



UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE COMUNICAÇÃO, TURISMO E ARTES
CURSO DE LICENCIATURA EM MÚSICA

ANSELMO FIRMINO DE PAIVA

Ansiedade na performance musical:
um estudo com alunos da Licenciatura e do Bacharelado em Violão

JOÃO PESSOA

2021

Ansiedade na performance musical:
um estudo com alunos da Licenciatura e do Bacharelado em Violão

Monografia de graduação apresentada ao Centro de Comunicação, Turismo e Artes, da Universidade Federal da Paraíba, como requisito parcial para a obtenção do título de licenciado(a) em música.

Orientador: Prof. Dr. Albergio Diniz

Catálogo na publicação
Seção de Catalogação e Classificação

P149a Paiva, Anselmo Firmino de.

Ansiedade na performance musical: um estudo com
alunos da Licenciatura e do Bacharelado em Violão /
Anselmo Firmino de Paiva. - João Pessoa, 2021.

60 f. : il.

Orientação: Albergio Claudino Diniz Soares.

TCC (Graduação) - UFPB/CCTA.

1. Educação Musical - TCC. 2. Violão - Ensino. 3.
Performance musical - Ansiedade. 4. Música - Aspectos
psicológicos. I. Soares, Albergio Claudino Diniz. II.
Título.

UFPB/CCTA

CDU 78:37(043.2)



UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE COMUNICAÇÃO, TURISMO E ARTES
CURSO DE LICENCIATURA EM MÚSICA

A monografia de ANSELMO FIRMINO DE PAIVA, intitulada ANSIEDADE NA PERFORMANCE MUSICAL: um estudo com alunos da Licenciatura e do Bacharelado em Violão foi aprovada pela banca examinadora:

Prof. Dr. Albergio Claudino Diniz Soares (Orientador)

UFPB

Prof. Dr Erik de Lucena Pronk (Examinador)

UFPB

Prof. Dra. Carla Pereira dos Santos (Examinadora)

UFPB

AGRADECIMENTOS

Este momento dos agradecimentos parecia ser o mais fácil deste trabalho, mas quando parei para pensar, percebi que são muitas pessoas por agradecer e, se cheguei até aqui, foi graças ao apoio delas. Acredito que por mais difícil que a vida seja, sempre surge alguém de onde menos esperamos para nos dar forças, seja qual for a situação. Sem mais delongas quero primeiramente agradecer:

A minha mãe amada que foi a primeira pessoa que me apoiou, incentivou e ainda convenceu meu pai para que eu pudesse estudar música. Sim! No início meu pai foi resistente a ideia de estudar música por razões que só pais têm, porém, com o passar do tempo ele me apoiou como ninguém. Neste parágrafo incluo todos de minha família, irmãos, irmãs, sobrinhos, sobrinhas, etc..

Agradeço ao criador do universo, embora eu não faça ideia quem seja, acredito que nada nasce do nada, acredito que existem energias e seres que regem o universo, sendo assim, pode até não ser natural ou normal para algumas pessoas, mas agradeço a energia boa que rege esse mundo, esse universo.

Aos meus amigos de Mossoró/RN, Ancledson, Leandro, Ricardo, Daniel, Carlos, Wagner, Andreza, Andreia, Jailma, Gerlane, Lidiane. Aos meus amigos de João Pessoa/PB, em especial, Gyl Pereira e Rogel que foram muito, muito importantes para o meu ingresso na UFPB. Agradeço aos meus colegas de curso, pois foram horas de trabalhos, estudos, provas e sem vocês não seria possível concluir. Agradeço em especial ao meu Amigo Leandro Felix, meu parceiro de muitos trabalhos e seminários. Um agradecimento muito, muito especial para Kelly, uma mulher incrível que me apoiou e apoia até hoje, você foi e continua sendo muito importante em minhas conquistas na vida. Obrigado!

Agradeço aos discentes que participaram da pesquisa, pois esse estudo não é só meu, mas de todos nós. Obrigado a Sra. Jaqueline Duarte e ao Prof. Dr Erik Pronk que possibilitou que a pesquisa avançasse. Além dos discentes e professor, meu muito obrigado as psicólogas Verônica Cecília Mafra e Wanderlúcia Diniz, vocês contribuíram muito para nossa pesquisa.

Agradeço a todos os meus professores que contribuíram para a minha formação musical e universitária. Tive a honra e a sorte de ter excelentes docentes, mas quero fazer um agradecimento muito especial a Professora Dra. Carla Santos da UFPB. Você foi a primeira pessoa da universidade a acreditar em mim e também foi a primeira a me incentivar a ingressar na UFPB. Serei sempre muito grato!

Quero agradecer imensamente ao meu Professor de violão e orientador Dr. Albergio Diniz, serei sempre muito grato a você professor, foram horas de trabalho, leitura, etc. Posso dizer que tenho a honra de ter um professor e orientador tão sábio e versátil no conhecimento. Obrigado por ter aceitado ser meu orientador. Obrigado!

Sem perceber, a sociedade moderna – consumista, rápida e estressante – alterou algo que deveria ser inviolável, o ritmo de construção de pensamentos, gerando consequências seriíssimas para a saúde emocional, o prazer de viver, o desenvolvimento da inteligência, a criatividade e a sustentabilidade das relações sociais. Adoecemos coletivamente. Este é um grito de alerta (CURY, 2013, p. 6).

RESUMO

Este trabalho teve como objetivo conhecer como os alunos dos cursos superiores de Licenciatura e Bacharelado em Música da Universidade Federal da Paraíba, com habilitação em Violão, lidam com a ansiedade na performance musical. Foi utilizada a pesquisa qualitativa com delineamento descritivo. Um questionário semiestruturado foi aplicado, como instrumento de coleta de dados, a dez alunos de violão da Universidade Federal da Paraíba. A pesquisa demonstrou que a ansiedade experimentada pelos participantes está de acordo os padrões esperados, tanto em relação ao grau de ansiedade da performance musical como nos sintomas relatados por eles. A pesquisa ainda apontou que os alunos fazem uso da respiração como principal estratégia para lidar com a ansiedade na performance musical e que as demais estratégias por eles apontadas também surtem algum efeito positivo.

Palavras-chave: ansiedade; ansiedade na performance musical; música; violão.

ABSTRACT

The goal of this undergraduate thesis is to assess how the students of Music Education and Bachelor's degrees at the Federal University of Paraiba, with concentration in Classical Guitar, approach anxiety in the performance setting. The nature of the research is qualitative with descriptive design, using a semi-structured questionnaire, distributed among ten guitar students of the institution, as the primary data collection instrument. The research has shown that the anxiety experienced by the participants is within the expected parameters, both in terms of symptoms and degree of intensity. The research also pointed out that the main strategy used by students to deal with the anxiety is the use of controlled breathing exercises. A few other strategies mentioned by the participants have yielded some positive effect.

Keywords: anxiety; anxiety in musical performance; music; classic guitar.

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Idade dos participantes	31
Gráfico 2 – Gênero dos entrevistados.....	32
Gráfico 3 – Curso	32
Gráfico 4 – Período no curso.....	33
Gráfico 5 - Há quanto tempo iniciou seus estudos no violão? (incluir o período prévio ao curso superior)	34
Gráfico 6 - No seu estudo diário do violão, existe alguma forma de organização (horário, tarefas, etc.)?.....	34
Gráfico 7 - A organização do estudo do instrumento foi realizada de forma autônoma ou foi proposta por algum professor?	35
Gráfico 8 - Como você avalia seu nível de satisfação em relação a organização adotada para o seu estudo do instrumento?.....	37
Gráfico 9 - Você se sente motivado em suas performances?	37
Gráfico 10 - grau de ansiedade experimentado	41
Gráfico 11 - Esses sintomas se apresentam antes, durante ou depois de suas performances? .	44
Gráfico 12 - Existe alguma estratégia que você utiliza para prevenir e/ou controlar esses	45
Gráfico 13 - Em sua opinião, as estratégias que você utilizou, em relação à ansiedade na performance musical, surtiram efeito?	47

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Manifestações Periféricas de Ansiedade (MPA)	19
Quadro 2 – Resultados referentes aos sintomas	19
Quadro 3 - Fatores que podem influenciar a APM	21
Quadro 4 – Intervenções e estratégias.....	23
Quadro 5 - (TCM) x Ano (SFS) x 2h de estudo diário	36
Quadro 6 - (TE) 7 Anos x Ano (SFS) x 2h horas de estudo diário	36
Quadro 7 - Motivação	39
Quadro 8 – Grau de ansiedade	42
Quadro 9 – Sintomas na APM.....	43
Quadro 10 – Estratégias usadas na PM, também usadas nos estudos diários.	46
Quadro 11 - estratégia durante a performance	47

LISTA DE ABREVIATURAS

APM	Ansiedade na Performance Musical
BAC	Bacharelado
CID	Classificação Internacional de Doenças
DSM-5	Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais
EMT	Estimulação Magnética Transcraniana
LIC	Licenciatura
MPA	Manifestações Periféricas de Ansiedade
OMS	Organização Mundial da Saúde
PM	Performance Musical
SFS.....	Sem Finais de Semana
SPA	Síndrome do Pensamento Acelerado
TCM.....	Tempo do Curso de Música
UFRN	Universidade Federal do Rio Grande do Norte

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	13
2.1 O QUE É ANSIEDADE	13
2.2 ANSIEDADE NA PERFORMANCE MUSICAL	16
2.3 SINTOMAS, MANIFESTAÇÕES NA APM E FATORES QUE CONTRIBUEM PARA O SURGIMENTO DA APM	18
2.4 INTERVENÇÕES, ESTRATÉGIAS E TRATAMENTOS DA APM	22
3 OBJETIVOS	27
3.1 OBJETIVO GERAL	27
3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	27
4 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	28
4.1 CONTEXTUALIZAÇÃO DO PROBLEMA.....	28
4.2 TIPO DE PESQUISA E FONTES DE INVESTIGAÇÃO	28
4.3 CAMPO EMPÍRICO.....	29
4.4 AMOSTRA	29
4.5 COLETA DE DADOS	29
4.6 ESTRATÉGIAS DE ANÁLISE.....	30
4.7 ASPECTOS ÉTICOS – TERMO DE ANUÊNCIA	30
5 ANÁLISE DOS RESULTADOS	31
SEÇÃO 2. IDENTIFICAÇÃO DO ENTREVISTADO (AMOSTRA).....	31
SEÇÃO 3. PERFORMANCE MUSICAL (FORMAÇÃO)	33
SEÇÃO 3. ANSIEDADE NA PERFORMANCE MUSICAL	39
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	49
REFERÊNCIAS	51
APÊNDICE	54

1 INTRODUÇÃO

Conforme a Organização Mundial da Saúde (OMS), em 2015, estimava-se “que 264 milhões de pessoas viviam com algum transtorno de ansiedade, esse número é referente a 3,6% da população mundial” (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2017, p. 8, tradução nossa). Esses números dizem respeito a transtornos de ansiedade em geral. No que tange a vida musical, uma pesquisa com “músicos e profissionais da indústria da música que trabalham no Reino Unido”, realizada pela Universidade de Westminster, demonstrou que “71,1% dos entrevistados se identificaram como tendo sofrido de ataques de pânico e / ou ansiedade e 68,5% de depressão” (GROSS; MUSGRAVE, 2016, p. 5, tradução nossa).

Em uma pesquisa mais recente, realizada na Universidade do Rio Grande Norte, sobre ansiedade na performance musical (APM), Silva e Farias (2019) constataram que 77,6 % dos alunos de sua pesquisa se consideraram ansiosos e, 78,4% consideraram-se ansiosos no palco;

Esses números são importantes para apontar não somente a necessidade de realização de mais estudos sobre a ansiedade em geral, mas, propriamente, da ansiedade na performance musical, além de servir de alerta para o cuidado com a saúde mental de acadêmicos de música, estudantes e professores, profissionais da música, principalmente com os que lidam com a performance em seus mais diversos cenários.

Nessa esteira, nosso trabalho, que teve como objetivo principal conhecer como os alunos da Licenciatura e Bacharelado em Violão da UFPB lidam com a ansiedade na performance musical, buscou obter dados que possam contribuir para o conhecimento deste problema em nosso contexto.

Além dos capítulos de Introdução e Considerações Finais, o presente estudo compõe-se de mais três capítulos, como veremos a seguir:

Capítulo 2 – Fundamentação teórica

Neste capítulo, realizamos uma revisão de literatura sobre o conceito de ansiedade e o conceito de ansiedade na performance musical (APM), além de buscar conhecimento dos sintomas, manifestações e os possíveis tratamentos e estratégias para lidar com a ansiedade.

Capítulo 3 – Procedimentos metodológicos

Nos procedimentos metodológicos destacamos a contextualização do problema, objetivos da pesquisa e fontes de investigação, assim como campo empírico, coleta de dados e a estratégia de análise.

Capítulo 4 – Análise dos resultados

Neste capítulo, nos debruçamos sobre os dados coletados por meio de um questionário semiestruturado, que foi dividido em quatro partes: termo de anuência; identificação do entrevistado, performance musical (formação) e ansiedade na performance musical, com vistas à realização de uma análise dos resultados obtidos, comparando os mesmos com dados, declarações e afirmações que encontramos através de nossa revisão de literatura, no intuito de conhecer e compreender a problemática da ansiedade no contexto de nossa pesquisa.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 O QUE É ANSIEDADE

Santos relata que “o termo ansiedade, frequentemente utilizado na língua portuguesa, tanto na linguagem coloquial, quanto na linguagem acadêmica, especialmente no campo da psicologia, remonta ao grego antigo” (2017, p. 19). O autor ainda salienta que

[...] é possível perceber o conceito de ansiedade associado, em sua origem, a três sentidos principais: 1) sentimentos de cuidado e preocupação, atrelados às ações da psique de reflexão e meditação; 2) reações físicas como, por exemplo, a transpiração; e, finalmente 3) estagnação e falta de reação do indivíduo, que não consegue produzir diante da ansiedade (SANTOS, 2017, p. 20).

Para Teles, “a ansiedade é um conjunto de emoções e modificações físicas que antecedem o estresse, a novidade ou o risco” (2018, p. 17). No que tange o universo mental e em específico a ansiedade, o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5) (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014) afirma que a ansiedade faz parte de um conjunto de transtornos mentais tais como: transtorno de pânico, agorafobia, fobia específica, transtorno de ansiedade generalizada e transtorno de ansiedade social ou fobia social. Quanto ao transtorno de ansiedade social ou fobia social, o DSM-5 afirma que

os indivíduos com transtorno de ansiedade social do tipo somente desempenho têm preocupações com desempenho que são geralmente mais prejudiciais em sua vida profissional (p. ex., músicos, dançarinos, artistas, atletas) ou em papéis que requerem falar em público. Os medos de desempenho também podem se manifestar em contextos de trabalho, escola ou acadêmicos nos quais são necessárias apresentações públicas regulares (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014, p. 226).

Leahy classifica a ansiedade em seis tipos de transtornos: “1. Fobia específica; 2. Transtorno de pânico; 3. Transtorno obsessivo-compulsivo (TOC); 4. Transtorno de ansiedade generalizada (TAG); 5. Transtorno de ansiedade social (TAS) ou Fobia social; 6. Transtorno de estresse pós-traumático (TEPT)”. Conforme Leahy,

todos vêm do mesmo tipo de instinto de sobrevivência fundamental. Apesar dos nomes dados a eles, não são apenas transtornos isolados; são, simplesmente, nossa ansiedade humana fundamental se manifestando de maneira diferente de acordo com estímulos e situações diferentes (2011, p. 15–16).

