagery on Reducing Pianists' Music Performance Anxiety. Journal of Music Therapy, XLV (2). American Music Therapy Association.

Kirchner, G. (2005). *Towards Cooperative Learning in Elementary School Physical Education*. Charles C. Thomas. Publisher, LTD.

Koenig, I. (2007). *Dort e Violino: propostas para um tocar saudavel*. (Dissertação de Mestrado em Musica não publicada), Florianopolis, Brasil.

Landhäußer, A., & Keller, J. (2012). *Flow and its affective, cognitive, and performance-related consequences*. In S. Engeser (Ed.), *Advances in flow research*. New York: Springer.

Llobet, J. R. (2004). *Problemas de Salud de los músicos y su relación con la educación. XXVI Conferencia de la International Society for Musical Education y Seminario de la CEPROM*. Barcelona e Tenerife.

Loureiro, M. (2006). *Aspectos Metodológicos da Análise das Intenções Expressivas de uma Performance Musical*. XVI Congresso da Associação Nacional de Pesquisa e Pós-graduação em Música (ANPPOM). Brasília.

Martins, C. (2011). *Manual de análise de dados quantitativos com recurso ao IBM SPSS. Saber decidir, fazer, interpretar e redigir*. Psiquilibrios Edições. Braga.

Miller, S. (2007). *A Simple salting out procedure for extracting DNA from human nucleated cells*. Nucleic Acids Res.

Murphy, Curtiss (2011). *"Why Games Work and the Science of Learning"*. Retrieved.

Nakamura, Jeanne; Csikszentmihalyi (2005). *"The concept of flow"*. Handbook of positive psychology.

Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2009). *Flow theory and research*. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), Handbook of positive psychology. Oxford: Oxford University Press.

Nunes, Patrícia (2007). *Psicologia Positiva*. In: Psicologia: O Portal dos Psicólogos. Disponível em: <http://www.psicologia.pt/artigos/textos/TL0115.pdf>, 2010.

Oyan, S. (2006). *Mindfulness Meditation: Creative Musical performance Through Awareness*. Monograph for degree of Doctor of Musical Arts, Graduate faculty of the Louisiana State university, School of music.

Osborne, M & Kenny, D. (2004). Development and validation of a music performance anxiety inventory for gifted adolescent musicians. Australian Center for Applied Research in Music Performance, Sydney Conservatorium of Music C41, The University of Sydney.

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

Peifer, C. (2012). *Psychophysiological correlates of flow-experience*. In S. Engeser (Ed.), Advances in flow research. New York: Springer.

Reeve, Johnmarshall. (2006). *Motivação e Emo*. 4.ed. Rio de Janeiro: LTC.

Rink, J. (2002). *Teaching Physical education for Learning*. McGraw- Hill education.

Rocha, ACB; Chiaramontec, M. (2009). *Observação das evidências cognitivas de aprendizagem motora no desempenho de jovens violonistas monitorizadas por eletroencefalograma: um estudo piloto*. Ciências & Cognição. Vol 14 (1): 103-120

Rocha, S. F.; Dias, E.; Gattaz, W.F. (2011). *Ansiedade na performance musical: tradução, adaptação e validação do Kenny Music Performance Anxiety Inventory (K-MPAI) para a língua portuguesa*. Instituto de Psiquiatria da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo.

Rocha, ACB; Chiaramontec, M. (2009). *Observação das evidências cognitivas de aprendizagem motora no desempenho de jovens violonistas monitorizadas por eletroencefalograma: um estudo piloto*. Ciências & Cognição. Vol 14 (1): 103-120

Rocha, E. (2012). *O ensino de piano em grupo: contributos para uma metodologia da aula de piano em grupo no Ensino Vocacional da Música para os 1ºs e 2º graus*. (Dissertação de Mestrado em Ensino da Música não publicada). Universidade Católica Portuguesa. Porto

Romanov, E. (2009). Scherzo-Tarantella de henryk Wieniavski: Um plano de Estudo. Universidade federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre.

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

Schüler, J. (2007). *Arousal of flow experience in a learning setting and its effects on exam performance and affect*. *Zeitschrift für Pädagogische Psychologie*.

