



Universidade Federal da Paraíba
Centro de Comunicação Turismo e Artes
Programa de Pós-Graduação em Música

**Ansiedade em Performance Musical: Investigação e
Análise da Realidade dos Alunos de Música da
Universidade Federal da Paraíba.**

Elaine Tainá de Azevedo Bastos

João Pessoa
Setembro/ 2012



Universidade Federal da Paraíba
Centro de Comunicação Turismo e Artes
Programa de Pós-Graduação em Música

**Ansiedade em Performance Musical: Investigação e
Análise da Realidade dos Alunos de Música da
Universidade Federal da Paraíba.**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Música da Universidade Federal da Paraíba, como requisito parcial para a obtenção do título de Mestre em Música, área de concentração em Práticas Interpretativas, linha de pesquisa: Performance e Pedagogia instrumental.

Mestranda: Elaine Tainá de Azevedo Bastos

Orientador: Dr. Hermes Cuzzuol Alvarenga

João Pessoa
Setembro / 2012

B327a Bastos, Elaine Tainá de Azevedo.

Ansiedade em performance musical: investigação e análise da realidade dos alunos de música da Universidade Federal da Paraíba / Elaine Tainá de Azevedo Bastos.-- João Pessoa, 2012.

94f. : il.

Orientador: Hermes Cuzzuol Alvarenga

Dissertação (Mestrado) – UFPB/CCTA



**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE COMUNICAÇÃO, TURISMO E ARTES
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM MÚSICA**

DEFESA DE DISSERTAÇÃO DE MESTRADO

Título da Dissertação: “Ansiedade em Performance Musical: Investigação em Análise da realidade dos alunos de Música da Universidade Federal da Paraíba”

Mestrando: Elaine Tainá de Azevedo Bastos

Dissertação aprovada pela Banca Examinadora:

Prof. Dr. Hermes Cuzzuol Alvarenga
Orientador/UFPB

Prof. Dr. José Vianey dos Santos
Membro/UFPB

Prof. Dr. Sávio Rossi Santoro
Membro/UFPE

João Pessoa, 24 de setembro de 2012

A Deus pela força, a meus pais pelo apoio incondicional e aos meus amigos por terem caminhado comigo esta jornada.

Agradecimentos

A Deus por ter me ajudado a chegar até aqui, por ser meu amigo fiel, sempre presente e por me amar antes mesmo que eu pudesse amá-lo.

Ao meu professor de violino, tanto durante o Bacharelado em Música, quanto no Mestrado e também meu orientador professor Dr. Hermes Cuzzuol Alvarenga pelo apoio contínuo e por ter me ensinado sobre o valor inestimável da atividade musical.

Aos meus familiares, minha mãe Verônica Azevedo, meu tudo, meu porto seguro, meu pai e sempre apoiador Carlos Ávila, minha avó materna que desde o começo incentivou meus estudos no violino, minha falecida avó Alzira que sempre esteve presente em oração, em todos os momentos de dificuldade e especialmente ao meu tio Nilton Cesar que me deu meu primeiro violino.

A minha segunda família, meu companheiro Rigel Pimenta, por ter tido a paciência e a coragem de estar ao meu lado nessa jornada e aos meus sempre apoiadores, minha sogra, Lyrss Marinho, meu sogro, Waydan Pimenta e minha cunhada Taia Pimenta.

Em especial às minhas amigas Mirtes Régia e Raissa Santos, que me ajudaram com a tradução dos questionários e a revisão do texto, respectivamente.

Aos professores e alunos que participaram desta pesquisa, muito obrigado pela colaboração e disponibilidade.

À Banca por se disponibilizar à me ajudar com a finalização deste trabalho.

À Coordenação do Curso, atualmente representada pelo professor Luiz Ricardo e professora Alice Lumi, também à secretária do PPGM, Izilda, meus agradecimentos.

Ao Programa de Pós-Graduação em Música por acreditar e nos dar a possibilidade de fazer parte da produção do conhecimento.

À Capes pela concessão da bolsa de estudos.

“Musica – que arte nobre, que profissão terrível”

Hector Berlioz.

RESUMO

O presente trabalho investigou e analisou a existência da ansiedade em performance musical entre os alunos de música da Universidade Federal da Paraíba (UFPB), no contexto das classes coletivas de instrumento. Fizeram parte desta pesquisa 28 alunos vindos dos cursos de Extensão, Bacharelado, Licenciatura, e Pós-Graduação em Música da UFPB, participantes de quatro turmas coletivas, coordenadas por professores do Departamento de Música. Como procedimento de pesquisa foram aplicados testes psicológicos que avaliaram os níveis de ansiedade de estado-traço e ansiedade em performance musical e empreendida observação participante durante os recitais de final de semestre de cada uma das turmas. A partir da análise, comparação e correlação dos resultados dos testes psicológicos e da observação participante, encontramos níveis de ansiedade de estado-traço acima do que era previsto pelas amostras normativas e compatíveis com os de estudos realizados em outras partes do mundo, com músicos de orquestras e de corais profissionais. Também encontramos níveis de ansiedade em performance musical semelhantes aos de pesquisas existentes, além de sinais físicos e comportamentais visíveis. A análise das variáveis de pesquisa: gênero, escolaridade, idade, profissão e grau de exigência confirmou algumas das hipóteses presentes na literatura e trouxe novos achados, os quais abrem espaço para outras discussões e pesquisas. Estes resultados confirmam a hipótese de que ansiedade em performance musical é um fenômeno generalizado, que pode acometer músicos de qualquer idade, nível técnico ou formação, desde estudantes à profissionais. Ainda, os dados aqui obtidos são indicativos reais da existência de ansiedade em performance musical entre os alunos de música da UFPB, alertando-nos para a ocorrência de um fator prejudicial não só à performance, mas também a saúde e ao bem-estar psicológico do músico.

Palavras-chave: performance, ansiedade em performance musical, ansiedade de estado-traço.

ABSTRACT

This study investigated and analyzed the existence of music performance anxiety among music students of the Universidade Federal da Paraíba (UFPB), in the context of instrument music classes. In this survey 28 students coming from pre-college, undergraduate and graduate music program from UFPB took part, in a total of four classes coordinated by faculty members of the UFPB Music Department. As a research procedure psychological tests that assessed levels of state-trait anxiety, music performance anxiety and participant observation were applied. They were undertaken during the semester final recitals of each class. From the analysis, comparison and correlation of the results of psychological tests and participant observation, we found levels of state-trait anxiety above what was predicted by normative samples and consistent with those of studies conducted in other parts of the world, with orchestra musicians and professional choirs. We also found levels of anxiety in music performance similar to existing research, and clear physical signs and behavioral of musical performance anxiety. The analysis of research variables: gender, education, age, occupation and level of demand confirmed some of the assumptions in the literature and brought new findings, which opened space for further discussion and research. These results confirm the hypothesis that anxiety in music performance is a widespread phenomenon that can affect musicians of any age, level or technical training, from students to professionals. Therefore, our data are indicative of the existence of actual music performance anxiety among music students of the UFPB, alerting us to the occurrence of a factor detrimental not only to performance, but also to the health and psychological well-being of musicians.

Keywords: performance, music performance anxiety, state-trait anxiety.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Características sócio-demográficas da amostra	47
Tabela 2 - Valores de referência, mínimo-máximos alcançados, médias e desvios-padrão ...	57
Tabela 3 - Resultados das escalas relacionados às variáveis de gênero e escolaridade	61
Tabela 4 - Resultados das escalas relacionadas às variáveis de faixa etária e gênero	62
Tabela 5- Resultados das escalas relacionadas à variável profissão e gênero	63
Tabela 6 - Resultados das escalas relacionadas à variável turma	64
Tabela 7 - Correlação entre as escalas	65

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Diferentes níveis de ansiedade e seus efeitos sobre a performance	31
Quadro 2 - Comparação de resultados: pesquisa realizada com músicos de orquestras e presente pesquisa	68

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Ilustração 1- Modelo em U invertido de Yerkes&Dodson (1908)	33
Ilustração 2 - Modelo para o desenvolvimento, manutenção e saída da ansiedade em performance musical de Kenny (2011)	41

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	12
CAPÍTULO I	15
FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	15
1.1 - Ansiedade: definições e conceitos	17
1.2 - Ansiedade em performance musical	26
1.2.1 - Ansiedade em performance musical: modelos e teorias	33
CAPÍTULO II	44
UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA, UNIVERSO DE PESQUISA	44
2.1 – Metodologia	44
2.1.1 - Instrumentos e materiais de pesquisa	48
2.2.2 - Procedimentos e considerações éticas	50
CAPÍTULO III	53
Resultados	53
3.1. - Problema de pesquisa	53
3.2 -Resultados: exposição de dados	57
CAPÍTULO IV	66
Discussão	
CONCLUSÃO	78
REFERÊNCIAS	80
APÊNDICES	
APÊNDICE A	82
APÊNDICE B	84
ANEXOS	
ANEXO A	85
ANEXO B	86
ANEXO C	88
ANEXO D	89
ANEXO E	91
ANEXO F	93

INTRODUÇÃO

O campo de estudos da psicologia da performance tem se expandido largamente nas últimas décadas com o aumento do número de pesquisas e da literatura sobre o tema. Os primeiros trabalhos desenvolvidos neste sentido aconteceram na área da Psicologia Esportiva, no início do século XX, e foram principalmente voltados para os atletas de elite e para os aspectos psicológicos de suas performances.

Atualmente, este interesse pelo melhoramento da performance tem se expandido para diversas outras áreas e diferentes meios profissionais como, por exemplo, artistas, advogados, cirurgiões e executivos, para os quais, lidar com o estresse, mantendo a qualidade de suas performances é um elemento essencial. Esta expansão contribuiu para o desenvolvimento de um novo campo da Psicologia, a Psicologia da Performance, que trata da aplicação sistemática de princípios da psicologia em busca da otimização da performance.

Mais recentemente, observou-se também o surgimento da psicologia aplicada à performance musical, que visa lidar especificamente com os problemas encontrados na performance artística e buscar meios para seu melhoramento. Ainda, há algumas décadas, pesquisas têm surgido no sentido de melhor entender os aspectos de ordem psicológica que podem afetar negativamente a performance.

Segundo Brodsky¹ (1996 apud KENNY, 2004), o músico está entre as cinco categorias de profissionais que mais correm risco de adquirir patologias psicológicas relacionadas à sua atividade profissional. Dentre elas, a ansiedade em performance musical² (APM)³, uma das mais recorrentes, é um fator relevante que tem sido relatado como um elemento prejudicial à saúde do músico e, por consequência, da qualidade de sua performance. Neste sentido, Kenny (2011) propôs recentemente o surgimento de uma nova área, a Psicologia da Ansiedade em Performance Musical, na qual este trabalho está embasado.

Vale ressaltar que a ansiedade em si nem sempre é prejudicial. Segundo Barlow (2002), a ansiedade é uma emoção natural que faz parte do nosso sistema de defesa, sendo inclusive necessária para nossa sobrevivência. Entretanto, quando ela ultrapassa aquilo que pode ser considerado normal e passa a prejudicar o funcionamento do indivíduo, ela pode ser considerada patológica e prejudicial.

¹ BRODSKY, W. Music performance anxiety reconceptualized: a critique of current research practices and findings, *Medical Problems of Performing Artists*, [S.L.], v. 11, n. 3, p. 88–98. 1996.

² “Music performance anxiety” (Tradução nossa). V

³ Esta sigla será utilizada ao longo de todo o trabalho para referir-se ao termo ansiedade em performance musical, como uma tradução da abreviatura MPA (*music performance anxiety*). (Tradução nossa).

Contudo, a ansiedade em performance musical tem sido frequentemente apontada como um fator potencialmente prejudicial ao desenvolvimento profissional do músico devido a seu efeito negativo, tanto para o bem-estar psicológico, quanto para o comprometimento da qualidade artística da performance (KENNY, 2011). Seus principais sintomas são: coração acelerado, boca seca, tensão muscular, tremor, sensação de inquietação, dificuldade de concentração, náuseas, etc. Um conjunto de sintomas que pode ser variável entre indivíduos, mas que, em casos extremos, pode levar ao abandono total das atividades que envolvam a performance. Pesquisas apontam que a ansiedade em performance musical é um problema comum tanto entre jovens estudantes, crianças ou adolescentes, quanto entre estudantes universitários e músicos profissionais do mais alto nível (FHEM e SCHIMIDT, 2004; KENNY; DAVES; OATES, 2004; KENNY 2011).

Para Clarke (2002), a performance musical exige uma notável combinação de habilidades físicas e mentais que podem ser prejudicialmente afetadas pelos sintomas da APM. Segundo West (2005), a performance musical é uma das atividades humanas mais difíceis e exigentes, e geralmente se dá em situações onde o custo pessoal, em caso de fracasso ou de um nível inferior ao exigido, é muito alto. Deste modo, não é difícil imaginar o quanto a ansiedade em performance musical e seus sintomas podem ser prejudiciais, não só para uma apresentação, mas também para o desenvolvimento de toda uma carreira.

A maior parte das pesquisas existentes sobre ansiedade em performance musical foi realizada na Inglaterra, Alemanha, Estados Unidos e Austrália. Países com realidades diferentes daquelas experimentadas por alunos de música brasileiros, o que nos leva a perceber a existência de uma lacuna na compreensão deste fenômeno em contextos diferenciados. Em nosso país, a demanda por mais pesquisas é relevante devido ao fato de que mesmo no campo de estudos da psicologia da música, a maior parte da literatura está voltada para os aspectos técnico-interpretativos e do aprendizado, e não para os problemas de ordem psicológica ligados à performance, como a ansiedade em performance musical.

Portanto, esta pesquisa se propõe a verificar a existência da ansiedade em performance musical entre os alunos do Departamento de Música da Universidade Federal da Paraíba (UFPB) dentro do contexto das classes coletivas, durante os recitais de final do semestre, verificando sua incidência em termos quantitativos e suas correlações com as variáveis de gênero, idade, escolaridade e profissão. Procura-se também buscar respostas para as seguintes questões: se a APM pode realmente acometer músicos em qualquer idade, grau de experiência ou formação, como ela se apresenta em nosso contexto? Será que, mesmo distantes dos grandes centros musicais, concursos mundiais e audições para grandes

orquestras, os alunos de música da UFPB estariam sujeitos à ansiedade em performance musical? De que forma? A que fatores esta ansiedade estaria ligada?

A partir da aplicação de questionários e da análise e correlação dos dados obtidos, buscamos compreender como se dá a ocorrência da ansiedade em performance musical na amostra estudada e como os resultados aqui encontrados, relacionam-se com os obtidos em outras pesquisas existentes. Deste modo, pretendemos fazer uma comparação entre os resultados obtidos em contextos diversos, o que é um passo necessário para a consolidação de qualquer teoria, no campo da pesquisa empírica.