Zanon *et al.*, utilizando-se desta classificação, diz que APM “é definida como um tipo de Fobia Social” (2019, p. 21). O DSM-5 afirma que, mesmo havendo associação entre os transtornos de ansiedade, eles

[...] diferem entre si nos tipos de objetos ou situações que induzem medo, ansiedade ou comportamento de esquiva e na ideação cognitiva associada. Assim, embora os transtornos de ansiedade tendam a ser altamente comórbidos entre si, podem ser diferenciados pelo exame detalhado dos tipos de situações que são temidos ou evitados e pelo conteúdo dos pensamentos ou crenças associados (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014, p. 189).

Embora os autores abordem as palavras “medo” e “ansiedade”, é importante destacar que existe uma diferença entre as duas. Um bom exemplo da diferenciação entre medo e ansiedade é relatada no DSM-5: “Medo é a resposta emocional à ameaça iminente real ou percebida, enquanto ansiedade é a antecipação de ameaça futura” (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014, p. 189).

O DSM-5 relata que os estados de medo e ansiedade se sobrepõem e se diferenciam,

[...], com o medo sendo com mais frequência associado a períodos de excitabilidade autonômica aumentada, necessária para luta ou fuga, pensamentos de perigo imediato e comportamentos de fuga, e a ansiedade sendo mais frequentemente associada a tensão muscular e vigilância em preparação para perigo futuro e comportamentos de cautela ou esquiva (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014, p. 189).

Sadock, Sadock e Ruiz (2017), seguem a mesma linha que o DSM-5 (2014), afirmando que há uma distinção entre o medo e a ansiedade, dizendo que: “O medo é um sinal de alerta semelhante, mas deve ser diferenciado da ansiedade. Ele é uma resposta a uma ameaça conhecida, externa, definida ou não conflituosa; a ansiedade é uma resposta a uma ameaça desconhecida, interna, vaga ou conflituosa” (SADOCK; SADOCK; RUIZ, 2017, p. 387).

Destacamos que essa diferenciação é importante, pois percebemos que a ansiedade faz parte de um conjunto maior de transtornos mentais, os quais

[...] podem ser vistos como uma família de transtornos mentais relacionados, mas distintos, que inclui (1) transtorno de pânico, (2) agorafobia, (3) fobia específica, (4) transtorno de ansiedade social ou fobia e (5) transtorno de ansiedade generalizada (SADOCK; SADOCK; RUIZ, 2017, p. 387).

Cury, em seu livro *Ansiedade: como enfrentar o mal do século*, comenta sobre um “estado de ansiedade vital. Conforme ele,

os fenômenos que constroem cadeias de pensamentos estão num movimento contínuo e inevitável, num fluxo ininterrupto, num estado de ansiedade vital. A ansiedade vital, gerada pela solidão da consciência virtual, é saudável, pois movimentada todo o processo de construção do psiquismo, sejam pensamentos, ideias, personagens, ambientes, desejos, aspirações.

A ansiedade vital torna-se uma ansiedade doentia quando contrai o prazer de viver, a criatividade, a generosidade, a afetividade, a capacidade de pensar

antes de reagir, a habilidade de se reinventar, o raciocínio multifocal, entre outros.(CURY, 2013, p. 35)

Cury também afirma que “um dos mecanismos psíquicos que mais transformam essa ansiedade vital numa ansiedade asfixiante é a hiperconstrução de pensamentos” e, “quem tem uma mente agitada [...], ultrapassou os limites saudáveis da movimentação psíquica e desenvolverá a Síndrome do Pensamento Acelerado (2013, p. 35)

Segundo Andrade e Gorenstein, “a ansiedade é um estado emocional com componentes psicológicos e fisiológicos, que faz parte do espectro normal das experiências humanas, sendo propulsora do desempenho. Ela passa a ser patológica quando é desproporcional à situação que a desencadeia, ou quando não existe um objeto específico ao qual se direcione” (1998), ou seja, aquelas situações em que a ansiedade é experimentada, mas que não conseguimos identificar um motivo aparente. Neste sentido, CASTILLO *et al.*, afirmam que a “ansiedade é um sentimento vago e desagradável de medo, apreensão, caracterizado por tensão ou desconforto derivado de antecipação de perigo, de algo desconhecido ou estranho”(CASTILLO *et al.*, 2000, p. 20).

Teles (2018) em seu livro “*o cérebro ansioso*” faz uma distinção entre “ a ansiedade natural (fisiológica e boazinha) da ansiedade patológica (com suas várias faces)”. Para ele, essas quatro perguntas podem demonstrar o limiar entre as duas ansiedades, a fisiológica e a patológica.

- 1- O risco é real?
- 2- A resposta é proporcional em intensidade?
- 3- A duração é compatível? Valeu a pena?
- 4- Justificou o grau de ajuste?

Se a resposta for “sim” ou “provavelmente sim” para os quatro itens, você deve estar diante de uma resposta saudável. Se for “não” ou “provavelmente não”, opa! Pode ser que o sistema esteja desregulado (TELES, 2018, p. 27).

Sadock, Sadock e Ruiz, acrescentam que “todo mundo experimenta ansiedade” a “*ansiedade normal*”, ainda dizem que esse sentimento vem acompanhado com uma gama de sintomas, que vai desde diarreia até perturbação estomacal. Os autores também pontuam que essa “gama de sintomas presentes durante a ansiedade tende a variar entre as pessoas”. (2017, p. 387).

Contudo, Zanon *et al.* dizem que a ansiedade se faz necessária até certo ponto, porém, os autores ressaltam que quando passa desse ponto, em que nosso “organismo atinja um máximo de eficiência”, poderá ser mais prejudicial que benéfico. Resultando assim “na diminuição da capacidade adaptativa”(2016, p. 326). Ou seja, o indivíduo ou performer pode diminuir ou até perder a habilidade de se adaptar ou se reorganizar a um cenário de performance por exemplo.

Percebemos que diversos autores consideram a ansiedade como um fenômeno inerente ao “espectro natural” (ANDRADE; GORENSTEIN, 1998) do ser humano, além de ser “considerada um fenômeno reacional normal, que todos os indivíduos vão experimentar em algum momento da vida” (MIRANDA, 2014, p. 18), muitas vezes relacionada com as atividades laborais/profissionais.

Sínico e Winter (2012), afirmam que a ansiedade, além de ser um estado psicológico e fisiológico, também pode ser associada a atividades que demandam habilidades, concentração e autoavaliação. Características inerentes às atividades de performance musical.

2.2 ANSIEDADE NA PERFORMANCE MUSICAL

Antes de darmos continuidade ao tema, precisamos conceituar *performance musical (PM)*, para que possamos prosseguir falando especificamente de ansiedade na performance musical (APM). É importante lembrar que qualquer músico, seja profissional ou amador, violonista e de outro instrumento, provavelmente passará pela PM, seja essa performance pequena, em um encontro com amigos, uma avaliação na escola de música ou quem sabe até em um grande show com público pagante. Zanon *et al.*, (2016), Cerqueira, (2009) e, Sínico e Winter (2012), conceituam a (PM), como um momento importante, um produto ou até uma parte da etapa de um processo maior. Como poderemos ver abaixo, Zanon *et al.* define performance musical como

[...] um momento de extrema importância para um músico. É naquele momento que o performer mostrará ao público o resultado de horas de trabalho e dedicação. A expectativa pela excelência é alta e é natural que o músico se sinta ansioso (ZANON, Fernanda Torchia *et al.*, 2016, p. 327).

Como podemos ver, as autoras definem a performance musical como “um momento”, mas ela não se limita apenas a um instante, pois também pontua que esse “momento” é resultado de um longo trabalho até que se chegue à performance.

Para Cerqueira, a performance musical “é o produto final da prática instrumental”. O autor ainda salienta que a performance musical é entendida como o “ato momentâneo da apresentação musical, enquanto a execução refere-se à segunda etapa do estudo, envolvendo desde o aprimoramento do repertório até a apresentação pública [...]” (2009, p. 113).

De acordo com Sínico e Winter (2012), a performance musical faz parte de um processo muito maior que o intérprete trilha, processo esse, que vai desde a decodificação de notas, memorização, até a apresentação final. Nesse caso, a performance musical

[...] representa o objetivo principal no processo interpretativo: é através da performance que, em última análise, o músico poderá verificar e reavaliar os

processos de construção interpretativa, a preparação musical e suas técnicas, bem como interagir com seu público na transmissão da mensagem musical. (SINICO; WINTER, 2012, p. 38).

Ainda segundo Sínico e Winter, (2012), esse processo demanda do performer (instrumentista) “um conjunto de conhecimentos, técnicas e habilidades” que para alguns, podem passar despercebido.

O processo de preparação e performance de uma obra musical demanda do instrumentista um conjunto de conhecimentos, técnicas e habilidades que poderiam passar despercebidos ao leigo que, eventualmente, possa assistir a um concerto ou recital. Durante o processo de preparação e performance, o músico necessita compreender e colocar em prática uma vasta e complexa gama de conhecimentos musicais que envolvem desde a decodificação e compreensão dos símbolos contidos na partitura – ou seja, identificação de ritmos, alturas, dinâmicas, articulações, andamentos, harmonia, contraponto, etc. - à técnicas instrumentais próprias e que, conjuntamente com outros conhecimentos musicais (fraseologia, análise, estilo musical, história da música, entre outros), auxiliarão no processo de construção do entendimento da obra (interpretação). (SINICO; WINTER, 2012, p. 36–37).

Para Grings e Hentschke (2013), “a *performance* musical pode ser entendida como o desempenho do musicista, sua forma de interpretar uma obra musical e criar a sua forma de execução e comunicação musical”. As autoras ressaltam que é “necessário que o *performer* esteja motivado”, para que esse processo seja bem-sucedido. Abrindo um breve parênteses, Figueredo (2020, p. 27) em seu livro intitulado “*Motivação¹ na Aula de Instrumento Musical Teorias e Estratégias para Professores*” afirma que a “motivação é fundamental para manter uma rotina de estudos, ainda mais quando se trata de uma atividade na qual o resultado pode demorar para aparecer”. O autor também relata que “alguns alunos possuem o hábito de criar metas extremamente difíceis de alcançar e que acabam sendo uma fonte de ansiedade e frustração, Metas irreais demonstram alguma distorção nos objetivos do aluno e uma consequente motivação de baixa qualidade” (FIGUEIREDO, 2020, p. 26).

Agora podemos abordar especificamente a APM. De acordo com a literatura estudada, existem algumas contradições sobre o que é a APM, por exemplo, o que disse Rabelo *et al.* :

a ansiedade de performance, também chamada medo de palco, é um temor exagerado, muitas vezes incapacitante, de se apresentar em público. É um problema comum entre os performers (tanto profissionais quanto amadores),

¹ Considerando que as definições se aplicam às mais diversas atividades, os estudiosos da área defendem que todas as pessoas possuem algum tipo de motivação interna. Essa é a força que energiza o comportamento para os mais diversos aspectos da vida diária, como trabalhar, fazer uma atividade física ou aprender a tocar um instrumento musical (FIGUEIREDO, 2020, p. 25–26).

tais como músicos, dançarinos e atores. Também atinge atletas em competições. (RABELO; MÁRMORA; RIBEIRO, 2018, p. 198, grifo nosso)

Como pudemos perceber na citação anterior, os autores, ao abordarem o tema da *ansiedade de performance*, afirmam que esta pode ser chamada de *medo de palco*. Por outro lado, veremos a seguir que existe uma diferenciação entre “medo de palco” e APM. Segundo McGrath *et al.* “a ansiedade na performance musical pode ser definida como uma experiência de apreensão persistente e angustiante e/ou prejuízo real das habilidades de desempenho em um contexto público, em grau injustificável, dada a aptidão, o treinamento e o nível de preparação do indivíduo” (McGrath et al 2017, p.1, apud SILVA, José Washington Florencio da; FARIAS, 2019, p. 3).

Aqui os autores ressaltam a importância da diferenciação do “medo de palco” e (APM)

Primeiramente, ansiedade na performance musical refere-se especificamente aos sentimentos experienciados pelos músicos. Em segundo lugar, a ansiedade na performance musical ocorre em muitos contextos e não somente no palco. [...] Em terceiro lugar, o termo “medo [de palco]” implica em um medo súbito ou pavor, enquanto a ansiedade na performance musical pode ser bastante previsível e se desenvolver gradualmente ao longo dos dias que antecedem a uma ocasião importante. E, por fim, o termo tem implicações na maneira segundo a qual a música é tocada e não somente no medo que o executante experiencia (STEPTOE, 2001, p. 292, apud SINICO; WINTER, 2013, p. 243).

A APM, segundo Zanon et al. (2016, p. 326), “é um distúrbio que afeta alguns músicos independentemente da sua idade, experiência, dedicação ou tipo de instrumento. A APM se faz presente em músicos de orquestras, coros e solistas e surge como um fenômeno fisiológico, psicológico, cognitivo e emocional”, se olharmos por esse ângulo, os sintomas, manifestações e fatores que contribuem para o surgimento da APM vão além das características que Zanon pontua.

2.3 SINTOMAS, MANIFESTAÇÕES NA APM E FATORES QUE CONTRIBUEM PARA O SURGIMENTO DA APM

Sadock, Sadock e Ruiz não abordam o tema *ansiedade* como APM, mas como uma perspectiva mais ampla de quem experiencia a *ansiedade*. Para eles, “a experiência da ansiedade apresenta dois componentes: a percepção das sensações fisiológicas (como palpitações e suor) e a percepção do estar nervoso ou assustado” (2017, p. 388). Os autores também apontam que,

além dos efeitos motores e viscerais, a ansiedade afeta o pensamento, a percepção e o aprendizado. Tende a produzir confusão e distorções da percepção, não apenas do tempo e do espaço, mas também das pessoas e dos significados dos acontecimentos. Essas distorções podem interferir no

aprendizado ao diminuir a concentração, reduzir a memória e perturbar a capacidade de fazer relações (SADOCK; SADOCK; RUIZ, 2017, p. 388).

No quadro a seguir percebemos melhor as manifestações que podem ser apresentadas em indivíduos que vivenciam a ansiedade, seja na performance musical ou outra área que se atue.

Quadro 1 – Manifestações Periféricas de Ansiedade (MPA)

Manifestações Periféricas de Ansiedade (MPA)
Diarreia
Vertigem
Hiperidrose
Reflexos aumentados
Palpitações
Dilatação da pupila
Inquietação (p. ex., marchar)
Síncope
Taquicardia
Formigamento das extremidades
Tremores
Perturbação estomacal (“borboletas”)
Frequência, hesitação, urgência urinária

Fonte: Compêndio de psiquiatria (2017)

Em um estudo sobre ansiedade na performance musical realizado na Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN)

[...] foi aplicado um questionário com 10 perguntas, com o objetivo de obter dados gerais referentes apenas à sensação de ansiedade e seus sintomas em alunos, com o intuito de termos uma ideia da problemática no âmbito da população da Escola de Música. (SILVA; FARIAS, 2019. p. 4)

Após a realização do questionário, foram obtidos os resultados abaixo. O *Quadro 2*, a seguir, mostrou nesse estudo uma porcentagem alta de sintomas que possam vir a atrapalhar um performer, tendo em vista que o instrumentista necessita estar relaxado em uma apresentação, seja essa qual for.

Quadro 2 – Resultados referentes aos sintomas

Resultados referentes aos sintomas
77,6% sentem o coração acelerado;
54,5% sentem tremores;
69,4% sentem tensão muscular;
53,7% sentem-se inquietos.

Fonte: Silva e Farias (2019)

Lewis “salienta que existem manifestações corporais involuntárias, como secura da boca, sudorese, arrepios, tremor, vômitos, palpitação, dores abdominais e outras alterações biológicas

e bioquímicas detectáveis por métodos apropriados de investigação” (1979, apud ANDRADE; GORENSTEIN, 1998). O autor ainda lista uma escala, que ajuda na descrição da ansiedade.