Schüler, J. (2012). *The dark side of the moon*. In S. Engeser (Ed.), *Advances in flow research*. New York: Springer.

Silvana. M. & Nada. J. (2008). Simultaneous eeg and emg biofeedback for peak performance in musicians. *Academy of Sciences and Arts, Skopje, R. Macedonia*.

Sloboda, J. A (2008). *Mente Musical*. Tradução de: ILARI, Beatriz. Curitiba: Editora UFPR.

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

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

Steptoe, A. & Fidler. H. (1987). Stage fright in orchestral musicians: A study of cognitive and behavioural strategies in performance anxiety. *British Journal of Psychology*.

Tavares, M. (2003). *Validade Clinica. Psico-USF*.

Thompson, W. (2006). *Music Performance*. *Advances in Cognitive Psychology*.

Williamon, A. (2006). *Musical Excellence: Strategies and Techniques to Enhance Performance*. Oxford.

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

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

Sites

<http://pijamasurf.com/2011/12/la-sordera-hizo-que-beethoven-dejara-de-utilizar-notas-altas-en-sus-composiciones/>

<http://pessoas.hsw.uol.com.br/medo.htm>

Anexos

Anexo I – Kenny Music performance Anxiety Inventory (K_MPAI) de Kenny & Osborne, 2005).

Below are some statements about how you feel generally and how you feel before or during a performance. Please circle one number to indicate how much you agree or disagree with each statement.

	<i>strongly disagree</i>				<i>strongly agree</i>		
	-3	-2	-1	0	1	2	3
1 Sometimes I feel depressed without knowing why	-3	-2	-1	0	1	2	3
2 I find it easy to trust others	3	2	1	0	-1	-2	-3
3 I rarely feel in control of my life	-3	-2	-1	0	1	2	3
4 I often find it difficult to work up the energy to do things	-3	-2	-1	0	1	2	3
5 Excessive worrying is a characteristic of my family	-3	-2	-1	0	1	2	3
6 I often feel that life has not much to offer me	-3	-2	-1	0	1	2	3
7 The harder I work in preparation for a concert, the more likely I am to make a serious mistake	-3	-2	-1	0	1	2	3
8 I find it difficult to depend on others	-3	-2	-1	0	1	2	3
9 My parents were mostly responsive to my needs	3	2	1	0	-1	-2	-3
10 I never know before a concert whether I will perform well	-3	-2	-1	0	1	2	3
11 I often feel that I am not worth much as a person	-3	-2	-1	0	1	2	3
12 During a performance I find myself thinking about whether I'll even get through it	-3	-2	-1	0	1	2	3
13 Thinking about the evaluation I may get interferes with my performance	-3	-2	-1	0	1	2	3
14 Even in the most stressful performance situations, I am confident that I will perform well	3	2	1	0	-1	-2	-3
15 I am often concerned about a negative reaction from the audience	-3	-2	-1	0	1	2	3
16 Sometimes I feel anxious for no particular reason	-3	-2	-1	0	1	2	3
17 From the beginning of my music studies, I remember being anxious about performing	-3	-2	-1	0	1	2	3
18 I worry that one bad performance will ruin my career	-3	-2	-1	0	1	2	3
19 My parents almost always listened to me	3	2	1	0	-1	-2	-3
20 I give up worthwhile performance opportunities due to anxiety	-3	-2	-1	0	1	2	3
21 As a child, I often felt sad	-3	-2	-1	0	1	2	3
22 I often prepare for a concert with a sense of dread and impending disaster	-3	-2	-1	0	1	2	3
23 I often feel that I have nothing to look forward to	-3	-2	-1	0	1	2	3
24 My parents encouraged me to try new things	3	2	1	0	-1	-2	-3
25 I worry so much before a performance, I cannot sleep	-3	-2	-1	0	1	2	3
26 My memory is usually very reliable	3	2	1	0	-1	-2	-3

Anexo II – Music Performance Anxiety Inventory for Adolescents (M-MPAI) de Kenny & Osborne, 2006).