Vale ressaltar que esta pesquisa não se propõe a oferecer tratamentos ou maneiras de lidar com a ansiedade em performance musical. Pois, mesmo que existam na literatura estratégias para lidar com este problema, acreditamos que a investigação focada em nosso contexto é o primeiro passo para que, num segundo momento, possamos buscar meios para lidar com a APM de uma maneira mais adequada à nossa realidade.

Capítulo 1

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Ansiedade em performance musical (APM) é um fenômeno comum entre músicos de diferentes formações, nível técnico e atuação. Sejam eles estudantes ou profissionais atuantes tanto no meio erudito quanto no popular, como: cameristas, solistas, músicos de orquestras, e de bandas populares, todos podem ser afetados pela APM de alguma forma. Pois, este é um fenômeno que ocorre com níveis de ansiedade que podem ir do moderado ao severo e que pode comprometer o bem estar do músico em relação à sua atividade profissional, a qualidade de sua performance ou mesmo causar seu total impedimento (KENNY, 2011). Dentro destas características acima, seus principais sintomas são: aumento do batimento cardíaco, palpitações, falta de ar, hiperventilação, boca seca, suor excessivo, tontura, tremor, sensação de ansiedade e/ou agitação (VALENTINE, 2002).

Um número significativo de pesquisas demonstram que ansiedade em performance é um problema comum entre músicos profissionais (CURRIE⁴, 2001; HARRIS⁵, 1988; RIFE ET AL⁶, 2000; WILSON & ROLAND⁷, 2002 apud KENNY, 2004).

Em pesquisa nacional, realizada nos Estados Unidos, com 2212 músicos profissionais, 40% dos entrevistados foram detectados com níveis moderados a severos do problema (Rife *et al*, 2000, p. 161). Resultados similares foram encontrados em pesquisa nos Países Baixos, onde 59% dos músicos foram relatados com níveis de ansiedade que já teriam afetado seriamente suas carreiras profissionais⁸ (RIFE *et al.*, 2000, p.161 apud LARSEN, 2005, p. 3).

Em relação a jovens estudantes, em estudo realizado na Alemanha, 21% do grupo pesquisado relatou níveis altos de ansiedade em performance e para 16,5% a ansiedade já

⁴ CURRIE, K. A. *Performance anxiety coping skills seminar: is it effective in reducing musical performance anxiety and enhancing musical performance quality?* 2001. Tese – Virginia Polytechnic Institute and State University, Blacksburg, USA, 2001.

⁵ HARRIS, S. R. A study of musical performance anxiety. *The American Music Teacher*, [S.L.] Fev./Mar., p. 37-50. 1988.

⁶ RIFE, N.A, LAPIDUS, L. B., & SHNEK, Z. M. Musical performance anxiety, cognitive flexibility, and field independence in professional musicians. *Medical Problems of Performing Artists*, [S.L.], v. 15, n.4, p. 161-166, 2000.

⁷ WILSON, G. D.; ROLAND, D. Performance anxiety. In: PAMCUTT, R.; McPHERSON, G.E. *The science and psychology of music performance*. New York: Oxford University Press, 2002. Cap. 4, p. 47-61.

⁸ “In one national survey of 2,212 professional musicians in the United States, 40% rated MPA as a moderate to severe problem (Rife *et al*, 2000, p. 161). Similar findings were reported in a study of musicians in the Netherlands, where 59% reported MPA at levels that seriously affected their professional careers.” (Tradução nossa).

havia causado impacto negativo em suas carreiras (WESNER, NOYES & DAVIS⁹ 1990 apud FHEM & SCHIMIDT, 2004). Contudo, é interessante observar que além de músicos de orquestras profissionais e jovens estudantes, existem relatos de casos de ansiedade entre músicos que alcançaram fama e renome no cenário musical internacional como: Frederic Chopin, Maria Callas, Enrico Caruso, Pablo Casals, Luciano Pavarotti, Arthur Rubinstein e Sergei Rachmaninoff (VALENTINE, 2002). Chopin, por exemplo, chegou a declarar que: “*Eu não sou feito para dar concertos. O público me intimida, sinto-me sufocado por sua respiração, paralisado pelo seu olhar curioso, emudecido por todos aqueles rostos estranhos*”¹⁰ (KENNY, 2011, p. 1). Existem ainda relatos de casos de ansiedade mesmo entre músicos populares com sólidas carreiras no âmbito internacional, a exemplo de Barbara Streisand e George Harrison. Streisand, por exemplo, chegou a passar cerca de vinte e sete anos sem se apresentar em público após esquecer a letra de uma música, durante um concerto no Central Park, em 1967 (KENNY, 2011).

Diante desta realidade, somos levados a refletir sobre o conceito de ansiedade em performance musical elucidado por Kenny (2011), o qual afirma que o indivíduo pode ser afetado pela APM, independentemente de sua formação ou de sua preparação. Esta observação desmistifica a ideia recorrente de que o “nervosismo”¹¹ possa ser, em maior ou menor grau, fruto de uma preparação deficiente ou consequência da falta de estudo. Para tal pré-suposto, se este não é um fenômeno relacionado somente à ausência de uma prática metódica e disciplinada, idade, experiência e/ou atuação profissional, então, o que ocasiona a ansiedade em performance musical? O que leva jovens estudantes ou mesmo artistas experientes a temerem suas plateias ou ainda evitarem apresentações públicas?

Em busca desta compreensão, analisaremos, inicialmente neste capítulo, seu elemento primordial, a ansiedade *per se*, a partir de seus principais elementos, definições e modelos de desenvolvimento. Em seguida, abordaremos as principais características desta ansiedade e sua interferência na performance musical, além de fazermos uma análise crítica das principais definições existentes na literatura, tendo como referência o aporte teórico escolhido para este trabalho.

⁹WESNER, R.B.; NOYES, R.; DAVIS, T.L. The occurrence of performance anxiety among musicians, *Journal of Affective Disorders*. [S.L.], v. 18, n. 3, p.177-185. 1990.

¹⁰“I am not fitted to give concerts. the audience intimidates me, I feel choked by its breath, paralyzed by its curious glance, struck dumb by all those strange faces”. (Tradução nossa).

¹¹Na linguagem popular brasileira, a ansiedade em performance musical também pode ser chamada de nervosismo.

1.1 Ansiedade: definições e conceitos

Angélico (2009, p. 23 adaptado de FIRST & TASMAN¹² 2006) define ansiedade como: “um estado emocional orientado para o futuro, no qual o indivíduo antecipa a possibilidade de ameaça e experimenta um sentimento de incontrolabilidade focado sobre um evento negativo iminente”. Desta forma, uma importante característica da ansiedade é que o estímulo perturbador não precede ou acompanha o estado emocional, mas é “previsto” no futuro. Quanto ao sentimento de incontrolabilidade citado, segundo o autor, este se refere à ausência da crença de que o indivíduo é capaz de enfrentar a situação aversiva e/ou de que possui as habilidades necessárias para lidar com ela. Angélico (2009) acrescenta que, além da incontrolabilidade, a ansiedade possui como elemento principal o conceito de imprevisibilidade proposto por Seligman¹³ (1977apud, ANGÉLICO, 2009, p. 22), o qual afirma que:

quando eventos aversivos ou traumáticos são imprevisíveis, a segurança também se torna imprevisível, ou seja, nada garante que tais eventos não ocorrerão. E na ausência de um sinal de segurança, os organismos permanecem em ansiedade ou medo crônico. (SELIGMAN, 1977 apud, ANGÉLICO, 2009, p. 22).

Seligman¹⁴ (1975apud BARLOW, 2002) entende que podem haver diferenças entre imprevisibilidade e incontrolabilidade, mais especificamente, que a imprevisibilidade pode levar a ansiedade, enquanto que quantidades excessivas de incontrolabilidade podem levar à depressão. Para Barlow (2002), os dois elementos contribuem para o surgimento da ansiedade, pois parece ser crucial que os eventos importantes para o ser humano, como a aquisição de alimentos ou mesmo fuga da dor, ocorram de uma forma previsível / ou controlável. Segundo ele:

mesmo eventos aversivos de intensidade ou duração substancial serão melhor tolerados (com atenuadas diferenças individuais) se ocorrerem previsivelmente, e se o organismo, pelo menos, perceber que algum controle sobre estes eventos é possível. A falta de previsibilidade ou incontrolabilidade destes acontecimentos “estressantes” parece levar à ansiedade crônica e / ou à depressão. (BARLOW, 2002, p. 257)

¹² FIRST, M.B.; TASMAN, A. Anxiety Disorders: social and specific phobias. In: _____. *Clinical Guide to the diagnosis and treatment of mental disorders*. Chichester: John Wiley & Sons, Ltd., 2006, p. 301-315.

¹³ SELIGMAN, M. E. P. Ansiedade e imprevisibilidade. In: _____. *Desamparo: sobre depressão, desenvolvimento e morte*. Tradução Maria Teresa de Araújo Silva, São Paulo: Hucitec, 1977, p. 100-122.

¹⁴ SELIGMAN, M. E. P. *Helplessness: On depression, development, and death*. San Francisco: Freeman, 1975.

Em relação à ansiedade em performance musical, Kenny (2011) afirma que, tanto a sensação de incontrollabilidade quanto a imprevisibilidade dos eventos aversivos, sendo estes o impedimento da performance ou mesmo um resultado indesejável, podem ser decisivos para o surgimento da ansiedade em performance musical, quando os mesmos acontecerem numa situação específica, como uma prova pública, por exemplo. Em uma situação como a de um teste para integrar uma orquestra, onde haja vários candidatos e uma só vaga disponível, não há como o músico ter certeza de que será aceito, independentemente de sua preparação. Para a autora, este tipo de acontecimento, ligado a sentimentos negativos e a outros fatores referentes à sua própria personalidade, podem influenciar no desenvolvimento da APM, mesmo em um músico que antes se sentia confiante quanto à sua performance (KENNY, 2011).

Neste caso, segundo a autora, a APM pode agir como uma espécie de mecanismo de defesa contra potenciais novas experiências negativas, instalando o temor de ter a performance prejudicada novamente e da afetividade negativa gerada (sentimentos de vergonha e humilhação). Todavia, segundo Kenny (2011), pesquisas recentes sugerem que a ansiedade, em geral, não é um fenômeno unitário que ocorre de uma só forma em todos os indivíduos, mas que pode possuir dimensões intrínsecas, diferentes entre as pessoas ansiosas, tais como: sensibilidade à ansiedade e ansiedade de estado-traço.

A sensibilidade à ansiedade é a tendência do indivíduo para perceber o estado ansioso e interpretar seus sintomas como perigosos. Kenny (2011) a define como: “o medo da estimulação relacionada às sensações que surgem a partir de crenças (pensamentos catastróficos) de que as próprias sensações são perigosas ou prejudiciais”¹⁵ (KENNY, 2011, p. 24). Portanto, não é propriamente o evento aversivo que é temido, mas sim as reações geradas por ele, pois, ao entrar em contato com o evento aversivo ou apenas projetá-lo no futuro mentalmente, sinais fisiológicos são gerados, como palpitação e falta de ar (KENNY, 2011). Neste contexto, é a percepção da ocorrência destes sintomas indesejáveis que faz com que o indivíduo se torne ainda mais ansioso e passe a evitar o evento aversivo. Um exemplo disto está presente na pesquisa realizada por Stephenson&Quarrier(2005) com estudantes de nível superior, onde se verificou que a sensibilidade a ansiedade é um fator indicador mais importante para o surgimento da APM do que o perfeccionismo e a ansiedade de estado.

Quanto aos conceitos de ansiedade de estado e ansiedade de traço, estes dizem respeito a dois estados ou maneiras de ocorrência diferentes da ansiedade e são também chamados de ansiedade de estado-traço. O primeiro deles, a ansiedade de estado, refere-se a

¹⁵ “anxiety sensitivity is the fear of arousal-related sensations that arise from beliefs (catastrophic thinking) that the sensations themselves are dangerous or harmful.” (Tradução nossa).

um momento definido, um estado emocional que existe num determinado momento de tempo e nível de intensidade e caracteriza-se por sentimentos subjetivos de tensão apreensão, nervosismo, preocupação e pela ativação ou o despertar do sistema nervoso autônomo; enquanto que o segundo, a ansiedade de traço, refere-se a uma tendência relativamente estável e diferente entre os indivíduos para interpretar situações estressantes como ameaçadoras e para reagir a essas situações com um aumento de intensidade nas reações da ansiedade de estado (SILVA & SPIELBERG, 2007).

Segundo Kenny (2011), desde a introdução destes conceitos por Catell¹⁶ (1966; CATELL & SCHEIER¹⁷, 1961, 1963 apud SILVA & SPIELBERG, 2007) e seu desenvolvimento por Spielberg¹⁸ (1966 apud SILVA & SPIELBERG, 2007) a ansiedade tem sido aceita como uma estrutura de dois fatores (KENNY, 2011). Para a autora, a ansiedade de traço pode ser entendida como uma tendência do indivíduo para responder a situações interpretadas como aversivas, elevando os níveis de ansiedade de estado, ou como uma tendência para sentir preocupação e apreensão de maneira crônica. Segundo a autora, em circunstâncias onde existam a avaliação da performance e/ou medo do fracasso, indivíduos com ansiedade de traço em níveis altos têm performances inferiores àqueles com níveis mais baixos.

A fim de medir os níveis de ansiedade de estado-traço, Spielberg desenvolveu, em 1970, o Inventário de Estado-Traço de Ansiedade (SILVA & SPIELBERG, 2007), o qual tem sido largamente utilizado junto à medidas específicas de ansiedade em performance, a fim de verificar as correlações existentes. Em pesquisa realizada por Kenny, Davis & Oates (2004) com integrantes de coros operísticos, utilizando o inventário desenvolvido por Spielberg (2007), foi encontrada uma forte correlação entre ansiedade de estado-traço e APM. Entre os coristas, os níveis de ansiedade de traço foram três vezes maiores do que os encontrados em outras amostras com trabalhadores de outras profissões. Deste modo, na presente pesquisa, fez-se uso do Inventário de Estado-Traço de Ansiedade (SILVA & SPIELBERG, 2007) e do Kenny Music Performance Anxiety Inventory¹⁹, versão em português de Kenny (2011), os quais serão analisados mais detalhadamente no capítulo referente à metodologia.

¹⁶CATTELL, R. B. Patterns of change: measurement in relation to state dimension, trait change, liability and process concepts. In: NESSELROADE, J. R.; CATTELL, R. B. *Handbook of multivariate experimental psychology*. Chicago, Rand McNally & Co. 1966

¹⁷CATTELL, R. B., SCHEIER, I. H. *The meaning and measurement of neuroticism and anxiety*. New York: Ronald Press, 1961.

¹⁸SPIELBERGER, C. D. Theory and research on anxiety. In C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety and behaviour*. New York, Academic Press, 1966.

¹⁹“Inventário de Ansiedade em Performance Musical” (Tradução nossa).