1. Ser normal (p.ex. um estudante frente a uma situação de exame) ou patológica (p.ex. nos transtornos de ansiedade);

2. Ser leve ou grave;

3. Ser prejudicial ou benéfica;

4. Ser episódica ou persistente;

5. Ter uma causa física ou psicológica;

6. Ocorrer sozinha ou junto com outro transtorno (p.ex. depressão);

7. Afetar ou não a percepção e a memória (ANDRADE; GORENSTEIN, 1998, p. 4).

Papageorgi, Hallam e Welch (2007) falam que é importante ter o foco no indivíduo, pois nem todos serão afetados da mesma forma. Os autoras, em seu artigo *A conceptual framework for understanding musical performance anxiety*, ainda classificam em três categorias os fatores que contribuem para o surgimento da ansiedade na performance: “[...]: (i) fatores que influenciam a suscetibilidade de um performer a experimentar ansiedade na performance; (ii) fatores que influenciam a eficácia da tarefa; e (iii) fatores relacionados ao ambiente de performance” (PAPAGEORGI; HALLAM; WELCH, 2007, p. 84, tradução nossa).

O quadro 3 resume os três fatores e seus respectivos detalhes apresentados por Papageorgi, Hallam e Welch (2007):

Quadro 3 - Fatores que podem influenciar a APM

Fatores que influenciam a suscetibilidade de um performer de experimentar a ansiedade na performance.
Gênero
Idade
Diferenças individuais e fatores de personalidade
Traço de ansiedade
Autoconceito negativo
Baixa autoeficácia
Sensibilidade à avaliação por outros
Teoria da capacidade da entidade
Expectativas de resultado negativo
Atribuições de qualidade de realização
Desenvolvimento insuficiente de habilidades metacognitivas
Experiência limitada de atuação
Experiências anteriores
Estresse ocupacional
Fatores que influenciam a eficácia da tarefa de um performer
Preparação inadequada
Abordagem superficial para a aprendizagem
Motivação para realização relacionada ao medo do fracasso
Grande dificuldade e valor da tarefa
Estratégias de enfrentamento da ansiedade
Fatores relacionados ao ambiente de performance
Presença de um público
Percepção de alta auto exposição
Condições de desempenho insatisfatórias

Fonte: Papageorgi, Hallam e Welch (2007)

Kenny e Osborne apresentam o modelo de Barlow (2000) para compreender a APM, o qual, também, se diferencia em três tipos:

“o modelo de ansiedade de Barlow (2000) é útil para auxiliar nossa compreensão da ansiedade de performance em geral e da APM em particular. Seu modelo propõe um conjunto integrado de vulnerabilidades triplas que podem ser responsáveis pelo desenvolvimento de ansiedade ou transtorno de humor. Estes são:

- I. vulnerabilidade biológica generalizada (hereditária);
- II. vulnerabilidade psicológica generalizada com base em experiências iniciais no desenvolvimento de um senso de controle sobre eventos salientes, e uma
- III. vulnerabilidade psicológica mais específica, por meio da qual a ansiedade passa a ser associada a certos estímulos ambientais por meio de processos de aprendizagem, como condicionamento respondente ou vicário (BARLOW, 2000 apud KENNY; OSBORNE, 2006, p. 104, tradução nossa).

Independente dos autores e teorias dispostas, ambas são contribuições uteis para um melhor entendimento de como a ansiedade pode se desenvolver ou surgir, além de auxiliar os profissionais especializados na hora das intervenções, estratégias e tratamentos na APM.

2.4 INTERVENÇÕES, ESTRATÉGIAS E TRATAMENTOS DA APM

Teles, em seu livro intitulado “*O cérebro ansioso*”, relata que [...] “existem formas agudas (repentinhas) e autolimitadas (que duram pouco tempo e se resolvem sozinhas), mas também existem formas crônicas, que podem se arrastar durante longos períodos, levando a um impacto direto na qualidade de vida”. O autor ainda complementa [...] “que quando se manifesta de forma patológica, ou seja, na forma de doença, a ansiedade pode assumir diversas faces ou expressões clínicas” (2018, p. 15). Andrade e Gorenstein (1998) e Santos (2017) chamam a atenção para a distinção de ansiedade que podem ser *ansiedade estado e ansiedade traço*, de acordo com os autores a *ansiedade estado* é [...] “um estado emocional transitório ou condição do organismo humano que é caracterizada por sentimentos desagradáveis de tensão e apreensão, conscientemente percebidos e por aumento na atividade do sistema nervoso autônomo”. Já “o traço de ansiedade refere-se a diferenças individuais relativamente estáveis na propensão à ansiedade, isto é, a diferenças na tendência de reagir a situações percebidas como ameaçadoras com intensificação do estado de ansiedade”. (ANDRADE; GORENSTEIN, 1998, p. 8–9).

Os autores elencam algumas escalas que ajudam os profissionais nesse momento da identificação, classificação dos níveis ansiedade nos indivíduos. Moura *et al.* (2017, p. 4) menciona o Inventário de Ansiedade de Beck (BDI) ou escala de Beck que pode avaliar e classificar os níveis de ansiedade. As autoras afirmam que a “a escala de Beck é indicada para pessoas entre 17 e 80 anos de idade e, é usado em pesquisa não só com pacientes psiquiátricos, como também com a população em geral”. (MOURA *et al.*, 2017, p. 4). Nesse sentido, é importante a busca profissional especializada para um diagnóstico ou tratamento correto para cada caso.

Sadock, Sadock e Ruiz, ao falar sobre as “contribuições das ciências psicológicas” afirmam que “as três principais escolas de teoria psicológica, a psicanalítica, comportamental e existencial contribuíram com teorias sobre as causas da ansiedade” (2017, p. 388). Os autores relatam a importância dessas escolas dizendo que “cada uma tem utilidade tanto conceitual como prática no tratamento dos transtornos de ansiedade” (2017, p. 388). Essas ciências psicológicas possuem suas respectivas teorias. São elas:

[...] **Teorias psicanalíticas.** Embora Freud originalmente acreditasse que a ansiedade derivava do acúmulo fisiológico de libido, acabou redefinindo-a como um sinal da presença de perigo no inconsciente[...]

[...] **Teorias comportamentais.** As teorias comportamentais ou de aprendizagem da ansiedade postulam que a ansiedade é uma resposta condicionada a um estímulo específico do ambiente [...]

[...] **Teorias existenciais.** As teorias existenciais da ansiedade fornecem modelos para ansiedade generalizada, na qual não há um estímulo específico identificável para a sensação crônica de ansiedade [...] (SADOCK; SADOCK; RUIZ, 2017, p. 388–389, grifos do autor).

De acordo com a literatura estudada, há tratamentos que vão desde a meditação até a estimulação magnética transcraniana (EMT), passando pelo uso de diversos medicamentos para amenizar os efeitos da ansiedade. Vale ressaltar, também, que a literatura registra o uso de álcool e/ou substâncias ilícitas pelos alunos na busca pela atenuação dos sintomas da APM.

Mejía afirma “que as estratégias para lidar com a APM podem ser aplicadas através da prática da autoajuda” ou “através de intervenções com terapias realizadas por profissionais conhecedores das estratégias para lidar com a APM” (2016, p. 38). Mejía, cita as intervenções tradicionais e alternativas apontadas por Dianna T. Kenny em seu artigo “*Music performance anxiety: origins, phenomenology, assessment and treatment*”². São elas, três intervenções classificadas em: “intervenções comportamentais”; “cognitivas” e “cognitivo-comportamentais”; e “estratégias de caráter alternativo”: “técnica de Alexander e técnica Feldenkreis, Biofeedback, meditação, tratamento com ansiolíticos, hipnose, yoga e técnicas de respiração” (Kenny, 2006, apud MEJÍA, 2016, p. 38) (Ver Quadro 4).

Quadro 4 – Intervenções e estratégias

Intervenções tradicionais
Comportamentais (comportamentos disfuncionais)
Cognitivas (padrões de pensamento negativos)
Cognitivo-comportamentais (dois tipos de intervenções)
Estratégias/tratamentos diversos
Consciência plena
Oração (espiritualidade)
Biofeedback
Betabloqueadores
Yoga
Técnicas de respiração
Técnica de Alexander
Hipnose

Fonte: Mejía (2016)

² KENNY, Dianna T. Music performance anxiety: origins, phenomenology, assessment and treatment. Context: Journal of Music Research, 2006, vol. 31, p. 51.

Não vamos falar detalhadamente de cada intervenção/estratégia possíveis que são utilizadas para amenizar ou tratar a ansiedade na APM, para tanto, recomendo a leitura dos autores citados ao longo do nosso trabalho. Entretanto, vamos destacar duas intervenções/estratégias que também chamaram a atenção de autores como Silva e Farias (2019), Maciente (2016) e Bastos (2012), o uso de álcool e de betabloqueadores.

Para Maciente “O uso de substâncias químicas, permitidas ou não, receitas ou não, é muito frequente na população mundial, na tentativa de aliviar a ansiedade, a angústia, o medo, o pânico, fobias, timidez e sensações similares” (2016, p. 114). A autora ainda salienta que, “entre os músicos isto não é diferente, já que nesta profissão o estresse e a ansiedade costumam ser situações corriqueiras”.

Para Bastos,

[...] quando a ansiedade deixa de ser apenas um mecanismo de defesa natural e passa a ser patológica, ela pode ser prejudicial não só à performance, mas também à saúde do indivíduo. No caso da ansiedade em performance musical, o uso abusivo de álcool e/ou beta bloqueadores como forma de lidar com a situação é um problema bastante conhecido (BASTOS, 2012, p. 32).

Uma estudo realizado por Silva e Farias (2019) com alunos da Escola de Música da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (EMUFRN), apresentou resultados percentuais de alunos com quadro de APM e o uso de substâncias lícitas e ilícitas (Ver *Tabela 1*).

Tabela 1 Resultados referentes à ansiedade e ao uso de substâncias

77,6 %	consideram-se ansiosos;
78,4%	consideram-se ansiosos no palco;
11,2 %	já fizeram uso de medicamentos para amenizar a ansiedade;
11,9%	já fizeram uso de álcool para amenizar a ansiedade;
6,7%	já fizeram uso de substâncias ilícitas para amenizar a ansiedade.

Fonte: Silva e Farias (2019, p. 4)

Contudo, os autores chamam a atenção para os sintomas que o álcool provoca, dentre eles estão: “ansiedade, depressão, acessos irracionais de cólera, baixa capacidade de julgamento, perda de memória, vertigens e dificuldade na coordenação motora” (SILVA, José Washington Florencio da; FARIAS, 2019, p. 6).

Maciente (2016) relata que, para o músico que presa pela saúde e o desempenho na performance musical, o uso do álcool pode gerar um efeito contrário, pois, conforme a autora,

o álcool pode prejudicar o julgamento, a crítica, a percepção, a memória, a compreensão, diminuindo a resposta sensitiva retardando a resposta reativa não indo à acuidade visual e visão periférica, a coordenação sensitivo-motora, prejudicando equilíbrio aqui e causando sonolência, sendo essas reações totalmente desfavoráveis ao bom desempenho do músico (MACIENTE, 2016, p. 121).

Maciente acrescenta que “um desses sintomas ou vários deles são extremamente contraproducentes, não sendo compensados por uma leve desinibição que o álcool pode gerar, em um primeiro momento” (MACIENTE, 2016, p. 121).

Ao lado do uso de álcool, existe uma classe de medicamentos que é bastante conhecida entre os músicos e que constam em relatos destes em diversas pesquisas e estudos: são os betabloqueadores. Nesta classe de medicamentos, a substância mais utilizada é o propranolol, comumente conhecida por “Inderal”, que é nome de uma marca registrada dessa substância³.

Segundo Maciente, “os betabloqueadores como: o “propranolol, Inderal e outros similares, são largamente utilizados com a finalidade de diminuir o nervosismo, tanto por pessoas que vão falar em público quanto por músicos, principalmente em situações de grande tensão”(2016, p. 117). Quem utiliza estes medicamentos busca

[...] “melhorar o controle das ações físicas e diminuir a ansiedade”, já que eles contribuem para diminuir a aceleração dos batimentos cardíacos e a pressão arterial, muitas vezes melhorando a sensação de controle relativo a tremores ou ao suor excessivo. (POLITO, 2005. p.116 apud MACIENTE, 2016. p. 117)

Maciente vai chamar a atenção para o “efeito placebo” deste medicamento, afirmando que o “controle” normalmente relacionado ao uso desse medicamento gera no músico a “certeza de que o controle será aumentado” e “a sensação de ter o possível “medo do medo” também pode diminuir consideravelmente” Maciente (2016, p. 117).

As ações farmacológicas e fisiológicas dos betabloqueadores são assim descritas por Silva: “os betabloqueadores se ligam aos beta-adrenoceptores e bloqueiam a ligação de noradrenalina e adrenalina a esses receptores, bloqueando assim os efeitos físicos da resposta de luta ou fuga” (2019, p. 60). O autor alerta que é preciso cautela ao fazer uso desse tipo de medicamento, pois os Betabloqueadores são

definitivamente contra-indicados em pessoas com algumas doenças cardíacas, asma e diabetes, por esta razão, reforça-se a prudência em utilizá-los apenas sob prescrição médica, devido aos efeitos colaterais que estas drogas podem causar, dentre eles: tontura, fadiga, dor de cabeça, depressão, perda de memória a curto prazo, boca seca, dores musculares, câibras e etc. (SILVA, José Washington Florêncio da, 2019, p. 62).

Há muitos relatos formais e informais, tanto de profissionais quanto de amadores, sobre o uso de substâncias que visam ao controle da ansiedade e outros sintomas que permeiam a atividade da PM. O aprofundamento específico sobre esta problemática, embora de extrema importância, escapa ao escopo desse trabalho. Também, não foi a finalidade desse trabalho

³ Ver: Inderal em <https://bula.medicinanet.com.br/bula/2812/inderal.htm>.

elencar o máximo de estratégias ou tratamentos que possam existir ou que venham a ter uma melhor eficácia na diminuição da APM. O ponto fulcral deste trabalho foi saber como os alunos participantes desta pesquisa lidam em suas atuais perspectivas com a APM.

3 OBJETIVOS

3.1 Objetivo Geral

Conhecer como os alunos dos cursos de Licenciatura e Bacharelado em Música da UFPB, com habilitação em Violão, lidam com a ansiedade na performance musical.

3.2 Objetivos Específicos

- Elaborar uma revisão de literatura sobre ansiedade em geral e ansiedade na performance musical.
- Identificar as situações de performance musical (natureza e locais) onde os alunos manifestam ansiedade.
- Identificar os sintomas físico-neuropsicológicos relatados pelos alunos durante suas performances musicais.
- Verificar se os alunos adotaram estratégias (possíveis terapias/tratamentos) para lidar com a APM e seus respectivos resultados.

4 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

4.1 Contextualização do problema

Ao longo do curso de licenciatura em música na UFPB percebi, em diálogos com amigos, o descontentamento com as performances realizadas por eles. Em seus diálogos, relatavam que a performance era sempre abaixo das suas expectativas, o que gerava frustração, pois, muitas vezes, esqueciam as músicas e experimentavam tremores excessivos nas mãos, portanto, as performances não correspondiam aos estudos realizados.