	None of the time		About half the time			All of the time	
1 ¹ Before I perform, I get butterflies in my stomach	0	1	2	3	4	5	6
2 ¹ I often worry about my ability to perform	0	1	2	3	4	5	6
3 ² I would rather play on my own, than in front of other people	0	1	2	3	4	5	6
4 ¹ Before I perform, I tremble or shake	0	1	2	3	4	5	6
5 ¹ When I perform in front of an audience, I am afraid of making mistakes	0	1	2	3	4	5	6
6 ¹ When I perform in front of an audience, my heart beats very fast	0	1	2	3	4	5	6
7 ³ When I perform in front of an audience, I find it hard to concentrate on my music	0	1	2	3	4	5	6
8 ³ If I make a mistake during a performance, I usually panic	0	1	2	3	4	5	6
9 ¹ When I perform in front of an audience I get sweaty hands	0	1	2	3	4	5	6
10 ³ When I finish performing, I usually feel happy with my performance	0	1	2	3	4	5	6
11 ² I try to avoid playing on my own at a school concert	0	1	2	3	4	5	6
12 ¹ Just before I perform, I feel nervous	0	1	2	3	4	5	6
13 ³ I worry that my parents or teacher might not like my performance	0	1	2	3	4	5	6
14 ² I would rather play in a group or ensemble, than on my own	0	1	2	3	4	5	6
15 ¹ My muscles feel tense when I perform	0	1	2	3	4	5	6

¹ = Somatic and cognitive features

² = Performance context

³ = Performance evaluation

Anexo III – Ficha Sócio-Demográfica.



Mestrado em Ciências da Educação, Especialização em Música
Projeto de investigação: Ansiedade na performance musical

Ficha Sócio-Demográfica

Sexo: Masculino Feminino

Idade: _____ anos

Ano que frequentas: _____ ano

Há quantos anos estudas este instrumento (excluindo este ano letivo): _____ anos
ou _____ meses.

Quantas horas, em média, estudas por semana, o teu instrumento? _____ horas.

Existe alguém, na tua família, que tenha formação na área da música? Sim Não

Se sim, quem? _____

Alguma vez tiveste acompanhamento em psicologia ou psiquiatria? Sim Não

Anexo IV – State-Trait Anxiety Inventory for Children (STAIC FORMA C-2) versão de Pedro Dias e Miguel Gonçalves (1999).

State-Trait Anxiety Inventory for Children (STAIC FORMA C-2)

Spielberg et al., 1973.

Tradução de Pedro Dias e Miguel Gonçalves (1999)

Instruções: Nas linhas de baixo estão algumas frases que rapazes e raparigas usam para se descrever. Lê cada uma com atenção assinala com uma cruz (X) no espaço () que melhor te descreve. Deves assinalar a resposta que melhor descreve como te sentes habitualmente, na maioria dos dias.

		Nunca	Às vezes	Muitas vezes
1.	Preocupa-me cometer erros.	()	()	()
2.	Tenho vontade de chorar.	()	()	()
3.	Sinto-me feliz.	()	()	()
4.	Tomo decisões com facilidade.	()	()	()
5.	É fácil enfrentar os meus problemas.	()	()	()
6.	Aflijo-me muito.	()	()	()
7.	Fico em casa aborrecido.	()	()	()
8.	Sou envergonhado.	()	()	()
9.	Sinto-me confuso.	()	()	()
10.	Preocupo-me com coisas pouco importantes.	()	()	()
11.	Preocupo-me com a escola.	()	()	()
12.	Tenho dificuldade em decidir o que fazer.	()	()	()
13.	O meu coração bate muito depressa.	()	()	()
14.	Tenho medos que não conto a ninguém.	()	()	()
15.	Preocupo-me com os meus pais.	()	()	()
16.	As minhas mãos ficam suadas.	()	()	()
17.	Preocupo-me com o que possa acontecer.	()	()	()
18.	Custa-me adormecer à noite.	()	()	()
19.	Tenho sensações estranhas no estômago.	()	()	()
20.	Preocupa-me o que os outros pensam de mim.	()	()	()

Por favor, verifica se respondeste a todas as questões.

Anexo V – Consentimento Informado entregue aos alunos e encarregados de educação.