Dando continuidade à compreensão do fenômeno da ansiedade e da ansiedade em performance musical, faz-se importante também traçar uma distinção entre os termos: *estresse, arousal, medo e ansiedade*. De acordo com Templeton²⁰ (2003, apud, KENNY 2011, p.26), “o termo estresse permanece mal definido na literatura, particularmente na área da ansiedade em performance, onde os termos “estresse”, “ansiedade” e “medo” são usados de maneira intercambiável”²¹. Portanto, para fins de compreensão, buscaremos definições mais precisas para cada um deles.

O termo *estresse* refere-se a uma situação ou imposição do ambiente em um dado momento que requeira uma resposta do indivíduo em face de uma situação percebida como aversiva ou contendo demandas que pareçam inatingíveis ou de demasiada dificuldade. Desta maneira, a ansiedade e os sinais fisiológicos gerados são reações emocionais evocadas em resposta à situação estressante, e não o próprio estresse. Em relação à performance, Kenny (2011) afirma que o estresse pode ser benéfico, pois à medida que o indivíduo consiga obter sucesso na realização de uma tarefa sob situações estressantes, aprenderá como lidar com tais situações e melhorará sua confiança, o que por sua vez, aumentará sua persistência, estimulando-lhe a encarar novos desafios.

Diante da situação estressante, ocorrerá um aumento dos níveis de excitação no corpo do indivíduo, o qual corresponde ao referido conceito de *arousal*²². Esta *excitação* acontece continuamente, indo do sono profundo até a excitação intensa e mudanças em seus níveis refletem em funções do sistema nervoso como: alterações do batimento cardíaco, pressão sanguínea, respiração, suor, tensão muscular, digestão, urina, temperatura corporal e outras funções que até certo ponto são involuntárias (KENNY, 2011). Para Kenny (2011), a situação da performance pode se tornar o evento estressante, se existir o componente avaliativo. Neste caso, o aumento dos níveis de *excitação* e, por consequência, a alteração de funções do sistema nervoso, resultará nos conhecidos sintomas da APM como: batimento cardíaco acelerado, suor excessivo, respiração ofegante, etc. Contudo, é importante ressaltar que esta *excitação* pode ser interpretada pelo indivíduo de diferentes maneiras. Por exemplo, quando o aumento da *excitação* estiver ligado a sentimentos e cognições negativas devido à percepção de algum evento considerado aversivo, o indivíduo o experimentará como algo

²⁰TEMPLETON, D. Stressed for success. *Strings*, [S.L.], v.18, n.3, p.28, 2003.

²¹ “The term ‘stress’ remains poorly defined in the literature, particularly the performance anxiety literature where the terms ‘stress’, ‘anxiety’, and ‘fear’ are used interchangeably”. (Tradução nossa).

²²Na ausência de uma tradução estabelecida na língua portuguesa para o termo: *arousal*, utilizaremos aqui o termo excitação. Em nossa pesquisa, percebemos que essa foi uma das traduções mais utilizadas, além do uso da palavra em inglês, encontrado, mesmo em trabalhos escritos em português.

negativo; quando estiver associado a sentimentos positivos, será percebido apenas como excitação ou antecipação (KENNY, 2011).

Quanto à diferença entre os termos *medo* e *ansiedade*, que são utilizados de maneira intercambiável em nossa linguagem diária, Barlow (2004) afirma que a maior parte dos autores que escreveram sobre o assunto buscou fazer uma distinção entre estes conceitos. Segundo Marks²³ (1978, apud KENNY, 2011, p. 27), o termo *medo* é referente a um evento que indique perigo imediato, em contraste com o termo *ansiedade*, que denota a sensação de ter "a mente perturbada a respeito de algum evento incerto, do latim *anxius*". Segundo Kenny (2011), uma das principais diferenças entre o medo normal e ansiedade patológica é que o medo possui um sinal específico, enquanto, a ansiedade não é específica e sim "flutuante", denotando um estado presente de maneira crônica (KENNY, 2011).

Outra importante distinção a ser feita é aquela entre *ansiedade* e *pânico*. Segundo Craske & Barlow (1999), os "ataques de pânico" são episódios distintos de temor ou medo intenso, acompanhados por sintomas físicos e cognitivos apresentados no *checklist* sobre os mesmos no Manual Diagnóstico e Estatístico dos Transtornos Mentais (DSM-IV-TR) (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION²⁴, 2000 apud CRASKE & BARLOW, 1999, p. 14). Segundo esta lista, as principais características referentes aos ataques são sua recorrência e imprevisibilidade. Quanto à diferenciação entre os transtornos de pânico e os de ansiedade, Kenny (2011) ressalta que alguns autores, como Barlow (2002), defendem uma distinção entre eles. Contudo, a partir do estudo de relatos de músicos com casos extremos de APM, a autora afirma que esta ansiedade também pode ocorrer como um transtorno de pânico.

Desta forma, Kenny (2011) propõe três subtipos principais para a APM: ansiedade em performance musical focal, ansiedade em performance musical com ansiedade social e ansiedade em performance musical com transtorno de pânico, acompanhado ou não de depressão. O primeiro deles, podendo ser severo, ou não, acontece somente em situações relativas à performance, como em uma prova pública; o segundo pode acontecer junto ao transtorno de ansiedade social, o qual será discutido mais detalhadamente na segunda parte deste capítulo. O terceiro pode acontecer acompanhado de transtorno de pânico, principalmente nos casos mais extremos.

²³ MARKS, J. M. *Living with fear: understanding and coping with anxiety*. New York: McGraw-Hill, 1978.

²⁴ AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*, 4th ed., text. rev.). Washington: American Psychiatric Association Author, 2000.

Contudo, algumas perguntas continuam a nos intrigar: o que leva uma pessoa a entrar em estado de ansiedade? O que faz com que duas pessoas que passam pelo mesmo tipo de evento aversivo possam reagir de maneiras tão diferentes? Nesta direção, o modelo de Barlow para o desenvolvimento da ansiedade é um interessante caminho para a compreensão da ansiedade em performance musical²⁵.

Para Barlow (2002), a ansiedade pode ser definida como um estado de humor orientado para o futuro, acompanhado por sentimentos de desamparo e por uma mudança no foco de atenção para si mesmo, no qual, um estado de afetividade negativa e cognições negativas sobre a performance e/ou sobre a própria capacidade do indivíduo para lidar e/ou reagir à situação são proeminentes (KENNY, 2011). Dentro desta definição, percebemos que, para Barlow (2002), assim como para Angélico (2009), a ansiedade é um estado de humor focado em eventos negativos imprevisíveis no futuro, para os quais, não existe a crença da possibilidade de controle. Ainda, este estado afetivo negativo, acompanhado da mudança no foco de atenção (autofoco ou estado de autopreocupação), onde é proeminente a avaliação de que as próprias capacidades para lidar com a ameaça são inadequadas, pode ser prejudicial à performance. Segundo Kenny (2011), este processo, também chamado de apreensão ansiosa²⁶, se dá de forma que:

“o foco autoavaliativo negativo adicionado à dificuldade de manter a atenção talvez possam resultar na impossibilidade de se executar a performance, o que por sua vez gera mais ativação fisiológica acompanhada de afetividade e cognições negativas sobre a performance. Mesmo quando a performance não é realmente prejudicada, o executante irá experimentar a situação como aversiva, como se ela acionasse um estado afetivo negativo que é sentido como incontrolável”²⁷ (KENNY, 2011, p. 23).

Neste caso, o organismo prepara-se para reagir à situação aversiva entrando em estado de hiper-vigilância e com alta ativação do sistema nervoso autônomo. Para Barlow (2002), esta mudança no foco de atenção age como um mantenedor do ciclo ansioso, dirigindo-a para as sensações somáticas, bem como para os componentes afetivos e a autoavaliação do contexto, o que resulta em aumentos adicionais na excitação e na ansiedade. Ou seja, cria-se um ciclo onde o foco autoavaliativo negativo desempenha o papel de principal mantenedor,

²⁵ Segundo Kenny (2011), seu livro: *Anxiety and its disorders: the nature and treatment of anxiety and panic* pode ser considerado uma obra de referência na área dos transtornos de ansiedade (Kenny, 2006).

²⁶ Barlow (2004) propõe o uso do termo como um sinônimo de ansiedade, pois transmite bem a noção de que a ansiedade é um estado de humor voltado para o futuro no qual se está pronto, ou preparado, para tentar lidar com os eventos negativos futuros.

²⁷ “Negative self-evaluative focus and disruption of attention to the task may result in performance impairment, which in turn increases arousal and accompanying negative affective and cognitive states. Even when the performance situation is not impaired, the performer experiences the performance situation as aversive, as it triggers a negative affective state that feels uncontrollable”. (Tradução nossa).

pois, quando o indivíduo tem a performance prejudicada devido a esta mudança no foco de atenção, justamente por estar autofocado em seus próprios sentimentos e cognições negativas, preocupa-se mais ainda com a sensação da ansiedade, o que gera mais desconcentração e assim por diante. Deste modo, mantendo assim o ciclo e contribuindo para que a performance seja entendida como um evento aversivo, o qual será projetado negativamente no futuro.

Para Barlow (2002), se a ansiedade pudesse ser traduzida em palavras, elas seriam: "Esse acontecimento terrível pode acontecer novamente, e eu talvez não seja capaz de lidar com ele, mas eu tenho que estar pronto para tentar"²⁸ (BARLOW, 2002, p. 64). Contudo, este processo, ainda que intenso, raramente é patológico, a não ser que se torne crônico. Quando a ansiedade torna-se crônica, pelo menos uma de suas principais consequências desenvolve-se como tentativa de lidar com a afetividade negativa gerada e com seus sinais causadores, ou os eventos aversivos. A primeira delas é uma tendência a evitar entrar no estado de apreensão ansiosa, ou seja, o indivíduo passa a fugir, sempre que possível, daquelas situações que lhe causem ansiedade. Uma outra consequência possível é a preocupação, que pode ser interpretada como uma tentativa de lidar com a ansiedade crônica e que, em níveis intensos, pode ser muito difícil de controlar (BARLOW, 2002). A ansiedade crônica também se caracteriza por uma tensão persistente do sistema nervoso central, indicando um estado de perpétua prontidão para enfrentar o perigo. À longo prazo, algumas das possíveis consequências ligadas à persistência de um transtorno ansioso são: o acometimento de doenças cardiovasculares, suicídio e abuso de substâncias entorpecentes, por exemplo, drogas e álcool (BARLOW, 2002).

Segundo Barlow (2004), o processo de surgimento do estado ansioso pode ocorrer mesmo que não haja uma avaliação consciente ou racional de seus sinais causadores por parte do indivíduo. Por exemplo, pode-se entrar neste estado sem perceber o gatilho específico, ou seja, qual sua causa real. Estes sinais podem ser um objeto ou situação que "represente" um trauma anterior ou uma sensação interna, e podem ser muito generalizados ou específicos. Segundo o autor, um exemplo de um conjunto de sinais específicos pode ser aquele relacionado ao surgimento da ansiedade de teste ou da disfunção sexual. Nestes casos, assim como na ansiedade em performance musical, os indicativos da necessidade de desempenho iminente evocam um estado de apreensão ansiosa com tensão e ativação elevadas, além de estados afetivos negativos.

²⁸“That terrible event could happen again, and I might not be able to deal with it, but I’ve gotta be ready to try.” (Tradução nossa).

Segundo Kenny e Osborne (2006) e Kenny (2011), o modelo de Barlow para o desenvolvimento da ansiedade é útil no auxílio de nossa compreensão sobre ansiedade em performance, em geral, e APM, em particular. O autor propõe um modelo para o desenvolvimento da ansiedade, chamado de Teoria da Vulnerabilidade Tripla, a qual é constituída por um conjunto de três vulnerabilidades que podem influenciar no surgimento da ansiedade, a saber:

- I. vulnerabilidade biológica generalizada, herdada geneticamente;
- II. vulnerabilidade psicológica generalizada, baseada em experiências que acontecem logo no início da vida;
- III. vulnerabilidade psicológica específica, eventos específicos que causam vulnerabilidades específicas.

A primeira vulnerabilidade diz respeito a uma contribuição genética para o desenvolvimento de alguns temperamentos em particular, os quais têm sido chamados na literatura de “neuroticismo²⁹”, “afetividade negativa” ou “inibição comportamental” (KENNY, 2011). Uma expressão dessa vulnerabilidade é a presença da ansiedade de traço (KENNY & OSBORNE, 2006; KENNY, 2011,). A segunda vulnerabilidade é baseada em experiências que aconteceram logo no início da vida, eventos negativos em particular, que resultam em um senso de que a vida é imprevisível e incontrolável (KENNY, 2011). Barlow (2002) afirma que as contribuições genéticas parecem representar cerca de 30-50% da variância para o desenvolvimento de apreensão ansiosa. Contudo, os processos ligados à apreensão ansiosa que podem surgir devido à esta predisposição biológica são influenciados substancialmente pelas primeiras experiências psicológicas da vida do indivíduo, o que pode contribuir para o surgimento de uma vulnerabilidade psicológica generalizada. Como ressalta Kenny (2011), estes processos referem-se as primeiras experiências com controlabilidade e previsibilidade ocorridas na infância e são baseados, em grande parte, mas não exclusivamente, na interação com os cuidadores ou responsáveis. Segundo Barlow (2002, p.252):

“evidências sugerem que essas experiências iniciais da vida, sob certas condições, contribuem para a vulnerabilidade psicológica ou diátese de sofrer de ansiedade e estados afetivos negativos relacionados em geral (uma vulnerabilidade psicológica generalizada)”³⁰ (BARLOW, 2002, p.252).

²⁹Indivíduos neuróticos possuem a característica de intensa atividade do sistema nervoso autônomo e taxas muito baixas de habituação (Barlow, 2002).

³⁰“Evidence now suggests that these early life experiences, under certain conditions, contribute to psychological vulnerability or diathesis to experience anxiety and related negative affective states generally (a generalized psychological vulnerability)”. (Tradução nossa).

Barlow (2002) ressalta que mesmo que somente a infeliz co-ocorrência de vulnerabilidades biológicas e psicológicas generalizadas possa ser suficiente para produzir a ansiedade e os estados relacionados, um terceiro conjunto de vulnerabilidades parece ser necessário para explicar o desenvolvimento de alguns transtornos de ansiedade específicos. É a terceira vulnerabilidade, a qual refere-se à certas experiências de aprendizagem que parecem concentrar ansiedade em certas circunstâncias da vida, isto é, circunstâncias ou eventos que ficam imbuídos de um senso de ameaça e perigo e parecem contribuir para o desenvolvimento dos referidos transtornos de ansiedade específicos, como fobia social (transtorno de ansiedade social), transtorno obsessivo-compulsivo (TOC), transtorno de pânico e fobias específicas.