Desde então, minha curiosidade foi despertada e me questionei por que isso acontecia. Além do relato de colegas e amigos, em uma atividade de extensão intitulada *psicologia da performance para músicos* promovida pelo CCTA - DEPARTAMENTO DE MÚSICA da UFPB, descobri que esse descontentamento não era exclusivo dos alunos, mas também de vários professores. A partir desses fatos e de algumas leituras sobre o assunto, compreendi o quanto o tema é importante. Em consonância a isto, abordarei na monografia o seguinte problema: Como os alunos da licenciatura e do bacharelado em violão da UFPB, lidam com a ansiedade na performance musical?

4.2 Tipo de pesquisa e fontes de investigação

Para alcançar os objetivos do referido estudo, foi utilizada a pesquisa qualitativa com delineamento descritivo. Para Brennande e Neto dizem que “esse tipo de pesquisa visa descrever as características de determinada população ou fenômeno” e “[...] |analisar a frequência com que ocorre um fenômeno, sua relação e conexão com outros, na sua natureza e características sem manipulá-las” (BRENNANDE; NETO, 2017, p. 331).

Como a temática de nosso trabalho é amplamente estudada na área de saúde, a revisão bibliográfica englobou, além de textos produzidos especificamente na área de música, textos de psicologia, psiquiatria, neurologia etc.

A busca pelas fontes para a revisão bibliográfica da pesquisa em questão foi feita por meio dos descritores “*ansiedade e ansiedade na performance musical*,” onde buscamos trabalhos que foram realizados nos últimos cinco anos em base de dados da SciELO e BVS. Também foram realizadas buscas em sites como: CAPES, ANNPOM e ABEM, com uma extensão da filtragem de tempo para dez anos. Por fim, utilizando-se dos mesmos descritores e filtragem de tempo, realizamos uma busca no Google Acadêmico, a qual resultou em fontes advindas dos Repositório da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN), Universidade Federal da Bahia (UFBA), Universidade de São Paulo (USP). Feito a busca e

leitura dos resumos dos trabalhos, foram selecionados os artigos, monografias, teses e livros que estavam em conformidade com o tema e vieram compor o escopo da pesquisa.

4.3 Campo empírico

O Departamento de Música da Universidade Federal da Paraíba (Demus) foi fundado em 1978, e, desde então, vem tendo uma fundamental importância no ensino e produção no campo musical no estado da Paraíba, abrangendo sua influência por todo Brasil e recebendo estudantes estrangeiros em seus cursos. Seu quadro docente atende atualmente os cursos de Bacharelado em música, Licenciatura em Música, Curso Superior em Música Popular (modalidade sequencial) e a pós-graduação em níveis de mestrado e doutorado (<http://www.ccta.ufpb.br/demus>, 2021⁴).

O DEM⁵ – Departamento de Educação Musical foi criado pela Resolução 12/2004-CONSUNI, contemplando o Curso de Licenciatura em Música (criado pela Resolução 17/2005-CONSEPE). Em doze anos, o DEM se expandiu: ampliou o quadro de professores - hoje conta com 20 professores, sendo 7 doutores, 5 em doutoramento e 8 mestres - incentiva os servidores professores e técnico administrativos para a qualificação profissional, implementou a criação de laboratórios, deu suporte à criação dos cursos de extensão, ampliou o número de disciplinas ofertadas e dos espaços físicos, apoiou a criação do Centro de Comunicação, Turismo e Artes em 2010 do qual, hoje, faz parte. (www.ccta.ufpb.br/dem,2022).

4.4 Amostra

A amostra da pesquisa foi composta por dez alunos de dois professores dos cursos de Licenciatura e Bacharelado em Música da Universidade Federal da Paraíba (UFPB), com habilitação em Violão. Além da habilitação em violão, os alunos deveriam estar devidamente matriculados no período em que estudo era realizado.

4.5 Coleta de dados

A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário semiestruturado, com perguntas fechadas e abertas via formulário google. Antes da aplicação do questionário definitivo, realizamos um questionário piloto com uma ex-aluna do Bacharelado em Música com habilitação em Violão, um professor Doutorando em Música pela Universidade de Aveiro

⁴ HOME. [s. d.]. UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA - UFPB DEMUS - DEPARTAMENTO DE MÚSICA. Disponível em: <http://www.ccta.ufpb.br/demus>. Acesso em: 22 nov. 2021.

⁵ HOME.[s.d]. UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA - DEM - DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO MUSICAL (ufpb.br). Disponível em: www.ccta.ufpb.br/dem. Acesso em: 08 jun. 2022

(Portugal) e duas Psicólogas, para que fossem feitas adequações necessárias para a aplicação com os participantes (alunos de violão).

4.6 Estratégias de análise

Os dados coletados foram inseridos em quadros para facilitar a visualização e comparação das respostas dos alunos, também foram utilizados os gráficos gerados automaticamente pela plataforma de aplicação do questionário.

Após a organização e tratamento dos dados coletados, a análise foi realizada de forma descritiva, buscando o que fosse de mais significativo para a pesquisa em questão. Para Penna “[...] é necessário relacioná-las com a teoria e com outros estudos já realizados a respeito do mesmo tema/problema, procurando destacar e compreender os pontos em que os dados de sua pesquisa reforçam esses estudos já realizados ou deles diferenciam” (2017, p. 157). Neste sentido, durante esse processo procuramos ressaltar “pontos que reforçaram ou diferiram” de outros estudos com o mesmo tema. Além da análise qualitativa, também foram apresentados “dados numéricos” para a “caracterização geral da situação estudada”, pois o questionário semiestruturado com o uso dos dados numéricos, possibilita não apenas uma visão quantitativa, mas vem complementar a análise qualitativa, neste caso o resultado da pesquisa pôde ficar ainda mais detalhado (PENNA, 2017, p. 155). Dessa forma, podemos ter uma visão mais ampla dos resultados das entrevistas e assim, facilitar ou caracterizar a melhor compreensão dos dados.

4.7 Aspectos Éticos – Termo de Anuência

Inicialmente, os entrevistados foram apresentados ao tema, ao objetivo da pesquisa, às diversas seções que compõem o questionário e orientados como selecionar em cada seção a(s) resposta(s) mais apropriada(s). Também foi informado aos participantes que esta pesquisa não envolveu riscos e que o anonimato de todos seria mantido.

Ainda nesta seção, encontram-se os contatos dos pesquisadores responsáveis, que ficaram disponíveis para quaisquer esclarecimentos sobre esta pesquisa.

Por fim, solicitamos que o entrevistado colocasse o seu endereço de e-mail e selecionasse o quadrado afirmando que foi devidamente esclarecido(a) e declarando sua anuência em participar da pesquisa.

5 ANÁLISE DOS RESULTADOS

O questionário foi constituído por quatro seções:

1. Termo de Anuência (apresentado no capítulo de Procedimentos Metodológicos)
2. Identificação do entrevistado;
3. Performance musical (formação);
4. Ansiedade na performance musical.

Seção 2. Identificação do entrevistado (amostra)

Na seção 2, buscamos obter dados identificadores de nossos entrevistados, tais como: nome, idade, gênero, curso e período no curso.

Tendo em vista a manutenção do anonimato dos entrevistados, seus respectivos nomes foram codificados com letras do alfabeto, ou seja, aluno A, B, C, etc. respeitando-se a ordem em que as respostas chegaram no meu e-mail.

Participaram desta pesquisa dez alunos da Licenciatura e Bacharelado em Música da UFPB, com habilitação em Violão, matriculados no período 2021.1.

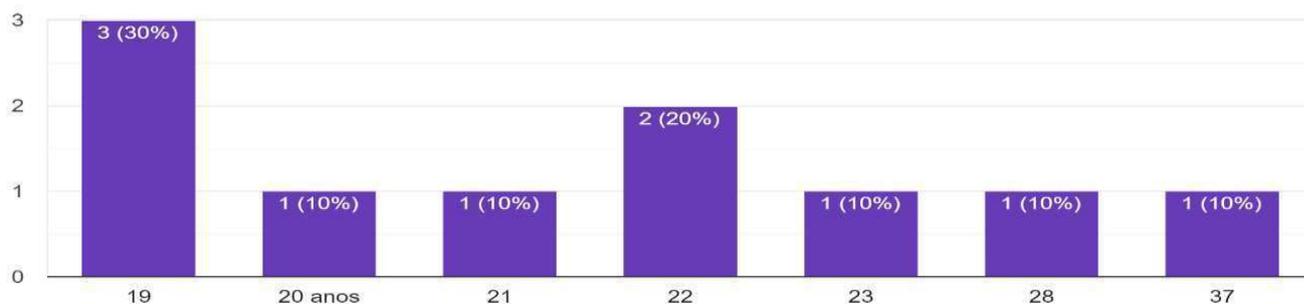
Observamos que a faixa etária dos participantes variou entre 19 e 37 anos, com uma prevalência de idade entre 19 e 23 anos, contabilizando um total de oito alunos. Os outros dois alunos restantes tinham, respectivamente, a idade de 28 e 37 anos (*Gráfico 1*).

Vale ressaltar a importância da coleta de informação da idade, uma vez que, conforme Papageorgi, Hallam e Welch (2018), pesquisas relataram que a idade é um dos fatores que contribuem com o aparecimento da ansiedade e que esta, se manifesta particularmente em indivíduos mais jovens.

Gráfico 1 – Idade dos participantes

2.2. Idade

10 respostas



Fonte: Dados da pesquisa

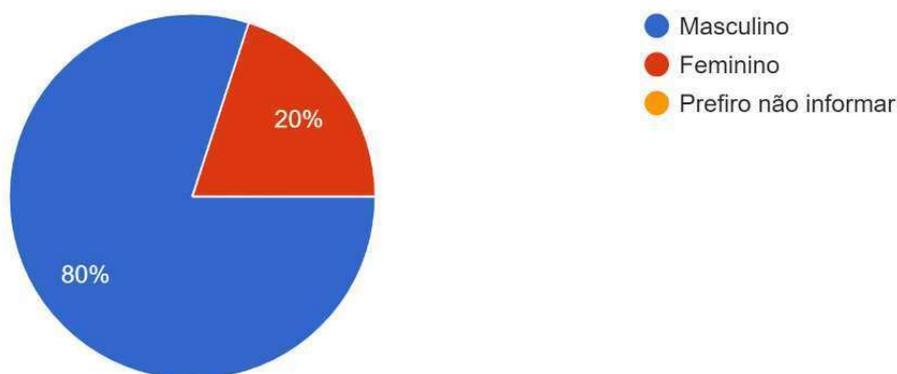
Quanto ao gênero dos entrevistados, os dados obtidos a partir do questionário apontaram para uma predominância de alunos do gênero masculino (oito alunos). Por conseguinte, apenas dois entrevistados eram do gênero feminino (*Gráfico 2*). Infelizmente, esse resultado mostrou-

se insuficiente para que fizéssemos uma análise relacionando gênero e ansiedade com vistas a uma comparação com estudos anteriores realizados pela OMS (2017) e pelas autoras Papageorgi, Hallam e Welch (2018) que relataram um grau mais elevado de ansiedade entre pessoas do gênero feminino.

Gráfico 2 – Gênero dos entrevistados

2.3. Gênero

10 respostas



Fonte: Dados da pesquisa

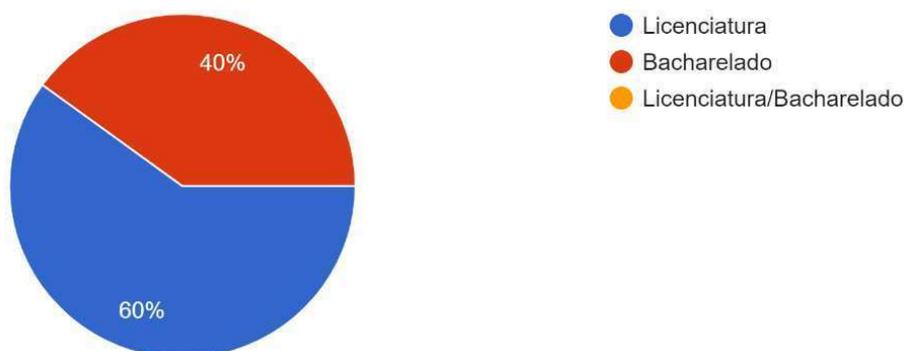
O passo seguinte foi identificar, no momento de aplicação do questionário de pesquisa (período letivo 2021.1)⁶, o curso, o período cursado e a situação de cada discente em relação a blocagem e desblocagem de disciplinas.

No total de dez alunos entrevistados, seis eram da licenciatura e quatro do bacharelado.

Gráfico 3 – Curso

2.4. Curso

10 respostas



Fonte: Dados da pesquisa

Com relação ao período no curso (*Gráfico 4*), temos cinco alunos desbloqueados, dois no primeiro semestre, dois no segundo semestre e, apenas um no oitavo semestre. Tanto a questão

⁶ O questionário foi aplicado no segundo semestre de 2021. Contudo, devido a greves anteriores e a pandemia do Covid-19, o período letivo na UFPB encontra-se defasado em um semestre.

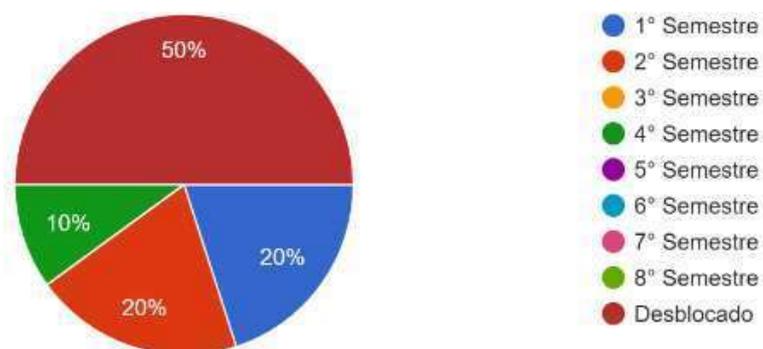
anterior 2.4 *curso*, quanto a questão 2.5 *período no curso*, são pontos relevantes para se estudar a APM, pois, conforme Freitas (2020), em seu estudo sobre APM,

muitos fatores podem ter causado estas diferenças entre os escores de ansiedade apresentados pelos alunos das duas universidades, como por exemplo: grau de importâncias das apresentações, curso universitário (licenciatura, bacharelado ou mestrado), tempo de estudos no instrumento, idade, etc. (FREITAS, 2020, p. 1142)

Gráfico 4 – Período no curso

2.5. Período no curso

10 respostas



Fonte: Dados da pesquisa

Seção 3. Performance musical (formação)

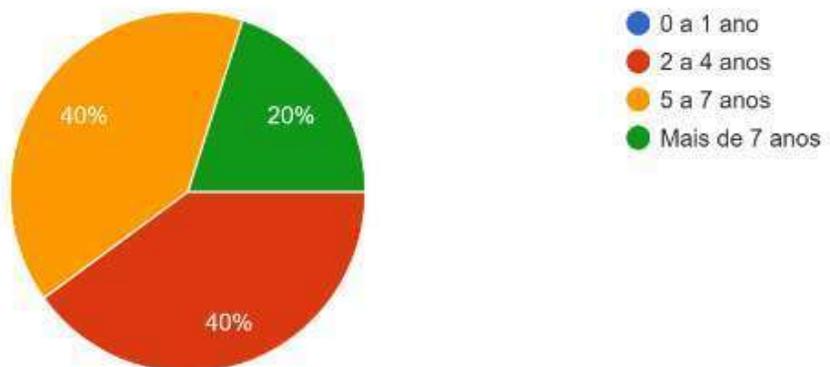
Nesta seção, buscamos informações como: tempo de estudo com o violão (tempo em anos), organização, tempo do estudo diário, satisfação com relação aos estudos adotados por eles, motivação em relação a suas performances e ao que eles atribuem essa motivação. Dividimos a seção em sete perguntas que veremos a seguir.