Consentimento informado:

Ansiedade na performance musical

Este estudo enquadra-se num projeto de investigação sobre ansiedade na performance musical desenvolvido no âmbito do curso de Mestrado em Ciências da Educação, Especialização em Ensino da Música da Faculdade de Educação e Psicologia da Universidade Católica Portuguesa. Tem como objetivo principal avaliar a adequabilidade de uma prova de avaliação da ansiedade no desempenho de um instrumento musical em estudantes do Curso Profissional de Música. A participação no estudo consiste no preenchimento de 2 questionários, com duração aproximada de 10 minutos.

Os resultados obtidos são estritamente anónimos e confidenciais.

Para mais esclarecimentos, por favor contactar Maria João Batista (mariajoabatista@artave.pt).

Para Encarregado(a) de Educação:

“Declaro que tomei conhecimento dos objetivos do estudo. Fui informado(a) de todos os aspetos que considero importantes e tive a oportunidade de esclarecer as minhas dúvidas sobre a investigação. Autorizo a participação do(a) meu(minha) educando(a) de forma voluntária e fui informado(a) de que a sua participação, ou recusa em participar, não traria quaisquer benefícios ou prejuízos para ele(a).”

O(a) Encarregado(a) de Educação,

Assinatura _____ Data _____

Para o(a) aluno(a):

“Declaro que tomei conhecimento dos objetivos do estudo. Fui informado(a) de todos os aspetos que considero importantes e pude esclarecer as minhas dúvidas sobre a investigação. Aceito participar de forma voluntária e fui informado(a) de que a minha participação, ou recusa em participar, não traz quaisquer benefícios ou prejuízos para mim.”

O(a) aluno(a),

Assinatura _____ Data _____

Anexo VI – Music Performance Anxiety Inventory (MPAI-A) – Versão de Investigação.

Music performance Anxiety Inventory (MPAI-A)
Kenny & Osborne, 2006

Versão de Investigação
Tradução: Maria João Batista & Pedro Dias, Faculdade de Educação e Psicologia,
Universidade Católica Portuguesa

Instruções: Nas linhas abaixo vais encontrar algumas frases relacionadas com a forma como alguns alunos de instrumento se sentem em relação às suas atuações. Lê cada frase com atenção e indica com um círculo ou uma cruz (X) a resposta que melhor descreve aquilo que sentes, numa escala de 0 (zero) – nunca acontece – a 6 (seis) – acontece sempre. Não existem respostas certas ou erradas.

		Nunca		Metade do tempo			Sempre	
		0	1	2	3	4	5	6
1.	Antes do momento da performance/atuação sinto um formigueiro no estômago.	0	1	2	3	4	5	6
2.	Frequentemente, preocupo-me com a minha capacidade para tocar instrumento.	0	1	2	3	4	5	6
3.	Prefiro tocar para mim do que para o público.	0	1	2	3	4	5	6
4.	Antes de tocar sinto tremuras.	0	1	2	3	4	5	6
5.	Quando estou a tocar à frente do público tenho medo de cometer erros.	0	1	2	3	4	5	6
6.	Quando estou a tocar à frente do público o meu coração bate muito rápido.	0	1	2	3	4	5	6
7.	Quando estou a tocar à frente do público tenho dificuldade em concentrar-me na música.	0	1	2	3	4	5	6
8.	Quando cometo um erro durante a performance/atuação, entro em pânico.	0	1	2	3	4	5	6
9.	Quando estou a tocar para o público fico com as mãos suadas.	0	1	2	3	4	5	6
10.	Quando acabo a minha atuação, geralmente fico feliz com o meu desempenho.	0	1	2	3	4	5	6
11.	Tento evitar tocar a solo em recitais/audições na escola.	0	1	2	3	4	5	6
12.	Imediatamente antes de começar a tocar, sinto-me nervoso(a).	0	1	2	3	4	5	6
13.	Preocupo-me com a possibilidade de os meus pais e o meu professor não gostarem da minha atuação.	0	1	2	3	4	5	6
14.	Prefiro tocar em conjunto do que a solo.	0	1	2	3	4	5	6
15.	Os meus músculos ficam tensos quando toco.	0	1	2	3	4	5	6

Por favor, verifica se respondeste a todas as questões.