Segundo Kenny e Osborne (2006) e Kenny (2011) uma vez que a terceira vulnerabilidade é necessária para o desenvolvimento de fobias não-generalizadas e específicas também é, por extensão, da ansiedade em performance musical. Contudo, ainda existe a necessidade de mais pesquisas para se verificar se estão presentes em músicos com alta ansiedade em performance musical a existência de elementos como: alta sensibilidade à ansiedade, hiperativação crônica ou alta afetividade negativa, fatores relacionados às primeiras vulnerabilidades. Desta forma, o modelo de Barlow relaciona-se com a performance musical quando:

No caso de performers jovens que tenham altos níveis de traço de ansiedade (a expressão da vulnerabilidade biológica generalizada), que venham de ambientes familiares nos quais as expectativas por excelência são altas, mas o suporte para conquistá-las não é suficiente (vulnerabilidade psicológica generalizada), expostos desde cedo a avaliações frequentes e autoavaliações de suas performances, num ambiente competitivo (vulnerabilidade psicológica específica), talvez seja suficiente para acionar as respostas fisiológicas, comportamentais e cognitivas características da APM³¹ (KENNY, 2011, p. 157).

Neste processo, como foi dito anteriormente, a ansiedade pode ser acionada por preocupações conscientes com a performance ou por sinais que ativem mecanismos inconscientes relacionados à experiências aversivas anteriores ou sensações somáticas ligadas à ansiedade. Estas experiências podem ser performances que foram interpretadas como aversivas e que formam a base para o desenvolvimento das cognições negativas subsequentes. Uma vez que a ansiedade tenha sido ativada, o indivíduo mudará seu foco de atenção para a avaliação de sua própria capacidade para lidar com o evento negativo, neste caso, a

³¹“In the case of young performers who are high in trait anxiety (the expression of the generalized biological vulnerability), who come from home environments in which expectations for excellence are high but support for achieving excellence is low (generalized psychological vulnerability), exposure to early and frequent evaluations and self-evaluations of their performances in a competitive environment (specific psychological vulnerability) may be sufficient to trigger the physiological, behavioral and cognitive responses characteristic of MPA”. (Tradução nossa).

performance. A autora conclui que a ansiedade será maior para aqueles que percebam a performance como um evento mais aversivo ou perigoso e que, por sua vez, aqueles que são mais ansiosos terão mais propensão a perceber a performance como um evento ameaçador e vice-versa, relacionando-se assim com a teoria da tripla vulnerabilidade proposta por Barlow (2002), para o desenvolvimento da ansiedade.

1.2 Ansiedade Em Performance Musical

Uma das definições mais citadas na literatura para ansiedade em performance musical é a proposta por Salmon (1990):

ansiedade em performance musical pode ser definida como o sentimento persistente e angustiante de apreensão ou ainda o comprometimento real das habilidades performáticas do indivíduo em um contexto público, levando-o a executar sua performance em um nível indesejado tendo em consideração sua atitude musical e preparação (SALMON³², 1990 apud KENNY, 2004; KENNY, 2011; VALENTINE, 2002).

Para Kenny (2011), esta definição está inicialmente correta, no que se refere ao sentimento de apreensão, o qual pode ser relacionado ao conceito de apreensão ansiosa proposto por Barlow (2002). Contudo, ela se torna problemática quando afirma que só existe ansiedade em performance musical quando há inconsistência com a atitude musical e treino, reservando o diagnóstico somente para aqueles que possuem uma boa preparação para a performance. Desta forma, em qualquer outro caso, onde não houve treino suficiente ou em caso de preparação inadequada, não se poderia descrever a apreensão sentida como ansiedade em performance musical. Segundo a autora, o fator preparação pode interferir em alguns casos, mas não em todos, pois diversas pesquisas têm demonstrado que músicos de todas as idades, níveis, treinamento, experiência e preparação podem sofrer com APM (BROTONS³³, 1994; KENNY³⁴, 2009; NOYES, & DAVIS, 1990; SIMON & MARTENS³⁵, 1979;

³²SALMON, P.G.A psychological perspective on musical performance anxiety: a review of the literature. *Medical problems of Performing artists*, [S.L.], v. 5, n. 1, p. 2-11. 1990.

³³BROTONS, M. Effects of performing conditions on music performance anxiety and performance quality. *Journal of Music Therapy*, [S.L.], v. 31, n.1, p. 63-81, 1994. .

³⁴KENNY, D.T. Negative emotions in music making: performance anxiety. In JUSLIN P.;SLOBODA J. (Eds.) *Handbook of music and emotion: theory, research, applications*. Oxford: OxfordUniversity Press.2009, p. 425-452.

³⁵SIMON, J.A., & MARTENS, R. Children's anxiety in sport and non-sport evaluative activities. *Journal of Sport Psychology*,[S.L.], v. 1, n. 2, p. 160-169, 1979.

TAMBORRINO³⁶, 2001; WESNER, WOLFE³⁷, 1989 apud KENNY, 2011; COX e KENARDY, 1993;).

Outra definição bastante encontrada na literatura é a proposta por Steptoe (2001)³⁸, a qual afirma que: “o pânico de palco é um estágio de extrema ansiedade, que chega ao ponto de limitar e, muitas vezes impedir a atuação do músico no palco” (Steptoe, 2001 apud Ray, 2010, p.157). Em uma das poucas publicações existentes sobre o assunto no Brasil, Sonia Ray (2010) faz uso desta definição. A autora acredita que um pouco de ansiedade e tensão podem ser benéficos para a performance, mas se não houver relaxamento e controle, esta tensão pode atingir níveis excessivamente altos que podem prejudicar a performance (RAY, 2010). Segundo ela, em referência à Carvalho³⁹ (2007 apud RAY, 2010), o pânico de palco é uma combinação de sintomas físicos e psicológicos caracterizados por sentimentos desagradáveis e por ansiedade extrema.

Entretanto, Ray (2010) parece descrever um fenômeno que se assemelha mais a um ataque de pânico, como descrito anteriormente no texto, do que ao fenômeno da ansiedade em performance musical como um todo. Este último pode acontecer num contínuo de gravidade, de moderado à severo, e pode afetar os músicos de diferentes formas, enquanto que o ataque de pânico acontece de maneira intensa e parece estar mais ligado ao momento da performance em si. Desta forma, podemos interpretar que: a autora, ao se referir ao pânico de palco, trata de um fenômeno semelhante a um ataque de pânico que poderia se encaixar dentro de um dos tipos de APM propostos por Kenny (2011), o terceiro tipo e o mais sério que pode acontecer acompanhado de transtorno de pânico e/ou depressão.

Esta discussão em torno de uma definição padrão para a ansiedade em performance musical e do uso, ou não, do termo *pânico de palco*⁴⁰, tem permeado a literatura da área sem que haja, até esta data, um consenso (KENNY, 2011). Quanto ao uso da denominação ansiedade em performance musical ou pânico de palco, utilizada por Ray (2010), a qual é uma possível tradução do termo em inglês *stagefright*, também não existe uma concordância na literatura. Alguns autores, como Brodsky (1996 apud KENNY, 2011) chamam de pânico de

³⁶TAMBORRINO, R. A. An examination of performance anxiety associated with solo performance of college-level music majors. *Dissertation Abstracts International*, [S.L.], v. 62, n. 5A, p. 1636, 2001.

³⁷WOLFE, M. L. Relationships between dimensions of musical performance anxiety and behavioral coping strategies. *Medical Problems of Performing Artists*, [S.L.], v. 5, n. 4, p.139-144, 1990.

³⁸STEPTOE, A. Negative emotions in Music Making: the problem of performance anxiety. In: JUSLIN P.; SLOBODA J. (Eds.) *Handbook of music and emotion: theory, research, applications*. Oxford: Oxford University Press. 2009, p. 291-308.

³⁹CARVALHO, V. A prática da música de câmara na atividade do pianista. Dissertação (Mestrado) – UFG, PPG música, Goiânia, 2007.

⁴⁰“stagefright”

palco uma forma intensa de APM, enquanto outros, como Fhem e Schmidt (2005), usam o termo para se referir a uma forma menos severa. Para Kenny (2011), esta ausência de definições claras e de critérios específicos para diferenciar APM de outros tipos de ansiedade é um impedimento para a área, que compromete o desenvolvimento de tratamentos apropriados para aqueles que necessitam. A autora oferece uma nova definição que busca atender as diferentes dimensões do fenômeno da ansiedade em performance musical a qual será analisada mais adiante no texto.

Até o presente⁴¹, a ansiedade em performance musical ainda não foi classificada como uma das categorias de transtorno no DSM-IV TR (2000 apud KENNY, 2011)A única referência está na seção sobre diagnósticos diferenciais para ansiedade social:

A ansiedade da performance, o medo do palco e a timidez em situações sociais que envolvam pessoas desconhecidas são muito comuns e não devem ser diagnosticadas como fobia social, a menos que a ansiedade ou a evitação levem a um comprometimento clinicamente significativo ou sofrimento acentuado⁴². (DSM-IV TR, 2000, p. 300 apud KENNY, 2011, p. 49).

É interessante observar que mesmo um instrumento de diagnóstico tão respeitado como DSM não atenta em diferenciar ansiedade em performance, de medo de palco e timidez. Ainda, o diagnóstico só seria apropriado em casos onde houvesse o comprometimento das atividades e sofrimento acentuado (KENNY, 2011), não incluindo na classificação aqueles casos onde, mesmo com fortes sentimentos de apreensão, o músico enfrenta a situação de performance e se mantém atuante em sua área profissional. Segundo Kenny (2011), esta é uma das características da APM que não é vista comumente em outros tipos de ansiedade social: “a tendência dos músicos em permanecer na situação aversiva, ao invés de engajar-se em comportamentos de fuga e/ou evitação” (KENNY, 2011, p. 164).

Quanto aos sintomas físicos da ansiedade em performance musical, Valentine (2002) propõe que os mesmos podem ser divididos em três tipos: fisiológicos, comportamentais e cognitivos. Os sintomas fisiológicos correspondem a uma super estimulação do sistema nervoso autônomo e se apresentam como: aumento do batimento cardíaco, palpitações, falta de ar, hiperventilação, boca seca, suor excessivo, diarreia e tontura. Este quadro de sintomas é conhecido como *lutar ou correr*⁴³ e trata de uma resposta do corpo humano a situações de perigo, provavelmente utilizada como auxílio aos nossos antepassados em caçadas ou ataques

⁴¹No momento da elaboração deste trabalho, estamos à espera da nova edição do Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais, o qual tem publicação prevista para maio de 2013.

⁴²“Performance anxiety, stage fright, and shyness in social situations that involve unfamiliar people are common and should not be diagnosed as Social Phobia unless the anxiety or avoidance leads to clinically significant impairment or marked distress”.(Tradução nossa).

⁴³“fight or flight” (Tradução nossa) (Valentine, 2002, p. 168).

de animais perigosos (BARLOW, 2002; KENNY, 2011; VALENTINE, 2002). Todavia, no caso da execução instrumental, esta resposta pode ser extremamente prejudicial, pois se trata de uma tarefa que exige controle muscular fino e destreza e que pode ser prejudicada por sintomas como, por exemplo, suor excessivo nas mãos. Além disso, essa super estimulação geralmente leva a uma perda de concentração e dificuldade de manter o foco, o que também pode ser prejudicial.

Ainda segundo Valentine (2002), os sintomas do tipo comportamentais podem ser caracterizados como sinais de ansiedade: agitação, tremor, rigidez e *rosto pálido* ou *sem expressão*⁴⁴ ou mesmo como a impossibilidade de realizar a performance. Quanto aos sintomas do tipo cognitivos, estes são caracterizados por dois aspectos principais: sentimentos subjetivos de ansiedade e pensamentos negativos sobre a performance. Para a autora, a ansiedade ocorre não em relação à performance em si, mas sim, à performance em público, onde estão em jogo o temor da avaliação negativa feita por outras pessoas e a possível perda de autoestima. Os pensamentos negativos, por sua vez, geram um aumento da ansiedade, criando um ciclo onde a preocupação leva a perda de concentração e desvio de atenção, o que prejudica a qualidade da performance e só aumenta ainda mais a sensação de ansiedade. Este ciclo ansioso descrito por Valentine (2002) se assemelha à descrição do surgimento da apreensão ansiosa descrito por Barlow (2002) anteriormente no texto, principalmente no que concerne à presença de estados afetivos negativos, cognições negativas e da necessidade de desempenho.

Contudo, Valentine (2002) afirma que é importante distinguir entre os diferentes tipos de ansiedade que podem afetar a performance, a saber: ansiedade reativa, adaptativa e mal-adaptativa⁴⁵. 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. A ansiedade adaptativa é a ansiedade normal, esperada e pode ser inclusive benéfica para a performance. Entretanto, a ansiedade mal-adaptativa é aquela que é prejudicial e pode comprometer a performance, levando-a a resultados mais baixos que os esperados. Esta subdivisão assemelha-se à definição proposta por Salmon (1990), quando afirma que só existe ansiedade prejudicial à performance quando há incompatibilidade com a qualidade da preparação. Contudo, como já foi dito anteriormente, a ansiedade em performance musical pode acometer músicos de diferentes níveis de preparação e formação, desde crianças

⁴⁴“*dead-pan expression*” (Tradução nossa).

⁴⁵“*reactive, maladaptive and adaptive anxiety*” (Valentine, 2002, p. 170). (Tradução nossa).

estudantes de música (RYAN⁴⁶, 1998 apud KENNY, 2011) até músicos profissionais de grandes orquestras (KENNY, 2011).

Segundo Franzer (19 - ?), tanto os sintomas comportamentais quanto fisiológicos propostos por Valentine (2002) são funções referentes ao aumento da ativação do sistema nervoso central, mais especificamente do sistema nervoso autônomo simpático, o qual desempenha a função de providenciar ao organismo energia suficiente para que possamos fugir ou nos defender da situação aversiva. A autora também relaciona essa função ao processo *lutar ou correr*. Segundo ela, estes efeitos podem ser dramáticos para o corpo, principalmente no momento da performance, entre eles: dilatação das pupilas, constrição das glândulas dos olhos, nariz e boca e aumento da produção sudorífera (FRANZER, 19 - ?; KENNY, 2011). A estimulação simpática também faz com que o coração bata mais rápido e mais forte, e contrai os vasos sanguíneos da pele, o que leva à palidez. Enquanto isso, no cérebro ocorre um aumento da atividade mental. Segundo sua própria descrição:

Então aqui estamos nós, nos bastidores, os nossos olhos, arregalados, nossas bocas secas, a nossa blusa molhada, o nosso coração batendo furiosamente, respirando pesadamente, sentindo-se sobre-energizados e a nossa mente agitada⁴⁷(FRANZER, 19 -?, p. 2).

Segundo Kenny (2011), além do *lutar ou correr*, uma outra função do sistema nervoso que pode afetar a performance é o conjunto de respostas chamado de *fingir de morto* ou *congelamento*, este último ocorre devido à ativação do sistema parassimpático, o qual causa imobilidade muscular, podendo ser prejudicial à performance. Além disso, os dois sistemas, simpático e parassimpático, podem ser acionados ao mesmo tempo, resultando numa mistura de sintomas que pode ser prejudicial à performance.