Questão 3.1 Há quanto tempo iniciou seus estudos no violão? (incluir o período prévio ao curso superior).

Quatro alunos disseram ter iniciado seus estudos violonísticos entre 2 e 4 anos; outros quatro alunos afirmaram que haviam iniciado entre 5 e 7 anos e apenas dois alunos já contavam com mais de 7 anos de iniciação ao violão. Galvão (2006) apud Figueiredo (2020) “afirma que para alcançar um alto nível de maturação ou maturidade musical, o estudante necessita percorrer uma jornada de 16 anos a 20 anos de estudo deliberado”. Neste sentido e, levando em conta que a maioria dos alunos tem no máximo sete anos de estudo com o instrumento, podemos dizer que os alunos, entrevistados nessa pesquisa, ainda estão em fase de maturação musical.

Gráfico 5 - Há quanto tempo iniciou seus estudos no violão? (incluir o período prévio ao curso superior)

3.1. Há quanto tempo iniciou seus estudos no violão? (incluir o período prévio ao curso superior)
10 respostas



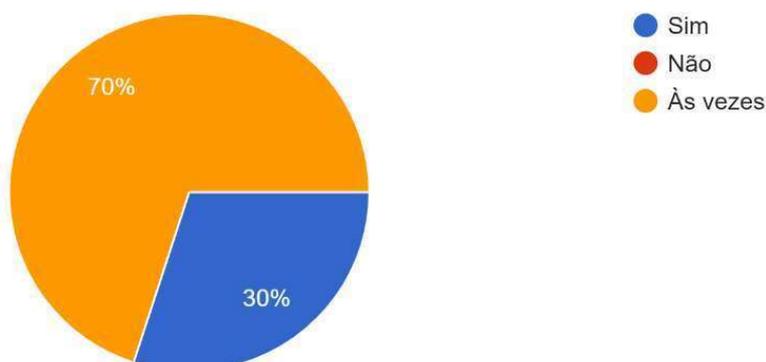
Fonte: Dados da pesquisa

3.2 No seu estudo diário do violão, existe alguma forma de organização (horário, tarefas, etc.)?

Dos dez entrevistados, sete alunos (“B, C, D, G, H, I e J”) relataram que *às vezes* organizam os estudos. Os demais alunos, ou seja, os três alunos restantes (“A, E e F”) afirmaram que “sim”, existe uma organização diária em seus estudos (*Gráfico 6*). Para Papageorgi, Hallam e Welch (2018, p. 124) a “baixa autoeficácia ” é um dos “fatores que influenciam a suscetibilidade de um performer de experimentar a ansiedade na performance” e de acordo com as autoras, isso pode estar ligado a uma “preparação inadequada ” que é um dos “fatores que influenciam a eficácia da tarefa de um performer” .

Gráfico 6 - No seu estudo diário do violão, existe alguma forma de organização (horário, tarefas, etc.)?

3.2. No seu estudo diário do violão, existe alguma forma de organização (horário, tarefas, etc.)?
10 respostas



Fonte: Dados da pesquisa

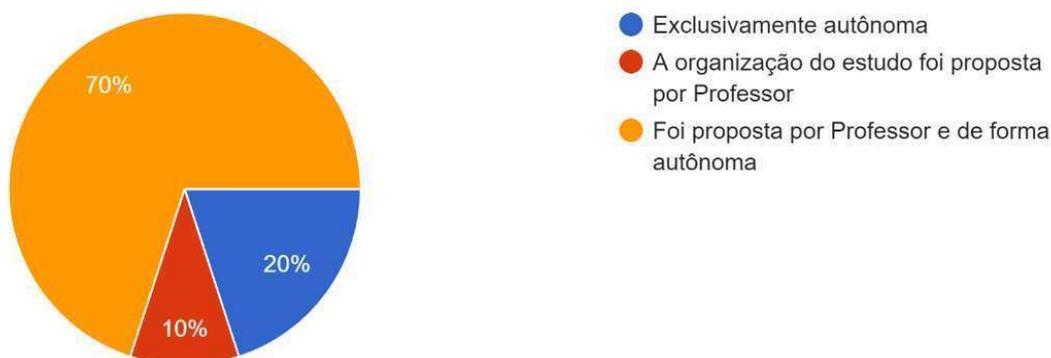
3.3 A organização do estudo do instrumento foi realizada de forma autônoma ou foi proposta por algum professor?

Oito alunos disseram que os professores propuseram alguma organização em seus estudos e, dois alunos disseram que se organizam de forma autônoma (*Gráfico 7*). Nesta perspectiva, observamos que existe um cuidado dos professores com a organização nos estudos que os alunos devem realizar, já que a maioria relatou isso. Figueiredo (2020) afirma que o papel do professor é crucial na construção do conhecimento musical dos alunos, também afirma que ele pode construir um ambiente livre de ansiedade, todavia, não exime o aluno de fazer sua parte, ou seja, é fundamental a participação do aluno nessa construção.

Gráfico 7 - A organização do estudo do instrumento foi realizada de forma autônoma ou foi proposta por algum professor?

3.3. A organização do estudo do instrumento foi realizada de forma autônoma ou foi proposta por algum professor?

10 respostas



Fonte: Dados da pesquisa

Na questão 3.4 Qual o tempo médio de estudo diário do instrumento?

Os 10 alunos afirmaram estudar de uma a duas horas diariamente. Figueiredo comenta que Suzana Herculano-Houzel⁷ (2003), “menciona ser necessário sete mil horas de estudo para se tornar expert em um instrumento musical” (HERCULANO-HOUZEL, 2003, apud FIGUEIREDO, 2020, p. 27). Porém, Figueiredo também ressalta “que essas horas de estudo variam em qualidade, afinal você pode não colher bons resultados se passar quatro horas com seu instrumento em mãos, mas estudando de forma errada ou com a mente em outro lugar” (2020, p. 27). Entretanto a “qualidade” empregada no tempo de estudo dos alunos não foi o foco dessa pesquisa, podendo, esse tema, ser aprofundado em estudos posteriores.

⁷ Suzana Herculano-Houzel – Neurocientista [...] é bióloga formada pela Universidade Federal do Rio de Janeiro e autora de vários livros de divulgação científica sobre neurociência. Possui pós-doutorado pelo Instituto Max-Planck de Pesquisa do Cérebro na Alemanha, doutorado pela Universidade de Paris VI na França e mestrado na Universidade Case Western Reserve nos Estados Unidos. Em seu trabalho, analisa como os conhecimentos gerados pela neurociência a respeito dos seres humanos podem ser aplicados na vida diária. Foi a primeira brasileira a falar na conferência internacional TED Global. (Colhido em: <https://bit.ly/3FLJZpJ>; acesso em: 15 nov 2021).

Contudo, levando-se em conta as sete mil horas que Suzana Herculano-Houzel apontou como necessárias para um instrumentista atingir um nível de “expertise”, podemos fazer uma breve inferência: sabemos que o curso de música da UFPB foi projetado para quatro anos de duração; levando-se em conta que cada ano tem 365 dias, e se excluirmos os finais de semana, teremos uma média 263 dias úteis; agora, se multiplicarmos os 263 dias úteis pelos quatro anos de curso, obteremos um total de 1.052 dias; multiplicando-se esses 1.052 dias vezes duas horas de estudo diário que os alunos relataram, teremos, então, um total de 2.104 horas de estudo durante todo o curso. Por conseguinte, isso seria menos que um terço do tempo necessário de sete mil horas para o aluno alcançar uma maturação musical na performance de um instrumento, conforme relatado por Suzana Herculano-Houzel (2003, apud FIGUEIREDO, 2020, p. 27).

Quadro 5 - (TCM) x Ano (SFS) x 2h de estudo diário

Tempo do curso de música (TCM)	4 anos
Ano	365 dias
Ano sem finais de semana (SFS)	263 dias
(TCM) x Ano (SFS)	1052 dias
(TCM) x Ano (SFS) x 2h de estudo diário	2.104h

Fonte: Elaborado pelo autor (2021)

Ademais, mesmo se tomarmos como base de cálculo a idade de 5 a 7 anos de início de estudos de violão, dados obtidos através da questão 3.1 *Há quanto tempo iniciou seus estudos no violão? (incluir o período prévio ao curso superior)*, chegaríamos, mesmo assim, em pouco mais da metade das sete mil horas relatadas por Figueiredo.

Quadro 6 - (TE) 7 Anos x Ano (SFS) x 2h horas de estudo diário

Tempo de estudo (TE)	7 anos
Ano	365 dias
Ano sem finais de semana (SFS)	263 dias
(TE) x Ano (SFS)	1.841 dias
(TE) 7 Anos x Ano (SFS) x 2h horas de estudo diário	3.682h

Fonte: Elaborado pelo autor (2021)

3.5 Como você avalia seu nível de satisfação em relação a organização adotada para o seu estudo do instrumento?

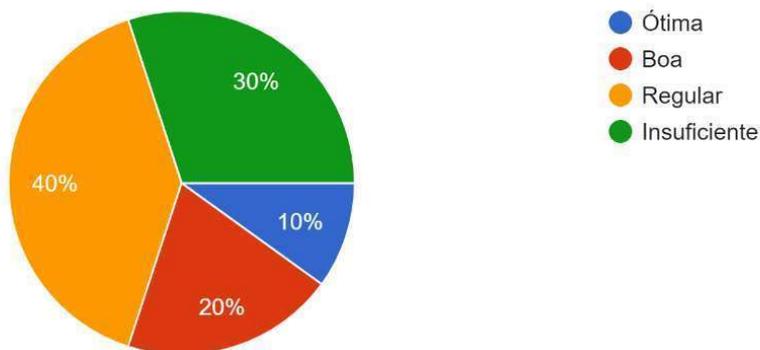
Como podemos ver no *Gráfico 9*, três entrevistados afirmaram que o nível de satisfação eram *ótima* (“E”) e *boa* (“A e I”), *sete* alunos afirmaram que o nível de satisfação em relação à organização adotada por eles era *regular* (“B, C, F e G”) ou *insuficiente* (“D, H e J”). Aqui,

podemos estabelecer uma correlação com a questão 3.2 *No seu estudo diário do violão, existe alguma forma de organização (horário, tarefas etc.)?* já que nessa questão, com exceção do aluno “F”, os demais alunos relataram que a organização de seus estudos era realizada *às vezes*.

Gráfico 8 - Como você avalia seu nível de satisfação em relação a organização adotada para o seu estudo do instrumento?

3.5. Como você avalia seu nível de satisfação em relação a organização adotada para o seu estudo do instrumento?

10 respostas



Fonte: Dados da pesquisa

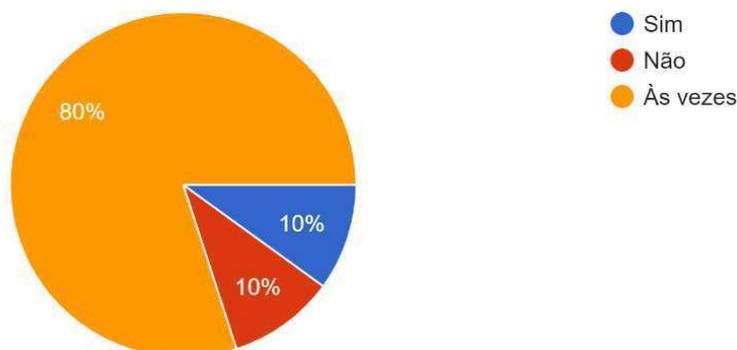
3.6. Você se sente motivado em suas performances?

Para esta questão, obtivemos os seguintes dados: oito alunos, a grande maioria, afirmaram estar motivados “às vezes”; os outros dois se dividiram em *não* se sentir motivado e sentir-se motivado.

Gráfico 9 - Você se sente motivado em suas performances?

3.6. Você se sente motivado em suas performances?

10 respostas



Fonte: Dados da pesquisa

Mostra-se significativa a resposta da maioria de nossos entrevistados, ao afirmarem que “às vezes” se sentem motivados em suas performances. Esta instabilidade de motivação pode estar relacionada com o surgimento da ansiedade, pois, conforme Figueiredo, em seu livro *Motivação na Aula de Instrumento Musical Teorias e Estratégias para Professores*, “dominar a leitura, a técnica e o ritmo é um processo lento que requer muita persistência, não se adquire

essas habilidades musicais sem praticar muitas e muitas vezes” (2020, p. 25). O autor também relata que “o aluno que demonstra persistência também demonstra que está motivado, afinal são necessários bons motivos para se fazer algo que necessita de muita repetição para dar resultado.” Figueiredo (2020) ainda ressalta que a motivação pode ter impacto na performance musical, pois o processo de construção da performance se inicia bem antes, como exemplo: organização do tempo de estudo, repertório, metas etc. Para o autor, “o organismo quando não satisfeito, gera uma energia que perturba o sistema nervoso e produz um desconforto psicológico, tal como a ansiedade.” (FIGUEIREDO, 2020, p. 37)

3.7. A que você atribui sua motivação ou a falta desta (por exemplo: obrigatoriedade acadêmica, desafios, repertório, metas não atingidas etc.)?

Os alunos “A, D e G” atribuíram sua motivação, ou a falta dela, a não enxergarem um progresso nos estudos ou metas não alcançadas. Podemos dizer que o aluno “J” também se enquadra aqui, pois, segundo ele, há “dificuldade em manter a rotina de estudos que impedem a maturação das peças” [sic]. Para Figueiredo as *metas* tem um papel fundamental no aprendizado e conseqüentemente na PM. O autor enfatiza que, “não importa se a meta é simples ou arrojada, o aluno que possui metas claras e realistas demonstra uma boa qualidade motivacional”. Entretanto, ele acrescenta que “também há o problema de metas irreais, ou seja, metas que o aluno certamente não vai alcançar. Alguns alunos possuem o hábito de criar metas extremamente difíceis de alcançar e que acabam sendo uma fonte de ansiedade e frustração” (FIGUEIREDO, 2020, p. 26).

Para o aluno “G”, [...] “uma má apresentação me faz acumular algumas tensões, e sinto como se a próxima performance tivesse a obrigação de compensar a anterior. Isso costuma atrapalhar, tanto o estudo, quanto a exibição futura” (sic). Nesse sentido, podemos dizer que isso está ligado ao comportamento perfeccionista que também foi relatado pelo aluno “E”. O aluno “E” que é do sexo feminino, ainda relatou “ter escutado muita coisa negativa de alguns “professores”[sic], ou seja, as experiências negativas afetaram sua motivação. Segunda ela, “outro fator é ser mulher. Existem poucas mulheres violonistas na academia. Acabo me sentindo pressionada também a sempre dar o meu melhor para conseguir respeito e visibilidade.” [sic] (Aluno E). Nesse sentido Figueiredo (2020) diz

[...] que o professor tem o poder de criar um ambiente livre de ansiedade, mas também pode gerar um nervosismo generalizado; o professor pode criar ambiente que atenda aos interesses dos alunos, mas também pode manter o foco em padrões pré-estabelecidos; o professor pode criar um ambiente que dê espaço para a voz dos alunos, mas também pode se posicionar como detentor da verdade. (FIGUEIREDO, 2020, p. 29).

Papageorgi *et al.* (2018) também destacam a importância da *motivação* e o papel do professor, salientando que “a motivação para continuar envolvido no aprendizado de um instrumento é relacionada com o ambiente social e cultural, e é importante considerar como os pais e, em particular, o professor podem influenciar na motivação” (O’NEILL; McPHERSON, 2002, apud PAPAGEORGI; HALLAM; WELCH, 2018, p. 125, tradução do autor).