Habib Davanloo⁴⁸(2005 apud KENNY, 2011) observou, no entanto, que alguns indivíduos altamente ansiosos, não demonstravam os sinais típicos da ansiedade. Nestes casos, a ansiedade é expressa através dos músculos involuntários, como os dos órgãos internos, e de distorções na cognição e percepção, o que pode causar: perda de concentração, divagação e visão turva. Desta forma, o performer pode afirmar que ele não se sente ou que não parece ansioso, mas seu corpo não funciona de maneira apropriada durante a performance. Kenny (2011) acrescenta ainda que as alterações fisiológicas, por si só, podem trazer consequências à cognição, por exemplo: alterações na circulação sanguínea e nas

⁴⁶RYAN, C. Exploring the musical performance anxiety in children. *Medical Problems of Performing Artists*, [S.L.], v. 13, p. 83-88, 1998.

⁴⁷“here we are, then, backstage, our eyes, wide, our mouths dry, our blouse wet, our heart beating furiously, breathing heavily, feeling over-energized, our mind racing”. (Tradução nossa).

⁴⁸DAVANLOO, H. Intensive short-term dynamic psychotherapy. In SADOCK B.; SADOCK, V. A. (Eds.), *Kaplan and Sadock's comprehensive textbook of psychiatry* (Vol. 2). New York: Lippincott Williams Wilkins. 2005.

substâncias químicas transportadas através do sangue podem causar pensamento confuso, perda de concentração, lapsos de memória e sentimentos de agitação e de irrealidade.

Contudo, a literatura existente aponta para o fato de que a ansiedade, dentro do contexto da performance, pode ter tanto efeitos negativos quanto positivos. Segundo West (2005):

Tarefas com elementos simples envolvendo respostas simples podem ser beneficiadas por níveis de ansiedade até muito altos. No entanto, tarefas mais complexas que requerem soluções de problemas ou controle muscular refinado podem ser prejudicialmente afetadas⁴⁹ (WEST, 2005, p.272).

O autor apresenta um quadro com as principais tarefas necessárias à performance e os efeitos dos diferentes níveis de excitação, causados pela ansiedade, sobre as mesmas:

QUADRO 1

Diferente níveis de ansiedade e seus efeitos sobre a performance.

Atividade	Efeito da ansiedade em altos níveis	Nível de excitação ideal
Recuperação de informação musical	Interfere	Baixo
Percepção do tempo	Expande	Moderado
Coordenação do movimento	Interfere	Moderado
Controle refinado dos músculos	Interfere (ex.: tremor)	Moderado
Monitoramento da atividade muscular	Não conhecido	Não conhecido
Monitoramento do som emitido	Não conhecido	Não conhecido
Monitoramento dos sons externos	Não conhecido	Não conhecido
Velocidade dos movimentos	Incrementa	Alto

Fonte: West, 2005, p. 273

Para o autor, tarefas do corpo humano necessárias à execução instrumental, como recuperação de informação musical, controle refinado dos músculos e coordenação do movimento são afetadas de maneira negativa por níveis de ansiedade acima do normal, como

⁴⁹“Simple tasks elements involving rapid responses can benefit from even quite high levels of anxiety but more complex task elements requiring problem solving or fine muscle control can be badly affected.”(Tradução nossa).

por exemplo, o tremor (reação sintomática do corpo para a ansiedade) que pode interferir no controle muscular. Entretanto, para níveis considerados ideais e naturais estes efeitos são moderados (WEST, 2005). Percebemos, portanto, que baixos níveis de ansiedade, além de serem parte necessária do crescimento diário de qualquer ser humano (HAMANN E SOBAJE⁵⁰, 1983, p. 37 apud KENNY 2004), também podem adicionar eletricidade à performance (WILSON & ROLAND, 2002, apud, KENNY, 2004). Isto é, certa quantidade de ansiedade é tanto normal quanto facilitadora e necessária para a execução de algumas tarefas de maneira mais eficiente (KEMP, 2004).

Todavia, como foi visto anteriormente, 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 betabloqueadores como forma de lidar com a situação é um problema bastante conhecido. Segundo West (2005), o uso de álcool entre músicos é considerado comum, muitas vezes utilizado como ajuda para lidar com o estresse da performance. Contudo, o autor alerta para o fato de que o uso de álcool pode prejudicar a performance, tornando o indivíduo, ao mesmo tempo, impulsivo e com a percepção diminuída. Além disso, à longo prazo, pode levar a um aumento crônico da ansiedade e a problemas neurológicos.

Quanto ao uso de drogas prescritas, segundo Hays (2009), as mais utilizadas no meio musical são os beta-bloqueadores. Estes medicamentos foram desenvolvidos para controlar a pressão sanguínea e são utilizados por músicos para diminuir os efeitos periféricos da ansiedade como taquicardia, tremor e suor nas mãos, provocados pelo aumento dos níveis de adrenalina no sangue. Em pesquisa realizada com músicos de orquestra dos Estados Unidos, estimou-se que 20% dos músicos americanos fazem uso de beta-bloqueadores. (WEST, 2009). Entretanto, Hays (2009) relata uma preocupação quanto ao uso deste tipo de medicamento do ponto de vista da qualidade da performance porque, esta diminuição da atividade fisiológica pode retirar dela a energia. Outro fator de preocupação é que, muitas vezes, estes medicamentos são utilizados de maneira indiscriminada, sem uma consulta médica ou uma prescrição, o que faz com que, para Dunkel (1990 apud HAYS, 2009, p. 108), os betabloqueadores possam ser descritos como “a droga *underground* dos músicos”.

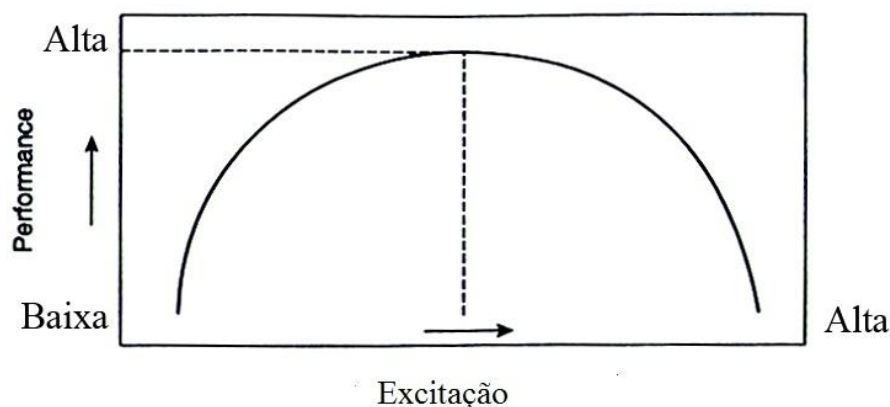
⁵⁰HAMANN, D. L.; SOBAJE, Martha. Anxiety and the college musician: a study of performance conditions and subject variables. *Psychology of music*, [S.L.], v. 11, n. 1, p. 37-50, 1983.

1.2.1 Ansiedade em performance musical: modelos e teorias

Existem diferentes teorias que tentam explicar a relação entre ansiedade, excitação e qualidade da performance. Um dos modelos mais citados na literatura é o de Yerkes&Dodson⁵¹ (1908 apud VALENTINE 2002; KENNY, 2011), segundo o qual: a relação entre qualidade da performance, ativação e ansiedade pode ser demonstrada através de uma função em formato de um U invertido (figura 1). Neste modelo, a ansiedade ou estímulo pode interferir tanto de maneira positiva quanto negativa, sendo benéfica para a qualidade da performance até um ponto limite, e a partir dele começar a cair drasticamente.

ILUSTRAÇÃO 1

Modelo em U invertido de Yerkes&Dodson



Fonte: Kenny, 2011, p. 139

Contudo, Kenny (2011) adverte que este modelo foi inicialmente desenvolvido para avaliar as relações entre força do estímulo e velocidade de formação de hábito sob diferentes condições de frequência do estímulo punitivo para tarefas diferentes em nível de dificuldade e não a relação entre excitação fisiológica e qualidade da performance (YERKES & DODSON, 1908 apud KENNY 2011). Com o passar do tempo, os eixos dos gráficos originais foram sendo alterados para termos como excitação, ansiedade e qualidade da performance, sem que houvesse uma definição concreta dos mesmos e sem atentar para o fator dificuldade da tarefa, o qual estava incluído no experimento inicial. Mais recentemente, estudos voltaram a incluir o fator dificuldade da tarefa dentro desta relação e tem concluído que: em tarefas simples, quanto mais ativação melhor a performance, contudo, em tarefas mais complexas, ocorrerá

⁵¹YERKES, Robert M.; DODSON, J. D. The relation of strengthen of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, [S.L.], v. 18. n. 5, p. 459-82. 1908.

uma deterioração da performance mesmo com níveis moderados (TASSI *et al*⁵², 2003 apud KENNY, 2011).

Para Kenny (2011), é um infortúnio observar que mesmo em artigos recentes de jornais especializados em música, ainda se faça referência ao modelo de Yerkes&Dodson apenas utilizando os eixos: excitação, ansiedade e qualidade da performance, sem citar pesquisas recentes que demonstram a complexidade desta interação, além da inserção de outros elementos, como ansiedade de traço e foco de atenção. Pesquisas recentes têm demonstrado que aqueles com alta ansiedade de traço, tem tendência a executar melhor sua performance em níveis de ansiedade de estado mais baixos. Ainda, estes mesmos indivíduos, mesmo em níveis moderados de ansiedade de estado, poderiam ter a atenção mais focada na tarefa, o que melhoraria sua performance. Porém, se esse nível for muito alto, o foco de atenção pode ficar excessivamente direcionado, ou estreito, e prejudicar a performance (PACHECO-UNGUETTI *et al*⁵³. 2010 apud KENNY, 2011).

Outros modelos foram desenvolvidos com base no modelo de Yerkes&Dodson (1908 apud KENNY, 2011). Entre eles, um dos mais citados na literatura é o modelo catastrófico de Hard&Parfitt (1991 apud KENNY, 2011). Neste modelo foi acrescentada uma diferenciação entre ansiedade somática (sintomas) e cognitiva, onde esta última é a responsável por definir se a excitação fisiológica será experimentada como prejudicial ou facilitadora. Desta forma, quando a ansiedade cognitiva está baixa, a relação entre excitação e performance segue o modelo de Yerkes&Dodson (1908 apud KENNY, 2011). Porém, quando a ansiedade cognitiva está alta, segue o modelo catastrófico, o qual afirma que: à medida que a excitação aumenta, a performance é susceptível a um declínio, para o qual é difícil a recuperação (figura 2). Contudo, Kenny (2011) afirma que outros fatores também podem influenciar esta relação, como: autoconfiança, nível de competitividade, pressão social e/ou situações em que existam ameaça do ego, fazendo com que para cada performer a ansiedade seja experimentada de maneira diferente e por consequência exerça diferentes efeitos em sua performance.

Outro modelo bastante presente na literatura, baseado no modelo de Yerkes&Dodson, é o de Wilson (2002⁵⁴ apud HAYS, 2009). O autor utiliza um modelo tridimensional, para explicar como interagem os três fatores que contribuem para o aparecimento da ansiedade em performance musical, a saber: a pessoa (tendência ou não para

⁵²TASSI, P.; BONNEFOND, A.; HOEFT, A.; ESCHENLAUER, R.; MUZET, A. Arousal and vigilance: do they differ? Study in a sleep inertia paradigm. *Sleep Research Online*, [S.L.], v.5, n. 3, p. 83-87, 2003.

⁵³PACHECO – UNGUETTI, A. P.; ACOSTA, A.; CALLEJAS, A.; LUPIÁÑEZ, J. Attention and anxiety: different attentional functioning under state and trait anxiety. *Psychological Science*, [S.L.], v. 21, n. 1, p. 1-10, 2010.

⁵⁴ WILSON, G. D. Psychology for performing artists. London: Whurr Publishers, 2002.

desenvolver ansiedade), a tarefa (o grau de dificuldade da tarefa e de domínio sobre a mesma) e a situação (audições, competições ou performances solo). Para o autor, uma condição ótima para a performance seria uma função onde os três fatores estariam equilibrados e uma condição propícia para o surgimento da APM seria uma função onde todos os três elementos estariam em níveis altos. Por outro lado, com todos os três fatores em níveis baixos, haveria uma baixa estimulação e baixos níveis de adrenalina, o que também não seria interessante para a execução. Desta maneira, uma pessoa com tendência a ansiedade obteria um melhor desempenho em uma audição se escolhesse uma obra com dificuldade baixa e que estivesse bem preparada, enquanto que, um instrumentista mais experiente talvez necessitasse de situações mais desafiadoras para elevar seus níveis de adrenalina e melhorar sua execução (VALENTINE, 2002). Contudo, segundo Kenny (2011), o que Wilson (2002) propôs assemelha-se mais a uma teoria do que a um modelo, visto que o mesmo ainda não foi testado empiricamente. Para a autora, este é um modelo, de certa forma, estático, linear e que não reflete a complexidade de todos os fatores causadores que podem prejudicar a performance (KENNY, 2011).

Alguns autores apontam para o fato de que altos níveis de ansiedade tem sido relatados como debilitadores da performance e categorizados como uma forma de fobia social (PICARD⁵⁵, 1999; WILSON & ROLAND, 2002 apud LARSEN, 2004). Este é um ponto de grande discussão na literatura: se a ansiedade em performance musical pode ser classificada como um tipo de ansiedade social. Gorges, Alpers e Pauli (2008) afirmam que, apesar de ainda haver necessidade de maior pesquisa empírica na área, a APM poderia ser classificada como uma das subcategorias do transtorno de ansiedade social (TAS)⁵⁶, o qual “tem sido relatado como um grave problema de saúde mental em função de sua alta prevalência em pessoas jovens e pelas incapacidades que acarreta ao desempenho e as interações sociais” (ANGÉLICO, 2009, p.7).

Segundo Angélico (2009), o TAS se caracteriza quando a ansiedade normal torna-se patológica, prejudicando o desenvolvimento interpessoal do indivíduo, ou seja, suas relações sociais e profissionais. Tal patologia apresenta como principais sintomas: sinais emocionais, como vaga sensação de desconforto e de apreensão e sintomas autonômicos, como cefaléia, tremores, dor no peito, taquicardia, diarreia, entre outros, e ainda, inquietação. Entretanto, o conjunto de sintomas é variável de um indivíduo para o outro (ANGÉLICO, 2009).

⁵⁵PICARD, A. Qualitative pedagogical inquiry into cognitive modulation of musical performance anxiety. *Bulletin of the Council for Research in Music Education*, [S.L.], Spring, n. 140, p. 62-75, 1999.

⁵⁶ Neste trabalho, os termos fobia social e ansiedade social também serão utilizados para se referir ao transtorno de ansiedade social (TAS).