Os alunos “B, C e F” relataram que a motivação nas performances ou a falta desta está ligada à “obrigatoriedade acadêmica”, “repertório”, “insegurança” e por não ser o que “esperava de fato”. Nesta última resposta, acredito que o aluno pode estar falando do curso de música em si, entretando não ficou totalmente claro. O aluno “H” disse que a “falta de motivação/animação diante das performances se dá pelo alto nível de tensão, nervosismo e ansiedade que costumo sentir. Quando se trata de performances solo, estes outros fatores acabam entrando em mais evidência que a motivação” [sic].

Para o aluno “I”, “alguns desafios” podem motivar ou não suas performances, entretanto, ele não deixou claro quais seriam esses desafios.

Quadro 7 - Motivação

Aluno	Motivação positiva	Motivação negativa
A	Desafios e gosto pela música	Metas não alcançadas ou progresso nos estudos
B		Obrigatiedade academica
C		Obrigatiedade academica
D	Metas alcançadas	Metas não alcançadas
E		Autocobrança, experiencias de professores anteriores
F	Fazer o que gosta (música)	Fazer o que não era esperado (expectativa?)
G	Desafios e metas a cumprir	Metas não alcançadas
H		Tensão, nervosismo e ansiedade
I	Alguns desafios (não especificado)	Alguns desafios (não especificado)
J		Dificuldade de manter a rotina e maturação das peças

Fonte: Dados da pesquisa - Elaborado pelo autor (2021)

Seção 3. Ansiedade na performance musical

Nesta seção, procuramos identificar em que contextos as performances dos alunos foram realizadas e o grau da APM experimentado nestes contextos. Também buscamos conhecer os sintomas de ansiedade relatados pelos entrevistados. Ademais, procuramos saber quais estratégias os alunos utilizam para amenizar ou até não sentir a APM e a eficácia delas em suas performances.

Esta seção foi dividida em oito questões, como poderemos ver a seguir:

4.1. Marque todas as opções onde suas performances foram realizadas e o grau de ansiedade experimentado em cada uma delas. (0 - Não ansioso; 1 - Levemente ansioso (não

causou incômodos à performance); 2 - Moderadamente Ansioso (impactou na performance, mas consegui manter o controle); 3 - Severamente Ansioso (impactou negativamente na performance ou impediu a realização da mesma).

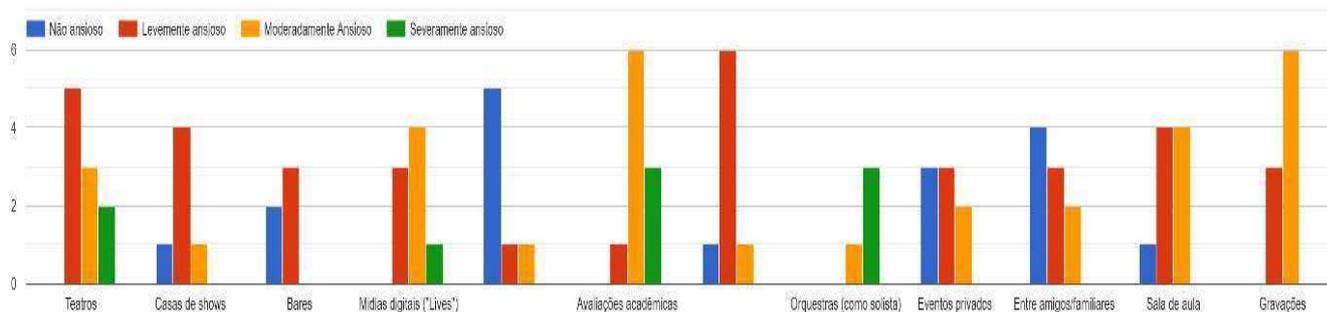
Todos os alunos demonstraram algum grau de APM (*Gráfico 11*). Nas PMs em *salas de aula*, quatro alunos se disseram moderadamente ansiosos, já, em *gravações*, seis alunos apresentaram um nível moderado de ansiedade. Mesmo que todos os entrevistados tenham relatado um certo grau de APM, destacamos quatro locais em que os índices de APM foram mais altos: PMs em *teatros*, *mídias digitais*, *orquestras (como solista)* e *avaliações acadêmicas*. Em *teatros*, os alunos “H e J” disseram sentir-se severamente ansiosos em suas PMs. Já em PMs em *mídias digitais*, apenas o aluno “E” relatou ansiedade severa. Nas performances em *orquestras (como solista)*, apenas um aluno (“D”) disse sentir-se moderadamente ansioso e três alunos (“E, H e I”), severamente ansiosos. Ademais, seis alunos relataram nível de ansiedade moderada tanto em PM em *avaliações acadêmicas* quanto em PM em *gravações*. Ainda em *Avaliações acadêmicas* os três alunos “A, G e I” disseram ficar severamente ansiosos nesse tipo de PM. Em uma pesquisa realizada por Silva e Farias (2019), foi observado “que os performers (alunos)” da “escola estavam predispostos a sentirem-se ansiosos, tendo em vista que as performances realizadas ali, além de os expor publicamente, eram de caráter avaliativo.” (SILVA, José Washington Florencio da; FARIAS, 2019, p. 3)

Poderíamos dizer que é natural sentir-se ansioso em apresentações desta natureza tendo em vista o “caráter avaliativo”. Contudo, só o “caráter avaliativo” não é o suficiente para correlacionar ansiedade com performance musical, pois existem outros fatores que podem contribuir para o surgimento da APM. Papageorgi, Hallam e Welch (2018) relatam que idade e gênero são fatores que podem propiciar a ansiedade. Levando em conta as autoras, e retomando as questões 2.2 *idade* e 2.3 *gênero*, não pudemos fazer uma correlação desses fatores e os níveis severos de APM sentido pelos alunos, pois a maioria da população entrevistada tinha idade entre 19 e 23 anos, portanto, não podemos afirmar que os alunos mais novos são mais propensos a APM. Além do 2.2 *idade*, outro ponto a ser destacado é o 2.3 *gênero*. Em nossa pesquisa a maioria dos entrevistados são do gênero masculino, neste sentido, e devido ao número da amostra ser pequena, também não conseguimos constatar a relação do gênero com a APM, assim como não podemos afirmar que o gênero feminino ser mais propensa a ansiedade .

Quando paramos para observar somente os níveis severos de APM relatados pelos alunos, encontramos a seguinte correlação com o curso: dos seis alunos que disseram se sentir severamente ansiosos, quatro alunos (“E, G, H e I”) eram da licenciatura e dois alunos (“A e J”) eram do bacharelado.

Gráfico 10 - grau de ansiedade experimentado

4.1. Marque todas as opções onde suas performances foram realizadas e o grau de ansiedade experimentado em cada uma delas. (0 - Não ansioso; 1 - Levemente ansioso (não causou incômodos à performance); 2 - Moderadamente Ansioso (impactou na performance, mas consegui manter o controle); 3 - Severamente Ansioso (impactou negativamente na performance ou impediu a realização da mesma).



Fonte: Dados da pesquisa

4.2. Quanto a natureza das performances, quais situações abaixo você já vivenciou e qual o grau de ansiedade experimentado em cada uma delas.

Quanto a natureza das performances *solo (individual)*, na licenciatura, apenas um aluno (“F”) disse sentir-se *levemente ansioso*, dois alunos (“B e G”) disseram ficar *moderadamente ansiosos* e três alunos (“E, H e I”) relataram achar-se *extremamente ansiosos*. Já os quatro alunos do bacharelado (“A, C, D e J”) afirmaram que se sentiram *moderadamente ansiosos* nesse tipo de PM.

Quanto a natureza das performances em *grupo (Duos, orquestras, bandas etc.)*, na licenciatura, somente o aluno “F” disse sentir-se *não ansioso* e o aluno “B”, *moderadamente ansioso*; os demais alunos (“E, G, H e I”) afirmaram sentir-se *levemente ansiosos*. No bacharelado, apenas o aluno “J” disse sentir-se *não ansioso*; já os alunos restantes sentiram-se *levemente ansiosos*.

Quadro 8 – Grau de ansiedade

Alunos da Licenciatura (LIC)					Alunos do Bacharelado (BAC)						
		Não ansioso	Levemente ansioso	Moderadamente ansioso	Severamente ansioso			Não ansioso	Levemente ansioso	Moderadamente ansioso	Severamente ansioso
Aluno B – (LIC)					Aluno A - (BAC)						
Solo (individual)		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	Solo (individual)		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Grupo (Duos, orquestras, bandas etc.)		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	Grupo (Duos, orquestras, bandas etc.)		<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aluno E - (LIC)					Aluno C - (BAC)						
Solo (individual)		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	Solo (individual)		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Grupo (Duos, orquestras, bandas etc.)		<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Grupo (Duos, orquestras, bandas etc.)		<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aluno F – (LIC)					Aluno D - (BAC)						
Solo (individual)		<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Solo (individual)		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Grupo (Duos, orquestras, bandas etc.)		<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Grupo (Duos, orquestras, bandas etc.)		<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aluno G - (LIC)					Aluno J - (BAC)						
Solo (individual)		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	Solo (individual)		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Grupo (Duos, orquestras, bandas etc.)		<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Grupo (Duos, orquestras, bandas etc.)		<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aluno H - (LIC)											
Solo (individual)		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>						
Grupo (Duos, orquestras, bandas etc.)		<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>						
Aluno I – (LIC)											
Solo (individual)		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>						
Grupo (Duos, orquestras, bandas etc.)		<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>						

Fonte: Dados da pesquisa

Contudo, nos chamou a atenção os alunos “E, H e I”, do curso de licenciatura, por sentirem-se severamente ansiosos na PM solo. Mas o que poderia causar o maior grau de APM solo, nos alunos da licenciatura? Se fizermos uma correlação com a questão 4.1 *Marque todas as opções onde suas performances foram realizadas e o grau de ansiedade experimentado em cada uma delas*, verificaremos que estes mesmos alunos (“E, H e I”) foram os únicos que disseram sentir-se severamente ansiosos em mais de um tipo de apresentação.

Embora saibamos que existem diferenças entre os cursos de licenciatura e bacharelado em música da UFPB, como exemplo: carga horária, disciplinas, objetivos, etc., ainda assim, não podemos ser conclusivos em dizer que as peculiaridades do curso de licenciatura seja um fato causador de APM desses alunos. Entretanto, mostra-se significativo explorar essa correlação em estudos futuros.

4.3. Quais sintomas você já sentiu em suas performances? (marque todos que se aplicam).

Constatamos que todos os alunos apresentaram um sintoma ou mais em suas performances musicais. No curso de bacharelado (BAC) o aluno “D” relatou seis sintomas presentes em suas PM, o aluno “A” apresentou três sintomas, o aluno “J” apresentou dois sintomas e o aluno “C” apresentou apenas um sintoma. Na licenciatura (LIC.), os alunos

apresentaram em suas PMs mais sintomas que os alunos do BAC (*Quadro 10*): O aluno “B” apresentou sete sintomas, o aluno “E” seis, o aluno “I” quatro, os alunos “G e H” três e o aluno “F” apresentou apenas um sintoma.

Quadro 9 – Sintomas na APM

Sintomas na APM	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
	BAC	LIC	BAC	BAC	LIC	LIC	LIC	LIC	LIC	BAC
Não sinto nenhum sintoma										
Tremores		X	X		X		X	X	X	X
Palpitações	X	X			X	X	X		X	
Hiperidrose (transpiração anormal)		X		X	X			X		X
Síncope (desmaio)										
Dilatação da pupila										
Reflexos aumentados		X								
Perturbação estomacal		X		X					X	
Vertigem		X		X	X					
Diarreia										
Boca seca										
Inquietação (p. ex., marchar)	X				X		X		X	
Formigamento nas extremidades				X						
Esquecimento	X	X		X	X			X		
Frequência, hesitação, urgência urinária										
Total de sintomas de APM por entrevistado	3	7	1	6	6	1	3	3	4	2

Fonte: Dados da pesquisa

Como vemos no *Quadro 9*, os sintomas que mais se destacaram foram: Tremores, palpitações, hiperidrose e esquecimento.

O fato de todos os alunos terem apresentados um ou mais sintomas diferentes de APM vem corroborar a afirmação de Sadock, Sadock e Ruiz (2017, p. 387) sobre a ansiedade, quando diz que além de ser “experimentada por todos”, os “sintomas presentes durante a ansiedade tende a variar entre as pessoas”. Os autores ainda pontuam que os sintomas do *gráfico 12* e relatados pelos entrevistados são atribuídos ao que eles chamam de ansiedade normal e não patológica, ou seja, levando em conta o que os autores afirmam, podemos dizer que os sintomas relatados pelos entrevistados estão dentro da “ansiedade normal”.

4.4. Esses sintomas se apresentam antes, durante ou depois de suas performances? (marque todas as opções que se aplicam).

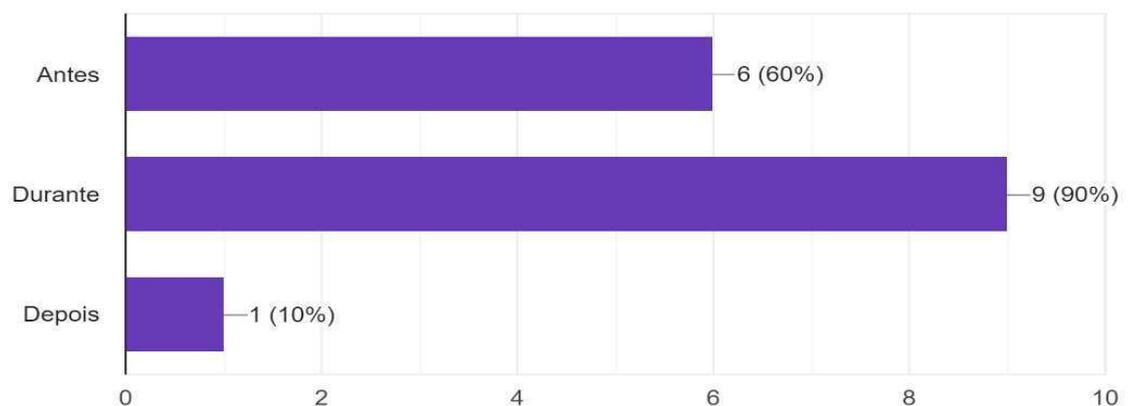
Apenas o aluno “E” se disse ansioso “antes, durante e depois” em suas PM, os demais alunos se disseram ansiosos “antes e durante”. Podemos dizer que isto é um indício positivo a respeito da ansiedade sentida pelos alunos, tendo em vista que Teles (2018) relata que a duração

excessiva e desproporcional a situação que gera a ansiedade pode ser indicio de patologia. Em seu livro “o cérebro ansioso”, ele faz uso da duração como um dos quatro parâmetros⁸ para separar a ansiedade fisiológica da patológica. Neste sentido, e segundo a ideia de Teles (2018), podemos dizer que os alunos estão dentro do que ele chama de ansiedade fisiológica, o que Sadock, Sadock e Ruiz (2017), por sua vez, denominou de ansiedade natural.

Gráfico 11 - Esses sintomas se apresentam antes, durante ou depois de suas performances?

4.4. Esses sintomas se apresentam antes, durante ou depois de suas performances? (marque todas as opções que se aplicam)

10 respostas



Fonte: Dados da pesquisa

De acordo com a literatura estudada, existem algumas intervenções e estratégias que podem ajudar a controlar os sintomas da APM. Portanto, procuramos saber, se os discentes se utilizavam de alguma estratégia para prevenir, controlar, eliminar e/ou amenizar a APM. Para tanto, levantamos a seguinte questão em nosso questionário:

4.5. Existe alguma estratégia que você utiliza para prevenir e/ou controlar esses sintomas? (marque as estratégias que você usa para amenizar ou até não sentir esses sintomas).

A “técnica de respiração” foi citada pela maioria dos alunos, oito no total. Embora que os alunos da LIC tenham relatado maior grau de ansiedade e sintomas, conforme dados que obtivemos através de outras questões de nosso questionário, apenas os alunos “A” e “D”, ambos do BAC, referiram que, além de utilizarem técnicas de respiração e meditação, buscaram ajuda profissional. Embora não possamos atribuir categoricamente que o menor grau e sintomas de ansiedade sentidos por estes alunos do BAC na PM estejam relacionados diretamente com a busca por ajuda de um profissional de saúde, esta é uma estratégia que deve ser levada seriamente em conta pelos aprendizes e profissionais de PM, uma vez que os sintomas de

⁸ Com esses quatro parâmetros iremos diferenciar a ansiedade natural (fisiológica e boazinha) da ansiedade patológica (com suas várias faces): O risco é real? A resposta é proporcional em intensidade? A duração é compatível? Valeu a pena? Justificou o grau de ajuste? (TELES, 2018, p. 27).

ansiedade experimentados podem, em maior ou menor grau, interferir no resultado de suas performances, por conseguinte, afetando, em maior ou menor grau, suas vidas como profissionais da música.

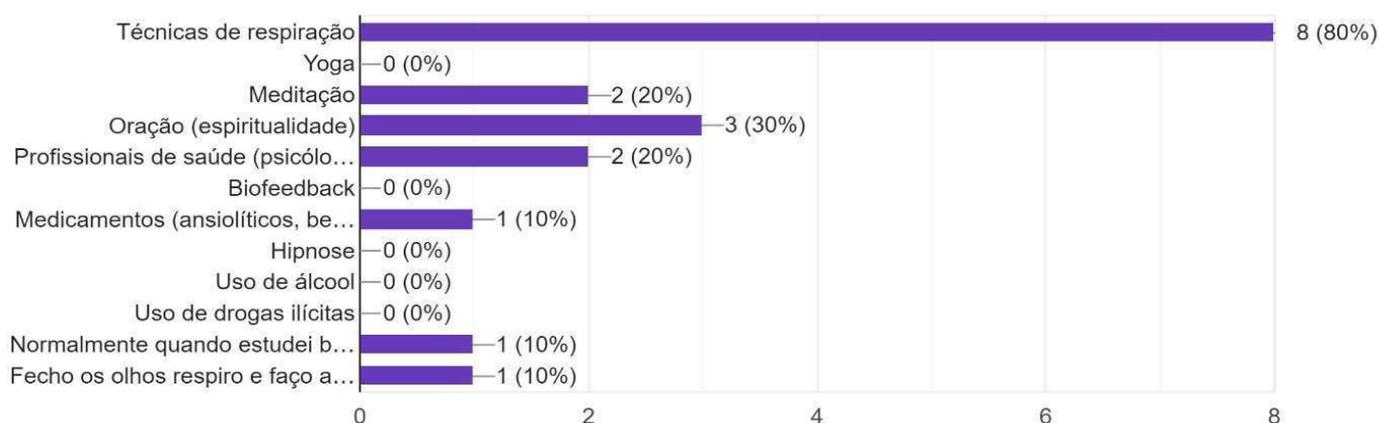
Ainda no que diz respeito às estratégias, destacamos o relato do aluno “C”, quando disse que “normalmente quando estudei bem a música não sinto sintomas, então a estratégia é estudar para me sentir seguro”, reforça o que Papageorgi, Hallam e Welch (2018) afirmou sobre a “preparação inadequada”, a qual, conforme as autoras, pode estar ligada a APM. Nesse sentido, pode-se inferir que quando o aluno se prepara bem, a performance pode ocorrer de forma mais tranquila.

Gráfico 12 - Existe alguma estratégia que você utiliza para prevenir e/ou controlar esses

4.5. Existe alguma estratégia que você utiliza para prevenir e/ou controlar esses sintomas?

(marque as estratégias que você usa para amenizar ou até não sentir esses sintomas)

10 respostas



Fonte: Dados da pesquisa

4.6. Algumas das estratégias marcadas no item 4.5 fazem parte da sua rotina de estudo com o instrumento? Quais? (descrever e colocar ao lado de cada uma a frequência comumente utilizada (diária, semanal, mensal, eventual)).

Os alunos “A” e “G” disseram não fazer uso das técnicas em seus estudos com o instrumento e, o aluno “H” também disse que “durante a rotina de estudos, ambas são pouco utilizadas, ficando mais para quando há a necessidade de alguma gravação (momento que costumo ficar tenso). O aluno “J” não respondeu, já os demais alunos “B, C, D e E” disseram fazer uso de técnicas de respiração, o aluno “I” disse fazer uso “diário”, mas não especificou qual a estratégia. Por último, o aluno “F” disse que “depende, há apresentações que é supertranquilo tocar, sem problemas algum. Agora, tem outras que é mais complicado....acredito que seja por conta da pressão ou as coisas que acabamos pensando. Mas respiro, e dá certo” [sic].

Como podemos ver no *Quadro 11*, a maioria dos alunos afirmaram que fazem uso de estratégias da PM em seus estudos diário. As estratégias são importantes para a prevenir ou controlar a APM. Valentine (2002) apud Bastos (2012) menciona três tipos de ansiedade e a importância de reconhecer cada um, são eles: a reativa, a adaptativa e a mal adaptativa. A “reativa diz respeito ao medo real causado pela falta ou má preparação e pode ser solucionada, por exemplo, através de estratégias de estudo, análises e ensaios”. Neste sentido, o aluno que faz uso de estratégias, podem ficar menos vulnerável a APM.

Quadro 10 – Estratégias usadas na PM, também usadas nos estudos diários.

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
BAC	LIC	BAC	BAC	LIC	LIC	LIC	LIC	LIC	BAC
Não	Sim	Sim	Sim	Sim	Às vezes	Não	Não	Sim	Sem resposta

Fonte: Dados da pesquisa

4.7. Quais das estratégias acima foram usadas durante o momento específico da performance em público (descrever)

Com exceção dos alunos “I e G”, os demais alunos foram unânimes em dizer que utilizam a respiração como estratégia durante a performance (*Quadro 12*). Destacamos aqui os relatos dos alunos “F e H”. Eles disseram que:

Geralmente, quando isso ocorre tento seguir com a apresentação! Acredito que um dos maiores problemas está em cima do palco, onde o músico sobe com muito receio e medo de "errar"...Deveria ser passado à estes músicos que iremos errar, é normal! Agora, deve-se trabalhar isso...contornando a situação! Se você errou, continue, respire! Mantenha à calma...ou tente não transparecer para o público (é o que faço). (sic) (Aluno F).

Para performances em público, tento concentrar anteriormente, fazer minha oração, respirar fundo, e me atentar para a respiração no momento da performance, pois costumo ficar tenso ao ponto de passar um bom tempo sem respirar, ou de ter a respiração muito instável /não regulada (sic) (Aluno H).

Pontuamos, também, o aluno “I” que relatou buscar colocar “logo em prática o que eu tinha estudado pra me livrar logo da pressão de tocar”. Voltando para a questão 4.2 Onde perguntamos *Quanto a natureza das performances (PM solo e em grupo), quais situações abaixo você já vivenciou e qual o grau de ansiedade experimentado em cada uma delas.*, vemos que o aluno “I” foi um dos que relatou se sentir extremamente ansioso em suas performances solo, o que faz sentido o uso das palavras que ele disse aqui: “me livrar logo da pressão de tocar” (Aluno “I”).

Quadro 11 - estratégia durante a performance

Aluno	Estratégia	Aluno	Estratégia
A	Respiração	F	Respiração
B	Respiração	G	Nenhuma
C	Respiração	H	Respiração, oração
D	Respiração	I	Colocar em prática o que estudou
E	Respiração	J	Respiração, respiração com a música

Fonte: Dados da pesquisa

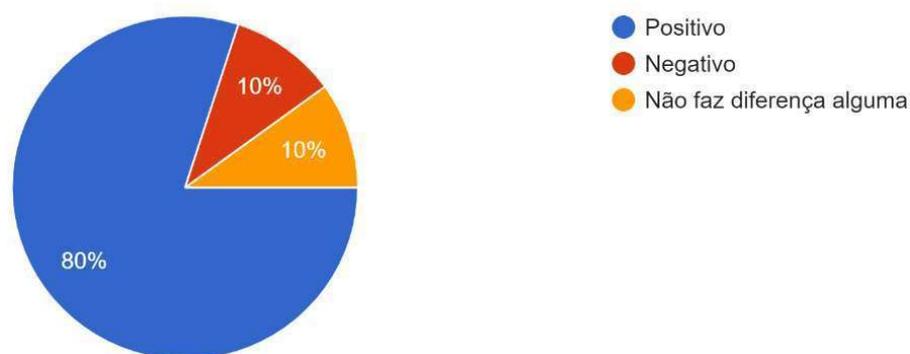
Para finalizar esta etapa, perguntamos aos alunos na questão 4.8. Em sua opinião, as estratégias que você utilizou, em relação à ansiedade na performance musical, surtiram efeito?

Como podemos ver (*gráfico 16*), a maioria dos alunos afirmaram que suas estratégias surtiram efeito, com exceção do mesmo aluno “I”. Além dele, ressaltamos o aluno “E” disse que a estratégia por ele utilizadas “não faz nenhuma diferença”.

Gráfico 13 - Em sua opinião, as estratégias que você utilizou, em relação à ansiedade na performance musical, surtiram efeito?

4.8. Em sua opinião, as estratégias que você utilizou, em relação à ansiedade na performance musical, surtiram efeito?

10 respostas



Fonte: Dados da pesquisa

Percebemos que a maioria dos alunos usam a técnica de respiração ou apenas respiração como principal estratégia para amenizar os sintomas da APM. Entretanto o aluno “E” disse que as estratégias *não fizeram diferença alguma*, já o aluno “I” disse que as estratégias surtiram efeito *negativo*. Ressaltamos que em questões anteriores, esses mesmos alunos (“E e I”) que são da licenciatura, apresentaram-se *severamente ansiosos* em suas performances solo, assim como apresentaram maior quantidade de sintomas em sua PM. Por outro lado, também pontuamos que as estratégias, segundo os alunos em sua maioria, disseram que o efeito foi positivo. Entretanto, enfatizamos que a respiração como técnica para enfrentar ou amenizar a APM não é simplório, pois segundo Maciente

várias áreas do conhecimento tratam da importância de uma boa respiração para o relaxamento físico e mental (logo, diminuição da Ansiedade) e melhoria de controle motor e cognitivo, seja nas técnicas posturais tais como

Alexander, Ioga (nos exercícios de respiração, chamados de *Pranayamas*), por exemplo, sejam nas artes marciais em geral (*tai-chi-chuan*, *tchi kun*, judô, karatê, por exemplo), seja nas técnicas de respiração ligadas à psicologia como no Biofeedback ou até mesmo nos exercícios de dessensibilização da Terapia Cognitivo Comportamental e nos exercícios propostos por especialistas em Ansiedade de Performance Musical (MACIENTE, 2016, p. 132).

Mesmo que os alunos não tenham relatado uma técnica específica de respiração, eles disseram, em sua maioria, que foi positivo em suas performances musicais. Logo, em nossa pesquisa, a respiração se mostrou uma ótima ferramenta para estes alunos e afirmando a importância dela como estratégia para combater ou amenizar a APM. De fato, nossa amostra foi com apenas dez alunos, mas os resultados foram de extrema importância, não só para o trabalho em questão, mas para refletirmos ainda mais sobre a saúde mental dos estudantes de música de nossa universidade (UFPB), assim como em outras escolas e espaços que envolvem ensino e aprendizado de música.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa teve como objetivo principal conhecer como os alunos dos cursos de Licenciatura e Bacharelado em Música da UFPB, com habilitação em Violão lidam com a ansiedade na performance musical. Ademais buscamos elaborar uma revisão de literatura sobre ansiedade em geral e ansiedade na performance musical; identificar as situações de performance musical (natureza e locais) onde os alunos manifestam ansiedade; identificar os sintomas físico-neuropsicológicos relatados pelos alunos durante suas performances musicais, e verificar se os alunos adotaram estratégias (possíveis terapias/tratamentos) para lidar com a APM e seus respectivos resultados.

Conforme a revisão de literatura abordada em nossa pesquisa, a ansiedade é intrínseca ao ser humano e agregada a elementos fisiológicos e psicológicos, além disso, ela pode ser fisiológica ou patológica. A literatura abordada também nos mostrou a importância de sabermos diferenciar “ansiedade” de “medo”.

No que concerne a idade e gênero, devido a nossa amostra ser limitada a dez alunos, na qual a maioria tinha idade aproximada e apenas dois alunos serem do gênero feminino, não foi possível afirmar que esses dois fatores tinham relação direta com a APM relatada pelos alunos que participaram da pesquisa.

Vale ressaltarmos que pontos importantes como: organização do estudo diário e motivação com o instrumento podem impactar na APM dos alunos. Os dados que obtivemos corroboram com as afirmações de mesma natureza feita por diversos autores presentes em nossa revisão de literatura

Todos os participantes da pesquisa apresentaram graus APM diferente, uns mais que outros, entretanto, em *teatros, mídias digitais, orquestras (como solista) e avaliações acadêmicas* foram os locais onde os alunos afirmaram sentir maior grau de ansiedade. Com relação aos sintomas sentidos e relatados por pelos eles em suas PM, predominaram sintomas como: tremores, palpitações, hiperidrose (transpiração anormal), esquecimento, inquietação e perturbação estomacal. Outro ponto importante em nossa pesquisa, é o fato de que os alunos do curso de Licenciatura em Música apresentaram maior grau de ansiedade, assim como, relataram mais sintomas experimentados na PM. A diferença da APM entre alunos dos cursos de Licenciatura e Bacharelado, assim como, idade e gênero mostram-se como temas de forte demanda para estudos posteriores sobre a APM.

No que tange a estratégia utilizada pelos alunos para amenizar ou até não sentir a APM, todos relataram fazer uso de alguma estratégia, tais como: respiração, oração (espiritualidade),

profissionais de saúde (psicólogos, psiquiatras, etc.), medicamentos (ansiolíticos, betabloqueadores, etc.). Entretanto, a maioria relatou o uso de técnicas de respiração como principal estratégia de enfrentamento da APM. Embora todos os alunos afirmem que as estratégias surtiram efeito positivo, a maioria disse não fazer uso das mesmas estratégias em seus estudos, mas apenas nos momentos de PMs, contradição que nos deixou curiosos e que merece, também, ulterior investigação. Em suma, a pesquisa demonstrou que a ansiedade experimentada pelos participantes, tanto no grau de APM como nos sintomas relatados por eles, pode ser considerada “natural”, conforme o conceito de .(SADOCK; SADOCK; RUIZ, 2017) entre outros autores.

Nossa pesquisa abre-se a perspectivas futuras de investigação sobre o tema, que possui diversos vieses e que se revelou de significativa importância para o mundo da música, principalmente para os profissionais que lidam diretamente com a performance em seus diversos contextos.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais [recurso eletrônico] DSM-5 American Psychiatric Association**. trad. Maria Inês Corrêa Nascimento; Paulo Henrique Machado; Regina Machado Garcez; Régis Pizzato; Sandra Maria Mallmann da Rosa. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

ANDRADE, Laura Helena S. G.; GORENSTEIN, Clarice. Aspectos gerais das escalas de avaliação de ansiedade. **Revista de Psiquiatria Clínica**, v. 25, n. 6, p. 285–290, 1998. Disponível em: <https://repositorio.usp.br/item/001019089> Acesso em: 14 abr. 2021.