O transtorno de ansiedade social só foi incluído como uma das categorias de transtornos mentais no Manual Diagnóstico e Estatístico dos Transtornos Mentais (DSM) em sua quarta edição, no ano de 1994 (ABUMUSE, 2009). Nesta ocasião, a principal característica destacada foi “o medo persistente de uma ou mais condições de exposição a situações de avaliação por outra pessoa, acompanhado do temor de comportar-se de maneira embaraçosa.” (DSM-IV apud ABUMUSE, 2009, p.26). Na edição de 2002, essas situações de avaliação foram definidas como situações de exposição tanto a uma situação como a um desempenho, nas quais, o medo acentuado e persistente permanece como principal característica. (DSM-IV-TR apud ABUMUSE, 2009).

Estudos empreendidos na Alemanha por Gorges, Alpers, Pauli (2008) com a intenção de investigar as possíveis relações existentes entre TAS e APM, concluíram que, apesar de únicos e diferentes, os dois estão severamente relacionados. Para os pesquisadores, enquanto o medo das situações de desempenho (característico do subtipo específico do TAS) é um indicador importante para a existência da ansiedade em performance, o medo e a evitação de situações de interação social (característico do subtipo generalizado) não são indicadores significativos para a ansiedade em performance musical, evidenciando uma possível relação entre a APM e o subtipo específico do TAS. Os referidos pesquisadores sugerem ainda que uma abordagem da ansiedade em performance musical como um subtipo do transtorno de ansiedade social deve ser adaptada, principalmente, no que concerne ao perfeccionismo e à preocupação com a audiência (GORGES; ALPERS; PAULI, 2008).

Entretanto, para Hays (2003), os fatores, competitividade e perfeccionismo, são fatores estressantes para os artistas que trabalham com performance, diferenciando, portanto, a ansiedade social da ansiedade em performance musical. A autora ressalta que para os instrumentistas na área de música erudita, hoje, o “senso de tradição” é um fator complicador, uma vez que os músicos lidam com um repertório já estabelecido, com tradições referentes ao compositor e estilo e com um catálogo pronto de gravações de outros intérpretes. Para ela, o processo de audição também é estressante, pois além de os músicos receberem pouco retorno dos julgadores sobre sua execução, os resultados são inteiramente subjetivos e podem ser arbitrários e imprevisíveis. O que nos remete ao, já citado, modelo proposto por Seligman (1977 apud ANGÉLICO, 2009), onde a imprevisibilidade dos eventos negativos contribui para o aumento da ansiedade. Neste caso, para alguns autores, o tipo de exposição e o medo da avaliação negativa parecem ser os fatores determinantes para o surgimento da

APM(WILSON & ROLAND, 2002; CLARK & AGRAS⁵⁷, 1991 apud GORGES; ALPERS; PAULI, 2008; BARLOW, 2002).

Turner *et al.*(2003 apud KENNY 2011) propõem uma subdivisão para o TAS, a qual estabelece que o mesmo possui três subtipos e não dois, como consideram Gorges, Alpers&Pauli (2008), a saber: generalizado, aquele que é experimentado nas interações interpessoais em geral; não generalizado, aquele que acontece somente em ambientes onde o indivíduo está sendo avaliado; e o subtipo específico, onde a ansiedade acontece apenas em algumas situações de performance muito específicas. Para Kenny (2011), o terceiro tipo, específico, pode ser equivalente à ansiedade em performance musical focal, mas somente quando a situação de performance (sob avaliação e crítica) é a única situação onde os sintomas da ansiedade são manifestados. A autora afirma que apesar de ansiedade social e performance musical possuírem muitas características compatíveis, existem diversos fatores que as diferenciam. Segundo ela:

aqueles com ansiedade em performance são mais propensos a possuírem expectativas mais elevadas de si mesmos do que aqueles com fobia social (ABBOTT & RAPEE⁵⁸, 2004); maior medo da própria avaliação de seu desempenho, do que do escrutínio de outros, como na fobia social (STOEBER & EISMANN⁵⁹, 2007), embora este último também está presente na ansiedade em performance musical; um maior grau de ruminação pós-evento (ABBOTT & RAPEE, 2004), e um compromisso contínuo com a situação de performance temida, ao contrário de evitação ou fuga presente na fobia social⁶⁰ (POWELL⁶¹, 2004 apud KENNY, 2011, p. 62).

Segundo a autora, alguns dos principais sintomas da ansiedade social, como vergonha de comer em público ou interagir com outras pessoas em festas, não são tarefas que envolvam complexas atividades motoras e horas de preparação, como na atividade musical. A autora destaca que tanto a performance musical quanto a esportiva envolvem a aquisição de habilidades complexas, prática intensa, ensaios físicos e mentais, coordenação motora e

⁵⁷CLARK, D. B.; AGRAS, W.S.The assessment and treatment of Performance anxiety in musicians.*American Journal of psychology*, [S.L.], v. 148, p. 598-605. 1991.

⁵⁸ABBOTT, M.J., & RAPEE, R.M. Post-eventruminationand negative self-appraisals in social phobiabeforeandaftertreatment. *Journalof Abnormal Psychology*, [S.L.], v.1,n. 113, p. 136-144, 2004.

⁵⁹STOEBER, J., & EISMANN, U. Perfectionism in young musicians: Relations withmotivation, effort, achievement, and distress. *Personality and Individual Differences*,[S.L.], v. 43, n. 8, p.2182-2192,2007.

⁶⁰“Thosewith performance anxiety are more likelythanthosewith social phobiatohavehigherexpectationsofthemselves (ABBOTT & RAPEE, 2004); greaterfearoftheirownevaluationoftheir performance, as opposedtofearofthescrutinyofothers in social phobia (STOEBER & EISMANN, 2007), althoughthelatterisalsopresent in music performance anxiety; a higherdegreeof post eventrumination (ABBOTT & RAPEE, 2004); and a continuedcommitmenttothefeared performance situation, as opposedtoavoidanceoforscapefromthefearedsituation in social phobia”.(Tradução nossa).

⁶¹POWELL, D. H. Treating individuals with debilitating performance anxiety among: an introduction. *Journal of Clinical Psychology/In session*, [S.L.], v. 60, n. 8, p. 801-886, 2004.

grandes demandas da capacidade cognitiva e da memória. Além disso, aqueles com APM são mais propensos a se preocuparem com sua própria habilidade para realizar a execução instrumental, do que com a percepção de outros quanto à sua performance. Pessoas com ansiedade social geralmente adotam o comportamento de evitação da situação temida, enquanto aqueles com ansiedade em performance musical permanecem em suas atividades, mesmo com grande ansiedade, o que, como já foi dito anteriormente, é uma característica peculiar àqueles que possuem ansiedade em performance musical. Ainda, em sua subdivisão para a APM, Kenny (2011) propõe que, em um dos subtipos, a ansiedade em performance musical possa ocorrer comorbidamente a um transtorno de ansiedade social. Para a autora, apesar de as condições compartilharem semelhanças, são diferentes entre si e, portanto, devem receber abordagem teórica, tratamentos e métodos de intervenção diferenciados (KENNY, 2011).

Deste modo, a fim de trazer mais uniformidade para a área sobre o que é exatamente ansiedade em performance musical, Kenny (2011) propõe uma nova definição, na qual afirma que:

ansiedade em performance musical é a experiência de apreensão ansiosa acentuada e persistente relacionada com a performance musical, a qual surge através de vulnerabilidades subjacentes biológicas e / ou psicológicas, e / ou experiências específicas condicionantes de ansiedade. Ela se manifesta através de combinações de sintomas afetivos, cognitivos, somáticos e comportamentais. Pode ocorrer em uma variedade de configurações de performance que envolvam elevado investimento de ego, avaliação ameaçadora (plateia), e medo do fracasso. Pode ser focal (ou seja, focada apenas no desempenho de música), ou ocorrer comorbida a outros transtornos de ansiedade, fobia social, em particular. Ela afeta os músicos ao longo da vida e é, pelo menos, parcialmente independente de anos de prática, formação e nível de realização musical, podendo, ou não, prejudicar a qualidade da performance musical⁶² (KENNY 2009, p.433 apud KENNY, 2011, p. 61).

Como podemos observar, esta definição distingue claramente APM de fobia social, mesmo que as duas condições compartilhem características semelhantes (KENNY, 2011). Além disso, baseia-se na Teoria da Vulnerabilidade Tripla proposta por Barlow (2002) quanto às causas de seu surgimento. A autora também ressalta os diferentes componentes da

⁶²“music performance anxiety is the experience of marked and persistent anxious apprehension related to musical performance that has arisen through underlying biological and/or psychological vulnerabilities and/or specific anxiety-conditioning experiences. It is manifested through combinations of affective, cognitive, somatic and behavioural symptoms. It may occur in a range of performance settings involving high ego investment, evaluative threat (audience), and fear of failure. It may be focal (i.e. focused only on music performance), or occur comorbidly with other anxiety disorders, in particular social phobia. It affects musicians across the lifespan and is at least partially independent of years of training, practice and level of musical accomplishment. It may or may not impair the quality of the musical performance”. (Tradução nossa).

ansiedade, seus possíveis modos de ocorrência e sua relação com a performance, evidenciando assim, sua natureza multifacetada.

Kenny (2011) propõe, ainda, um novo modelo para o desenvolvimento da ansiedade em performance musical baseado no elucidado por Barlow (2002) para a ansiedade social. Neste modelo, a autora define como evento aversivo ou estressante, qualquer situação onde haja o componente avaliativo como: recital, audições, testes para orquestra, provas públicas, etc. Estas situações de desempenho podem acontecer tanto em performances solo quanto em orquestras ou coros. Para a autora, estas situações em ambientes e condições específicas correspondem à terceira vulnerabilidade de Barlow e, portanto, são necessárias ao aparecimento de ansiedades não generalizadas e fobias específicas e, por extensão, da ansiedade em performance musical.

Desta forma, como já foi visto anteriormente, quando se falou sobre a Teoria da Vulnerabilidade Tripla de Barlow (2002), no caso de jovens performers, a junção de vulnerabilidades biológicas (ansiedade de traço), psicológicas (alta expectativa dos pais com pouco suporte afetivo) e específicas (competitividade, frequente exposição e avaliações negativas) podem ser suficientes para que o indivíduo desenvolva APM. Uma vez que a mesma tenha sido acionada, o indivíduo mudará o seu foco de atenção para um autoavaliativo negativo, no qual acreditará que suas capacidades são inadequadas para lidar com a situação, baseado em cognições negativas que prejudicam a concentração e, por consequência, a performance (KENNY, 2011).

Esta ansiedade pode ser acionada tanto por preocupações conscientes quanto por sinais que acionem mecanismos inconscientes, como traumas ou experiências aversivas anteriores (BARLOW, 2002). No caso da performance musical, estas experiências podem ser incidentes onde a performance foi prejudicada, a ponto de ser interrompida, ou mesmo onde os sintomas físicos experimentados foram tão fortes e incômodos, que aquele evento foi armazenado na memória como algo a ser temido no futuro, configurando um processo chamado de aprendizagem emocional. Neste processo, um estímulo (neste caso a performance) adquire propriedades emocionais que geram reações emocionais. Estas reações são chamadas de respostas condicionadas de medo e podem ocorrer de duas formas (PHELPS, 2006⁶³ apud KENNY, 2011). A primeira delas é o chamado “alarme verdadeiro”, uma resposta emocional gerada por uma situação de medo real que aciona mecanismos de defesa, processo de *lutar ou correr*. A segunda refere-se ao alarme falso, quando as reações

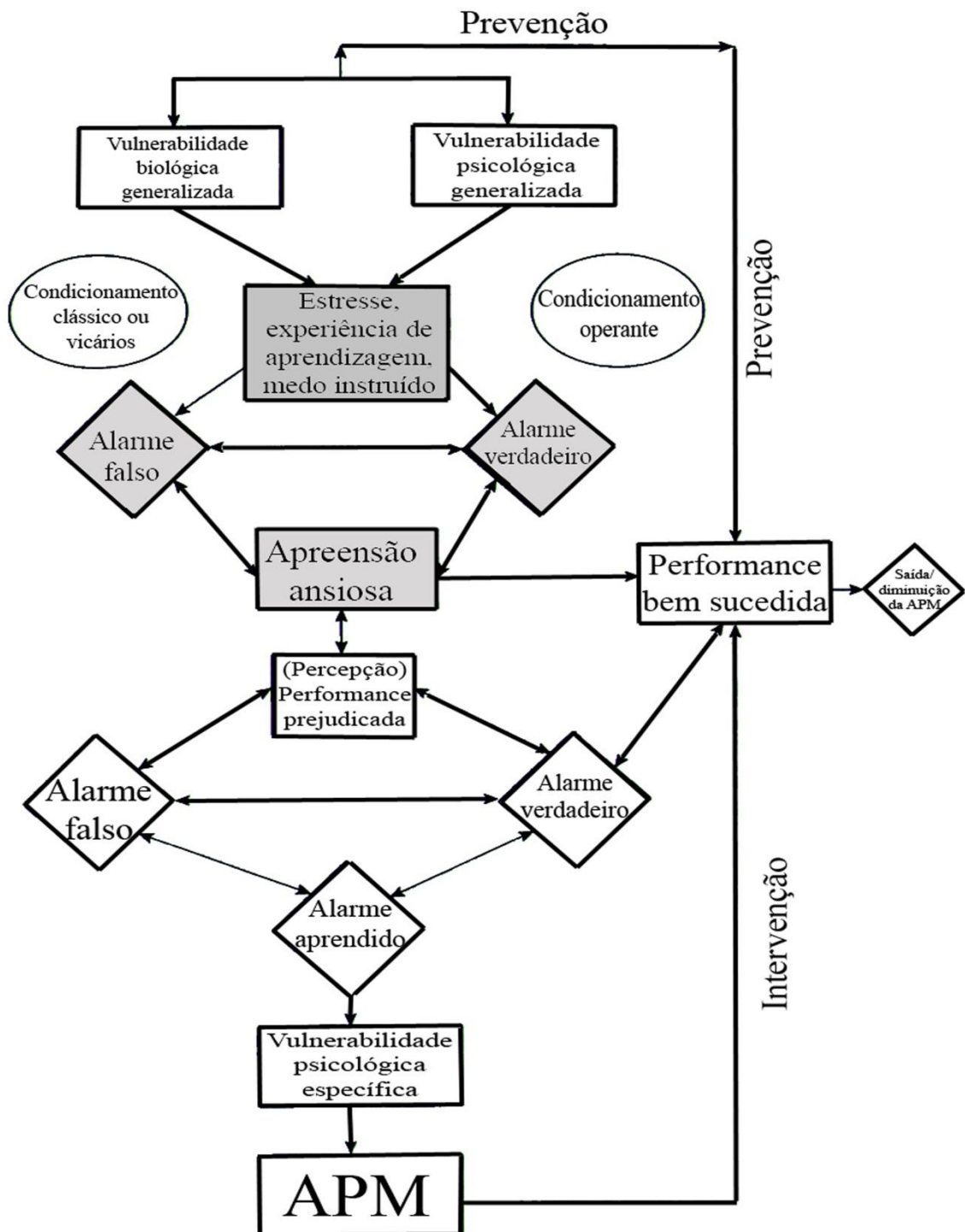
⁶³ PHELPS, E. A. Emotion and cognition: Insights from studies of the human amygdala. *Annual Review of Psychology*, [S.L.], v. 57, p. 27-53, 2006.

ao medo acontecem mesmo sem a presença de um perigo real, sendo uma característica essencial dos transtornos de pânico e fobias específicas (BARLOW, 2002; CRASGUE & BARLOW, 1999) e, segundo Kenny (2011), também da ansiedade em performance musical.

Segundo o modelo de Kenny (2011), em um músico previamente vulnerável, experiências anteriores com alarmes falsos e verdadeiros podem ser suficientes para acionar a apreensão ansiosa mesmo antes da performance. A partir daí, existem duas possibilidades: na primeira delas, performances repetidas de maneira positiva podem tirar o indivíduo do ciclo ansioso ou pelo menos diminuir sua intensidade; na segunda, se a performance for prejudicada ou entendida como uma experiência negativa, as reações emocionais (alarmes falsos ou verdadeiros) e cognições negativas de autoavaliação geradas farão parte da apreensão ansiosa e serão a chave para que sejam acionados novos alarmes, aumentando o risco de ter a performance prejudicada novamente, criando um ciclo vicioso onde a performance por si só será suficiente para ativar os alarmes, agora condicionados, mesmo antes do evento acontecer, como poderemos observar na ilustração de seu modelo, abaixo:

ILUSTRAÇÃO 2

Modelo para o desenvolvimento, manutenção e saída da ansiedade em performance musical



Fonte: Kenny, 2011, p. 163 (tradução nossa) (ilustração original em ANEXO A).

Segundo Kenny (2011), este processo pode explicar porque um músico sem problemas anteriores com ansiedade ou situações sociais de exposição pode desenvolver reações extremas diante do evento da performance. Em situações como um teste para obter uma vaga em uma orquestra, por exemplo, existe pouco ou nenhum retorno sobre o desempenho do músico e não há nenhuma garantia de que o mesmo será bem sucedido, independente de seu preparo. Para a autora, este é um exemplo de situação de perigo real (alarme verdadeiro), onde os resultados são imprevisíveis e incontroláveis, dois elementos que estão no centro da experiência ansiosa (KENNY, 2011). Nestas circunstâncias, se acontecerem performances repetidas, com consequências negativas reais, como a desaprovação, o processo da apreensão ansiosa será acionado mesmo antes do evento acontecer, configurando assim uma vulnerabilidade psicológica específica. Ainda, alarmes falsos e verdadeiros podem se repetir mutuamente, de modo que sucessivas performances prejudicadas ou exposição à situações de performance realmente aversivas, aumentam a possibilidade da ocorrência de novos alarmes verdadeiros e, por sua vez, a possibilidade de ter a execução prejudicada novamente, mantendo o ciclo vicioso da ansiedade em performance musical.

Kenny (2011) diferencia dois tipos de desenvolvimento da APM pelos quais um músico pode ser afetado. O primeiro deles é aquele onde existe o perigo ou motivo de medo real (alarme verdadeiro) ligado à performance, como reprovação, por exemplo. No segundo caso, o performer pode nunca ter experimentado uma interrupção efetiva de sua performance, ou ter sido reprovado de maneira repetida em audições, mas somente a presença de falsos alarmes associados (condicionados) ao evento da performance e acionados pelas vulnerabilidades (psicológicas e biológicas) presentes, são suficientes para que a APM seja ativada. Kenny (2011) hipotetiza ainda que, nestes casos, talvez haja um outro transtorno de ansiedade associado ou que os mesmos sejam mais vulneráveis ao desenvolvimento deste tipo de transtorno do que aqueles cuja ansiedade em performance musical foi condicionada através de alarmes verdadeiros, em situações de performance realmente estressantes. Contudo, a autora adverte que ainda existe a necessidade de mais pesquisas empíricas para verificação de seu modelo para a ansiedade em performance musical.

Uma vez que o indivíduo tenha sido acometido pela APM, a experiência da ansiedade envolve um ou mais de um dos seguintes componentes:

estimulação fisiológica (elevações no batimento cardíaco, respiração, transpiração, etc), sentimentos subjetivos de desconforto (a emoção ou sentimento da ansiedade), cognições alteradas (preocupação, pavor e

ruminação) e comportamentos manifestos (agitação, tremores, postura e tensão muscular)⁶⁴ (KENNY, 2011, p. 92).

Todas estas características são abordadas em seu questionário (KMPAI), o qual será tratado em maiores detalhes no capítulo sobre metodologia. A autora ressalta que a APM é um fenômeno multifacetado e que possui uma estrutura complexa composta por elementos cognitivos, fisiológicos, emocionais e comportamentais, que podem ser experimentados de diferentes maneiras em diferentes circunstâncias. Se para um certomúsico os tremores (sintomas comportamentais), que podem acontecer durante a performance, são motivo de preocupação, para outros, são os sentimentos de apreensão (sintomas emocionais) presentes, às vezes, desde o início da preparação que fazem do momento da performance um evento aversivo a ser temido no futuro. Segundo a autora, estas diferentes dimensões precisam ser identificadas, em cada caso, para que se possa realizar um tratamento adequado.

Desta forma, sabendo que a APM é um fenômeno comum entre músicos de diferentes idades, formações e níveis técnicos ao redor do mundo, os processos pelos quais os músicos podem ser acometidos pela ansiedade em performance musical, e sabendo de que formas ela pode comprometer a performance ou mesmo a saúde dos músicos, este trabalho se propõe a verificar como este fenômeno se dá entre os alunos do Departamento de Música da Universidade Federal da Paraíba, mais especificamente, no contexto das classes coletivas de instrumento. Queremos saber se mesmo distante da competitividade dos grandes centros mundiais de música e das grandes orquestras, os estudantes de música da UFPB estão sujeitos à serem acometidos pela APM, em que níveis e de que forma.

⁶⁴“physiological arousal (elevations in heart rate, respiration, perspiration, etc.), subjective feelings of discomfort (the emotion or affect of anxiety), disturbed cognitions (worry, dread and rumination), overt behaviour (shaking, trembling, posture, muscle tension)”. (Tradução nossa).

Capítulo 2

UNIVERSO DE PESQUISA, CONTEXTUALIZAÇÃO

2.1 Universidade Federal da Paraíba

“A Universidade Federal da Paraíba é uma Instituição Pública, autárquica, de regime especial de ensino, pesquisa e extensão, vinculada ao Ministério da Educação (MEC), com estrutura *multicampi*, atuando com quatro *campi*, em cinco municípios da Paraíba” (UFPB⁶⁵, 2011, p. 10). Fundada oficialmente em 1955 a instituição possui atualmente 2.295 professores, 3.537 funcionários e 44.069 alunos⁶⁶ distribuídos em quatro campi, com treze centros ao todo. Em 2011, foram oferecidos 128 cursos de graduação (presencial e à distância) e 2 sequenciais, além dos cursos de pós-graduação e extensão. Dentro desta estrutura, um dos centros de ensino mais recentes é o Centro de Comunicação, Turismo e Artes, do qual fazem parte o Departamento de Educação Musical e o Departamento de Música.

O Departamento de Educação Musical oferece Cursos de Extensão voltados para a prática instrumental/ canto e o Curso de Licenciatura em Música com Habilitação em Práticas Interpretativas e Educação Musical. No total, o curso de Licenciatura em Música conta com 165 alunos, divididos entre 31 opções de instrumentos como: Baixo Elétrico, Bateria, Cavaquinho, Clarinete, Contrabaixo, Flauta Transversa, Guitarra Elétrica, Percussão, Piano, Saxofone, Saxofone (perfil popular), Teclado, Trombone, Trompa, Trompete, Tuba, Viola, Violão, Violino, Violoncelo, Canto e Canto Popular⁶⁷.

O Departamento de Música oferece Cursos de Extensão voltados para a prática instrumental/canto e composição, Cursos Sequenciais de Formação Superior em Música Popular, Regência de Bandas e Fanfarras, Curso de Bacharelado em Música e Pós-Graduação em cinco áreas. A maior parte dos participantes desta pesquisavam do Curso de Bacharelado em Música, onde existem atualmente 197 alunos com CRE ativos, e onde são oferecidos os cursos de Canto, Violão, Harpa, Violino, Viola, Violoncelo, Contrabaixo, Flauta, Oboé,

⁶⁵UFPB. Relatório de Autoavaliação, 2011. Disponível em: <http://www.ufpb.br/avalies/sites/www.ufpb.br.avalies/files/Relat%C3%B3rio_Autovalia%C3%A7%C3%A3o_Institucional_2012_UFPB.pdf>. Acesso em: 02 de ago. 2012.

⁶⁶UFPB, Apuração das eleições 2012 para Reitor da UFPB, 2012. Disponível em: <<http://www.nti.ufpb.br/apuracao2012/index-2t.html>>. Acesso em: 02 de ago. 2012.

⁶⁷Informações obtidas em correspondência com o atual coordenador do curso de licenciatura em música, Vanildo Mousinho.

Clarinete, Saxofone, Fagote, Trompa, Trompete, Trombone, Tuba e Percussão, além de Regência Coral, Instrumental e Composição⁶⁸.

Vale ressaltar que apesar de os dois departamentos e seus respectivos cursos funcionarem separadamente, em algumas disciplinas, os alunos podem ter aulas com um professor de outro departamento, como, por exemplo: um aluno do curso de Licenciatura, Habilitação em Práticas Interpretativas-Violoncelo pode ter aulas com um professor de violoncelo pertencente ao Curso de Bacharelado e participar de sua classe coletiva. Este foi o caso desta pesquisa, onde, os alunos pesquisados vieram de ambos os Departamentos, tanto dos cursos de Extensão, quanto Licenciatura, Bacharelado e Pós-Graduação, todos fazendo parte das classes coletivas de instrumento, coordenadas por professores do Departamento de Música.

2.2 Metodologia

Fizeram parte desta pesquisa vinte e oito alunos, vindos dos cursos de Licenciatura, Bacharelado, Extensão (Departamento de Música) e Pós-Graduação em Música da Universidade Federal da Paraíba. No momento da pesquisa, estes participantes faziam parte de quatro turmas coletivas de instrumento, a saber: quatro alunos da turma A (14,3% da amostra), seis da turma B (21,4%), onze da turma C (39,3%) e sete da turma D (25%). No total, quinze eram do gênero masculino (53,6%) e treze do gênero feminino (46,4%), com a turma D possuindo a maior porcentagem de indivíduos do gênero masculino: sete (100% da turma) e a turma A a maior porcentagem de indivíduos do gênero feminino: três (75%). A média de idade entre eles era de 23,25 anos, com a idade mínima de 16 anos e a máxima de 46, sendo a maior variação encontrada na turma C.

Quanto à escolaridade, vinte e dois alunos(78,6%) estavam cursando o curso superior de música; dois estavam no ensino médio(7,1%) e foram considerados pré-universitários; dois possuíam ensino superior completo (7,1%); um estava cursando mestrado (3,6%) e outro possuía mestrado completo (3,6%), estes três últimos grupos foram considerados como ensino superior completo e formam 14,3% da amostra. Todos das turmas A e D estavam matriculados no curso superior de música. Na turma B, quatro estavam no curso superior de música, dois possuíam nível superior completo e estavam em preparação para a seleção de

⁶⁸Informações obtidas em correspondência com a atual coordenadora do curso de bacharelado em música, Monica Cury.

mestrado. Na turma C, dois estavam no ensino médio, um possuía mestrado incompleto e outro completo.

Em relação à profissão, no momento do preenchimento dos questionários, os alunos foram orientados a se autodescreverem como: estudantes, quando ainda não fossem responsáveis pelo seu sustento; ou outra profissão, caso já fossem responsáveis financeiramente por si mesmos ou por suas despesas pessoais. Para o segundo caso, a maior parte respondeu músico, tanto para músicos de orquestra quanto para *freelancers*, o que poderia significar trabalhos nas mais diferentes áreas, como: tocar na noite, em eventos e em gravações, ou mesmo dar aulas. Vale lembrar que no mercado musical de João Pessoa é comum encontrarmos os indivíduos envolvidos com mais de uma atividade profissional na área musical. Neste sentido, para esta amostra, quando consideramos músico como profissão, estamos abrangendo um leque de atividades que podem estar sendo exercidas concomitantemente.

As informações citadas estão expostas na tabela abaixo, onde consta o número de participantes para cada variável e sua correspondente porcentagem dentro de cada turma, além dos totais de cada uma das variáveis e suas respectivas porcentagens em relação ao total da amostra.

TABELA 1
Características Sócio-demográficas da amostra

Participantes	Turma A	Turma B	Turma C	Turma D	Totais
Gênero					
Masculino	1 6,7%	2 13,3%	5 33,3%	7 46,7%	15 53,6%
Feminino	3 23,1%	4 30,7%	6 46,1%	0 0%	13 46,4%
Idade					
Média	20,75	22,33	25,00	22,71	23,25
Desvio-padrão (D.P.) ⁶⁹	1,70	2,73	8,47	4,88	6,00
Escolaridade					
Pré-universitários	0 0%	0 0%	2 100%	0 0%	2 7,1%
Bacharelado/Licenciatura em curso	4 18,9%	4 18,9%	7 31,8%	7 31,8%	22 78,6%
Ensino superior completo e mestrado incompleto e completo	0 0%	2 50%	2 50%	0 0%	4 14,3%
Profissão					
Estudante	2 11,7%	4 23,5%	7 41,2%	4 23,5%	17 60,7%
Músico	2 18,8%	2 18,8%	4 36,4%	3 27,7%	11 39,3%
Totais por turma:					Total
	4 14,3%	6 21,4%	11 39,3%	7 25,0%	28 100%

⁶⁹“É um parâmetro utilizado em estatística que indica o grau de variação de um conjunto de elementos.” Fonte: WOLFFENBUTTE, Andréa. O que é desvio padrão? 2012. Disponível em: <<http://www.carloesescossia.com/2009/09/o-que-e-desvio-padrao.html>>. Acesso em 27 de mar 2012.