BASTOS, Elaine Tainá de Azevedo. **Ansiedade em performance musical: investigação e análise da realidade dos alunos de música da Universidade Federal da Paraíba**. 2012. 96 f. Dissertação (Mestrado em Música) - Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2012. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/tede/6596> Acesso em: 18 abr. 2021.

BRENNAND, Edna Gusmão de Goes. **Gestão aprendente: cenários convergentes**. João Pessoa: UFPB, 2017.

CASTILLO, Ana Regina G. L.; ASBAHR, Fernando R.; RECONDO, Rogéria; MANFRO, Gisele G. Transtornos de ansiedade. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 22 Supl II, p. 20–23, dez. 2000. Disponível em: <https://bit.ly/3p4efWb> Acesso em: 22 abr. 2021.

CERQUEIRA, Daniel Lemos. Proposta para um modelo de ensino e aprendizagem da performance musical. **Opus**, v. 15, n. 2, p. 105–124, dez. 2009. Disponível em: <https://bit.ly/3nRcEn0> Acesso em: 14 abr. 2021.

CURY, Augusto Jorge. **Ansiedade: como enfrentar o mal do século**. [S. l.]: Saraiva, 2013.

FIGUEIREDO, Edson Antônio de Freitas. **Motivação na aula de instrumento musical: teorias e estratégias para professores**. Curitiba: Appris, 2020.

FREITAS, Tiago Viana de. Ansiedade na performance musical: relato de experiência e estudo de caso aplicado a alunos de trompete da UFOP e UFRJ. *In*: SIMPOM, 6., 2020, Rio de Janeiro. **Anais [...]**. Rio de Janeiro: UFRJ, 2020. Disponível em: <http://www.seer.unirio.br/simpom/article/view/10753> Acesso em: 25 out. 2021.

GRINGS, Ana Francisca Schneider; HENTSCHE, Liane. Performance musical pública: sucesso e fracasso na perspectiva de estudantes de bacharelado em instrumento do Rio Grande do Sul. **ABEM**, v. 21, n. 31, p. 23–34, dez. 2013. Disponível em: <https://bit.ly/3CSbhJ2> Acesso em: 24 abr. 2021.

GROSS, S.; MUSGRAVE, G. **Can music make you sick: a study into the incidence of musicians' mental health**. University of Westminster: MusicTank, 2016. Disponível em: <https://bit.ly/30ZC1ZC> Acesso em: 30 ago. 2021.

KENNY, Dianna T.; OSBORNE, Margaret S. Music performance anxiety: new insights from young musicians. **Advances in Cognitive Psychology**, v. 2, n. 2–3, p. 103–112, 2006. Disponível em: <https://doi.org/10.2478/v10053-008-0049-5> Acesso em: 21 fev. 2021.

LEAHY, R. L.; FIGUEIRA, Vinicius (Trads.). **Livre de Ansiedade**. [S. l.]: ARTMED, 2011. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?id=dF5IXwAACAAJ> Acesso em: 15 abr. 2021.

MACIENTE, Meryelle Nogueira. **Estratégias de enfrentamento para a Ansiedade de Performance Musical (APM): um olhar sobre músicos profissionais de orquestras paulistas**. 2016. Tese (Doutorado em Música) - Universidade de São Paulo, São Paulo, 2016. Disponível em: <https://teses.usp.br/teses/disponiveis/27/27158/tde-08092016-153009/pt-br.php> Acesso em: 18 abr. 2021.

MEJÍA, Carlos Mario Gómez. **Estratégias para o controle da ansiedade na performance musical**.

2016. Dissertação (mestrado) – Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2016.

Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/tede/8668> Acesso em: 24 abr. 2021.

MIRANDA, Adelia Ferraz Daher. **Ansiedade e depressão em indivíduos com disfonias funcionais e organofuncionais**. 2014. Dissertação (mestrado) - Universidade de São Paulo, Bauru, 2014.

MOURA, Andreza Matins de; BARTOLINI, Aurea Leite; REIS, Carolaine Silva dos; SILVA, Cybele Peres; LOURENÇO, Luzia da Silva; SANTOS, Rosana Aparecida dos. Prevalência de transtorno de ansiedade em acadêmicos do curso de farmácia de uma instituição privada na Amazônia. . **ISSN**, v. 7, n. 1, p. 10, 2017. Disponível em: <https://facsapaulo.edu.br/por-que-afsp/revista-saberes/> Acesso em: 30 jul. 2021.

PAPAGEORGI, Ioulia; HALLAM, Susan; WELCH, Graham. Modelo conceitual para a compreensão da ansiedade na performance musical. Tradução de Fernanda T. Zanon. **Orfeu**, v. 3, n. 1, p. 116–144, 23 out. 2018. Disponível em: <http://www.revistas.udesc.br/index.php/orfeu/article/view/1059652525530403012018116> Acesso em: 17 jun. 2021.

PAPAGEORGI, Ioulia; HALLAM, Susan; WELCH, Graham Frederick. A conceptual framework for understanding musical performance anxiety. **Research Studies in Music Education**, n. 28, p. 83–107, jun. 2007. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/249831140_A_conceptual_framework_for_understanding_musical_performance_anxiety Acesso em: 24 abr. 2021.

PENNA, Maura. **Construindo o primeiro projeto de pesquisa em educação e música**. 2. ed. Porto Alegre: Sulina, 2017.

RABELO, Paulo; MÁRMORA, Cláudia; RIBEIRO, Luiz. A eficácia do biofeedback HRV na redução da ansiedade de performance musical: um estudo inicial. **Psicologia, Saúde & Doenças**, v. 19, n. 2, p. 197–207, 2018. Disponível em: <https://bit.ly/3FMXFAL> Acesso em: 4 jun. 2021.

SANTOS, Gueber Pessoa. **Ansiedade na performance musical: a experiência de profissionais da clarineta no Brasil**. Bahia: UFBA, 2017. p. 193. Disponível em: <https://repositorio.ufba.br/ri/handle/ri/26005> Acesso em: 2 jul. 2021.

SILVA, José Washington Florêncio da. **Ansiedade na performance musical - simulações de performance para constatação de efeitos:** uma análise através da experiênci-ação no âmbito da Escola de Música da UFRN. 2019. Dissertação (Mestrado em Música) – Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2019. Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br/jspui/handle/123456789/28441> Acesso em: 2 jun. 2021.

SILVA, José Washington Florencio da; FARIAS, Ranilson Bezerra de. Ansiedade na performance musical: constatação, sintomas e atividades práticas propostas para seu enfrentamento, no âmbito da Escola de Música da Universidade Federal do Rio Grande do Norte, uma pesquisa em andamento. **XXIX Congresso da Anppom**, n. 29, 26 ago. 2019. Disponível em: <https://anppom.com.br/congressos/index.php/29anppom/29CongrAnppom/schedConf/presentations> Acesso em: 24 abr. 2021.

SINICO, Andre; WINTER, Leonardo L. Ansiedade na performance musical: causas, sintomas e estratégias de estudantes de flauta. **Opus**, v. 19, n. 1, p. 239–264, jun. 2013. Disponível em: <https://www.anppom.com.br/revista/index.php/opus/article/view/158> Acesso em: 24 abr. 2021.

SINICO, Andre; WINTER, Leonardo L. Ansiedade na performance musical: definições, causas, sintomas, estratégias e tratamentos. **Revista do Conservatório de Música da UFPel**, n. 5, p. 36–64, 2012. Disponível em: <https://www.anppom.com.br/revista/index.php/opus/article/view/158> Acesso em: 24 abr. 2021.

TELES, Leandro. **O cérebro ansioso:** Aprenda a reconhecer, prevenir e tratar o maior transtorno moderno. São Paulo: Alaúde, 2018.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (Org.). **Depression and other common mental disorders global health estimates.** [S. l.: s. n.], 2017. Disponível em: <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf?sequence=1> Acesso em: 1 ago. 2021.

ZANON, Fernanda Torchia. **Ansiedade na performance musical:** uma intervenção pedagógica no contexto dos cursos de Graduação da Escola de Música da UFMG. 2019. Tese (Doutorado em Música) - Universidade Federal de Minas Gerais, Minas Gerais, 2019. Disponível em: https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/34570/1/Tese%20Fernanda_FINALpdf.pdf Acesso em: 9 jun. 2021.

ZANON, Fernanda Torchia; MARINHO, Helena; COIMBRA, Daniela; MARTINS, Marta. Ansiedade na performance musical: estudo de caso com a Orquestra Filarmonia das Beiras. **Opus**, v. 22, n. 2, p. 325–348, dez. 2016.

APÊNDICE

Ansiedade na performance musical: um estudo com alunos da Licenciatura e do Bacharelado em Violão

Você está sendo convidado(a) a participar da pesquisa intitulada: "Ansiedade na performance musical: um estudo com alunos da Licenciatura e do Bacharelado em Violão."

OBJETIVO

Compreender como os alunos da Licenciatura e do Bacharelado em Violão da UFPB lidam com a ansiedade na performance musical.

Este trabalho será desenvolvido por Anselmo Firmino de Paiva, graduando do curso de Licenciatura em Música da UFPB, sob orientação do Prof. Dr. Albergio Diniz.

Gostaria de contar com a sua cooperação através deste instrumento de coleta desta pesquisa.

O questionário é constituído por quatro seções:

1. Termo anuência;
2. Identificação do entrevistado;
3. Performance musical (formação);
4. Ansiedade na performance musical.

Deve-se selecionar em cada item a(s) resposta(s) mais apropriada(s).

Sua identidade será mantida em sigilo e todas as informações prestadas serão utilizadas unicamente para os fins desta pesquisa.

Vale salientar que este trabalho envolve riscos mínimos ou nulos e, caso queira colaborar, sua participação será voluntária. Durante o percurso desta pesquisa você poderá desistir a qualquer momento, prevalecendo a autonomia de sua vontade e assegurado seu direito de desistência, sem penalização por isso.

Ao participar da pesquisa, você autoriza o uso das informações por você fornecidas na elaboração e defesa deste trabalho, bem como em eventuais publicações derivadas dele, preservados em todo e qualquer caso a ética e o anonimato.

Agradeço sua participação nesta pesquisa.

Em caso de dúvidas, disponibilizo abaixo alguns contatos que poderão estabelecer demais esclarecimentos.

Pesquisadores responsáveis:

Anselmo Firmino de Paiva (orientando)

Fones: (83) 9.8121.8124 - E-mail: anselmofpaiva@hotmail.com

Prof. Dr. Albergio Diniz (orientador)

Fones: (83) 9.9615.8500 - E-mail: albergio@gmail.com

1. E-mail *

2. *

Marque todas que se aplicam.

Declaro que fui devidamente esclarecido(a) e dou o meu consentimento para participar da pesquisa e para publicação dos resultados, salvaguardado o meu direito de anonimato.

2. Identificação

3. 2.1. Nome (ou iniciais)

4. 2.2. Idade *

5. 2.3. Gênero *

Marcar apenas uma oval.

Masculino

Feminino

Prefiro não informar

Outro: _____

6. 2.4. Curso *

Marcar apenas uma oval.

Licenciatura

Bacharelado

Licenciatura/Bacharelado

7. 2.5. Período no curso *

Marcar apenas uma oval.

1° Semestre

2° Semestre

3° Semestre

4° Semestre

5° Semestre

6° Semestre

7° Semestre

8° Semestre

Desbloqueado

3. Performance musical (formação)

8. 3.1. Há quanto tempo iniciou seus estudos no violão? (incluir o período prévio ao curso superior) *

Marcar apenas uma oval.

0 a 1 ano

2 a 4 anos

5 a 7 anos

Mais de 7 anos

9. 3.2. No seu estudo diário do violão, existe alguma forma de organização (horário, tarefas, etc.)? *

Marcar apenas uma oval.

Sim

Não

Às vezes

10. 3.3. A organização do estudo do instrumento foi realizada de forma autônoma ou foi proposta por algum professor? *

Marcar apenas uma oval.

- Exclusivamente autônoma
- A organização do estudo foi proposta por Professor
- Foi proposta por Professor e de forma autônoma

11. 3.4. Qual o tempo médio de estudo diário do instrumento? *

Marcar apenas uma oval.

- 0 à 1h
- 1h à 2h
- 3h à 4h
- Mais de 4h

12. 3.5. Como você avalia seu nível de satisfação em relação a organização adotada para o seu estudo do instrumento? *

Marcar apenas uma oval.

- Ótima
- Boa
- Regular
- Insuficiente

13. 3.6. Você se sente motivado em suas performances? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não
- Às vezes

14. 3.7. A que você atribui sua motivação ou a falta desta (por exemplo: obrigatoriedade acadêmica, desafios, repertório, metas não atingidas etc.)? *

4. Ansiedade na performance musical

15. 4.1. Marque todas as opções onde suas performances foram realizadas e o grau de ansiedade experimentado em cada uma delas. (0 - Não ansioso; 1 - Levemente ansioso (não causou incômodos à performance); 2 - Moderadamente Ansioso (impactou na performance, mas consegui manter o controle); 3 - Severamente Ansioso (impactou negativamente na performance ou impediu a realização da mesma).

Marcar apenas uma oval por linha.

	Não ansioso	Levemente ansioso	Moderadamente Ansioso	Severamente ansioso
Teatros	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Casas de shows	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bares	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mídias digitais ("Lives")	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Igrejas/Templos (locais religiosos)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Avaliações acadêmicas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Orquestras (como membro)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Orquestras (como solista)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eventos privados	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Entre amigos/familiares	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sala de aula	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gravações	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

16. 4.2. Quanto a natureza das performances, quais situações abaixo você já vivenciou e qual o grau de ansiedade experimentado em cada uma delas.

Marcar apenas uma oval por linha.

	Não ansioso	Levemente ansioso	Moderadamente ansioso	Severamente ansioso
Solo (individual)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Grupo (Duos, orquestras, bandas etc).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

17. 4.3. Quais sintomas você já sentiu em suas performances? (marque todos que se aplicam)

*

Marque todas que se aplicam.

- Não sinto nenhum sintoma
- Tremores
- Palpitações
- Hiperidrose (transpiração anormal)
- Síncope (desmaio)
- Dilatação da pupila
- Reflexos aumentados
- Perturbação estomacal
- Vertigem
- Diarreia
- Boca seca
- Inquietação (p. ex., marchar)
- Formigamento nas extremidades
- Esquecimento
- Frequência, hesitação, urgência urinária

Outro: _____

18. 4.4. Esses sintomas se apresentam antes, durante ou depois de suas performances? (marque todas as opções que se aplicam) *

Marque todas que se aplicam.

- Antes
- Durante
- Depois

19. 4.5. Existe alguma estratégia que você utiliza para prevenir e/ou controlar esses sintomas? (marque as estratégias que você usa para amenizar ou até não sentir esses sintomas)

Marque todas que se aplicam.

- Técnicas de respiração
- Yoga
- Meditação
- Oração (espiritualidade)
- Profissionais de saúde (psicólogos, psiquiatras, etc.)
- Biofeedback
- Medicamentos (ansiolíticos, betabloqueadores, etc.)
- Hipnose
- Uso de álcool
- Uso de drogas ilícitas

Outro: _____

20. 4.6. Algumas das estratégias marcadas no item 4.5 fazem parte da sua rotina de estudo com o instrumento? Quais? (descrever e colocar ao lado de cada uma a frequência comumente utilizada (diária, semanal, mensal, eventual))

21. 4.7. Quais das estratégias acima foram usadas durante o momento específico da performance em público (descrever) *

22. 4.8. Em sua opinião, as estratégias que você utilizou, em relação à ansiedade na performance musical, surtiram efeito? *

Marcar apenas uma oval.

- Positivo
- Negativo
- Não faz diferença alguma