2.2.1 Instrumentos e materiais de pesquisa

Para esta pesquisa, foram utilizados os seguintes materiais para a coleta de dados:

1. Inventário de Ansiedade Estado-Traço Forma-Y (STAI-Y) para Adultos⁷⁰ (SILVA & SPIELBERG, 2007) (ANEXO B). Este instrumento foi desenvolvido, inicialmente, por Charles Spielberg, no ano de 1970, tanto para ser utilizado no contexto da avaliação clínica quanto em outros campos de investigação, onde pudesse ser requerida uma avaliação da ansiedade (SILVA & SPIELBERG, 2007). “O STAI-Y já foi adaptado para mais de trinta línguas tendo em vista a investigação transcultural e a prática clínica” (SPIELBERG & DIAZ-GUERRERO, 1976, 1983⁷¹. apud SILVA & SPIELBERG, 2007)

Para este trabalho, utilizamos a adaptação portuguesa realizada no ano de 2007, a partir da Forma-Y, a qual, por sua vez, foi desenvolvida a partir de revisão da original, no ano de 1979 e tem sido acolhida e reconhecida em diferentes países como excelente instrumento de avaliação (SILVA & SPIELBERG, 2007). A edição anterior existente em língua portuguesa foi publicada em 1976, no Brasil, por Ângela Biaggio⁷² (1976 apud SILVA & SPIELBERG, 2007) e seguia a primeira forma, STAI-X. Desta maneira optamos pela adaptação para o português mais recente, vinda da revisão do original também mais recente.

O Inventário é constituído por duas escalas separadas, desenvolvidas para medir a ansiedade de estado e a de traço (STAI-Y 1 e STAI-Y 2), cada uma delas composta por vinte frases, com respostas em modelo tipo *Likert*⁷³ de quatro pontos. Ao somarem-se os resultados, a pontuação alcançada pode variar de no mínimo 20 ao máximo de 80 pontos. A escala de ansiedade de estado (STAI-Y 1) avalia como o participante está se sentindo naquele exato momento, sendo avaliados sentimentos de apreensão, tensão, nervosismo e preocupação. Ao responderem, os examinados devem marcar o item que melhor descreva a intensidade de seus sentimentos: (1) nada; (2) um pouco; (3) moderadamente; (4) muito. Para esta pesquisa, em

⁷⁰ Adaptado para a população portuguesa por Danilo R. Silva e Charles D. Spielberg, no ano de 1983 e publicado por Mind Garden Inc. (2007). A licença para utilização do questionário foi obtida no ano de 2011, através do site: www.mindgarden.com, com a permissão para reproduzir cinquenta cópias, a serem utilizadas durante a pesquisa e não reproduzidas no corpo do trabalho (ANEXO C).

⁷¹ SPIELBERGER, C. D. & DIAZ-GUERRERO, R. (Eds.), *Cross-cultural anxiety* (Vol.2). Washington D. C., Hemisphere/Wiley, 1983.

⁷² BIAGGIO, A. M. B., NATALÍCIO, L., SPIELBERGER, C. D. (1976). The development and validation of an experimental Portuguese form of the State-Trait Anxiety Inventory. In C. D. SPIELBERGER & R. DIAZ-GUERRERO (Eds.), *Cross-cultural research on anxiety*. Washington D. C., Hemisphere/Wiley.

⁷³ “A escala Likert é uma escala psicométrica das mais conhecidas e utilizadas em pesquisa quantitativa, já que pretende registrar o nível de concordância ou discordância com uma declaração dada”. PARO, Bruno. A escala Likert – Coisas que todo pesquisador deveria saber, 2012. Disponível em: <<http://www.netquest.com/br/blog/a-escala-likert-coisas-que-todo-pesquisador-deveria-saber/>>. Acesso em: 27 de jun 2012.

particular, foi pedido aos estudantes que pensassem naquele exato momento, no máximo uma hora antes do início do recital.

A segunda, escala de ansiedade de traço (STAI-Y 2), avalia como os participantes se sentem geralmente e tem sido muito usada na avaliação clínica e experimental, demonstrando-se valiosa para identificação de pessoas com problemas de ansiedade mais estáveis dentro de sua personalidade. As duas podem ser usadas de duas maneiras: ao mesmo tempo ou separadamente. Os participantes são instruídos a descreverem como se sentem, geralmente, de acordo com a frequência de seus sentimentos, escolhendo entre um dos quatro itens: (1) quase nunca; (2) algumas vezes; (3) frequentemente; (4) quase sempre. Para este estudo, as duas escalas foram aplicadas ao mesmo tempo, entregues aos alunos anexadas ao outro questionário utilizado, KMPAI.

Quanto à confiabilidade destas escalas, diversos estudos foram desenvolvidos para avaliar a estabilidade, consistência interna, validade, precisão e estrutura interna das escalas e pode-se dizer que de modo geral elas apresentaram resultados favoráveis, salientando-se a relativa estabilidade estrutural e análise fatorial satisfatória. Deste modo, demonstrando-se um instrumento confiável e também compatível com as amostras normativas norte-americanas (SILVA & SPIELBERG, 2007). Mais detalhes técnicos e estatísticos a respeito destes estudos podem ser encontrados no Manual do Inventário de Estado-Traço de Ansiedade (STAI-Y) (SILVA & SPIELBERG, 2007), disponível em: www.mindgarden.com.

2. O Inventário: *Kenny Music Performance Anxiety Inventory* (KMPAI) (ANEXO D) foi desenvolvido por Kenny, Daves & Oates (2004) para avaliar a ansiedade em performance musical, atendendo especificamente a cada um dos componentes da teoria de ansiedade de Barlow (Kenny, 2011). Nesta pesquisa, utilizamos a versão expandida, a mais recente deste inventário, com 40 questões ao todo⁷⁴. Esta versão foi testada em estudantes de nível universitário e em músicos de orquestras⁷⁵ e a partir daí, através de análise fatorial, demonstrou possuir as seguintes categorias principais: contexto familiar na infância, vulnerabilidade psicológica e preocupação antecipatória em relação à performance.

Para a amostra de estudantes, os principais fatores encontrados foram: depressão/desespero, preocupação / medo, ansiedade somática antecipatória, empatia parental, memória, ruminação pré e pós-performance, transmissão de ansiedade geracional,

⁷⁴Para esta aplicação, foi utilizada uma tradução do original para o português, realizada por Mirtes Régia de Oliveira Leite (2011) a qual ainda não foi publicada e que, portanto, necessitará de uma revisão mais aprofundada para fins de pesquisas futuras. (ANEXO E)

⁷⁵Esta versão ainda não foi publicada, mas nos foi cedida pela própria pesquisadora através de contato por e-mail, no ano de 2011. (ANEXO F)

autoescrutínio e dos outros e controlabilidade. Estes resultados evidenciam uma estrutura complexa para a ansiedade em performance musical, que é consistente com a teoria emocional da ansiedade de Barlow (KENNY 2011).

Em um estudo publicado recentemente por Rocha (2012), foram verificadas as propriedades psicométricas da escala, traduzida para o português, em um grupo de 307 músicos da cidade de São João Del Rey, Minas Gerais. Através de testes estatísticos, verificou-se que a confiabilidade e reprodutibilidade da escala foram consideradas elevadas, indicando que a mesma poderá ser reproduzida em outras situações, sem prejuízos à veracidade dos resultados (ROCHA, 2012).

Cada item do questionário é composto por uma frase referente à maneira como o participante se sente no geral e como se sente antes ou depois de uma performance. Ao responder, é pedido-lhe que circule um dos números de zero à seis, os quais se referem a uma escala gradativa que vai de: concordo plenamente à discordo plenamente, indicando o quanto cada item se aplica à sua realidade. (KENNY, 2011). Ao somar os resultados, a pontuação mínima possível a ser alcançada é zero e a máxima é 240. Nesta pesquisa, esta escala foi aplicada junto ao STAI-Y, nesta exata ordem: STAI-Y 1, STAI-Y 2 e KMPAI.

3. Durante esta pesquisa, além de responder aos questionários, os alunos tiveram suas performances analisadas pelo pesquisador como forma de observação participante. Esta medida foi tomada a fim de se observar elementos como: diferenças avaliativas, formas de organização do evento e principalmente sintomas comportamentais ou fisiológicos visíveis entre os alunos participantes. Este tipo de avaliação fez-se importante para esta pesquisa devido à necessidade de confrontar as médias qualitativas obtidas através dos questionários, com as informações de cunho quantitativo observadas pelo pesquisador, oferecendo uma perspectiva mais ampla da realidade estudada.

2.2.2 Procedimentos e considerações éticas

Tendo em consideração o objetivo principal desta pesquisa, certas decisões metodológicas foram tomadas em busca de maior coerência para os resultados do trabalho. Desta forma, nosso universo de pesquisa foi restrito às turmas coletivas que realizavam atividades semanais, com performance frequente dos alunos e apresentação de recitais de finais de semestre regularmente. Esta escolha foi tomada a fim de que a pesquisa fosse

realizada com aqueles que teriam mais chances de executar seu instrumento em público e da maneira mais regular possível, dentro da nossa realidade.

A primeira turma pesquisada foi considerada como amostra piloto. Esta turma estava cotada para fazer parte da amostra final, mas teve que ser retirada devido ao esquecimento dos participantes em preencher o cabeçalho dos questionários com os dados: idade, gênero, escolaridade e profissão, o que comprometeria diretamente a análise comparativa dos dados. Deste modo, tendo em conta o momento específico da aplicação dos testes, a prova pública final individual, e as condições de confidencialidade do trabalho, tornou-se impossível refazê-la em condições que fossem equivalentes ao restante da amostra, levando-nos à decisão de considerar a primeira turma como amostra piloto.

Tendo selecionado as turmas que fariam parte da amostra final, realizamos também algumas categorizações quanto às variáveis de pesquisa: escolaridade, idade e profissão, a fim de formar grupos maiores que facilitariam a análise dos resultados, tendo em vista o tamanho reduzido da amostra. Quanto à variável escolaridade, a partir da relação encontrada com as faixas etárias, organizamos as categorias pesquisadas nos seguintes grupos: ensino médio e graduação em curso e graduados. Em relação ao fator idade, dividimos a amostra em quatro faixas-etárias diferentes, a saber: 16 a 19 anos de idade, 20 a 24, 25 a 29 e 30 em diante. Para esta divisão também utilizamos a relação com o fator escolaridade, por exemplo: na faixa-etária de 16 a 19 anos de idade, a maior parte dos participantes estava no ensino médio ou estava no começo da graduação. Em relação à profissão, tomamos como base duas categorias principais: músicos e estudantes, tendo como critério o auto-sustento ou não, como já foi citado anteriormente no item participantes.

A aplicação dos testes foi realizada durante os recitais ou provas públicas de final de semestre de cada turma, sendo todos os questionários entregues, no máximo, vinte minutos antes do início da performance e recolhidos ao final da mesma. No momento da entrega, foi pedido aos participantes que respondessem pelo menos o questionário de ansiedade de estado antes do início da apresentação, uma vez que este foi utilizado a fim de avaliar especificamente este momento, os outros poderiam ser respondidos após o final. Dessa forma, buscamos que todos os questionários de ansiedade de estado fossem respondidos antes da apresentação e os outros ainda no mesmo dia, o que nos traria maior uniformidade quanto ao momento da resposta, aumentando a precisão dos resultados.

Os termos de confidencialidade do trabalho foram esclarecidos a cada participante no ato da entrega dos questionários, mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (APÊNDICE B), onde, o pesquisador garantiu que não seriam divulgados

resultados individuais e não haveria identificação pessoal dos resultados. Os participantes também foram orientados a responder os questionários rapidamente, sem pensar muito, a fim de evitar, ao máximo, respostas com a intenção de disfarçar condições ou sentimentos desagradáveis. Além disso, foi pedido a eles que preenchessem os campos referentes à idade, gênero, escolaridade e profissão, sem colocar os nomes, para evitar identificação pessoal.

Ao final, deveriam colocar, pessoalmente, seus testes em uma pasta para que não fosse possível ao pesquisador identificar quem respondeu a qual teste. Estas medidas foram tomadas para que obtivéssemos o maior nível de veracidade possível das respostas, uma vez que, muitos participantes eram conhecidos ou colegas de trabalho e poderiam sentir-se constrangidos em compartilhar seus sentimentos em relação à performance.

Por fim, é importante relatar também que, seguindo orientação do Manual do Inventário de Estado-Traço de Ansiedade (STAI) (SILVA & SPIELBERG, 2007), ao apresentar os testes, em nenhum momento foi citada a palavra ansiedade para não gerar sugestão de resultados. Desse modo, foi dito aos participantes que eles estavam colaborando com uma pesquisa que buscava compreender como eles se sentiam antes e durante a performance e como se relacionavam pessoalmente com ela.

Capítulo 3

RESULTADOS

3.1 Problema de pesquisa.

Esta pesquisa se propôs a verificar qual a incidência da ansiedade em performance musical entre os alunos do Departamento de Música da Universidade Federal da Paraíba, dentro do contexto das classes coletivas, durante os recitais de final do semestre. Inicialmente, analisamos as hipóteses encontradas na literatura existente a fim de verificar de que modo elas se aplicam, ou não, à amostra estudada. Assim sendo, nossas perguntas de pesquisa foram:

1. Como os alunos das classes coletivas de instrumento da UFPB podem estar sendo afetados pela APM, tendo como momento de análise os recitais de final do semestre?
2. Como a APM se correlaciona com as variáveis de gênero, idade, profissão e escolaridade?
3. Como as diferentes metodologias de avaliação de cada turma podem influenciar os níveis de APM?
4. Podemos encontrar correlações entre APM e ansiedade de estado-traço?

Apesar de algumas destas relações já existirem na literatura, esta pesquisa busca verificar como elas se dão dentro do contexto estudado e confirmar aquelas que necessitam de maiores verificações, configurando-a assim como um instrumento valioso para uma área em que os desenvolvimentos mais significativos concentram-se no mundo ocidental europeizado, em países como: Austrália, Alemanha e Estados Unidos e estão baseados em seus contextos específicos.

Deste modo, tomaremos como base as hipóteses encontradas na literatura, as quais afirmam que:

- A ansiedade em performance musical é um problema comum entre estudantes de nível superior;
- Mulheres possuem maior propensão a desenvolver todas as formas de ansiedade;
- Os níveis de ansiedade diminuem de acordo com o aumento da escolaridade;
- Os níveis de ansiedade diminuem de acordo com o aumento da idade;

- Estudantes possuem níveis mais altos de ansiedade do que músicos profissionais;
- O nível de exigência dos modelos avaliativos, avaliações e exposição frequentes presentes em cada turma, pode influenciar no surgimento da ansiedade em performance;
- Ansiedade de estado e traço têm sido os fatores mais frequentemente mencionados como causadores de todas as formas de ansiedade em performance.

Neste estudo, esperamos encontrar níveis altos de ansiedade em performance musical em, pelo menos, 20% dos participantes, uma vez que, de acordo com pesquisa realizada por Schoroeder&Libelt⁷⁶ (1999 apud KENNY 2011) com 330 estudantes alemães em idades entre 20 e 23 anos, 22,8% tinham níveis altos de ansiedade em performance. Ainda, em estudo realizado na Noruega por Kapersen&Gotestam(2002 apud KENNY, 2011), 36,5% da amostra reportou que sua ansiedade em performance estava tão problemática que eles acreditavam necessitar de ajuda para lidar com o problema. Desta forma, esperamos encontrar níveis de ansiedade parecidos com os de outros estudos também realizados com alunos do ensino superior. Entretanto, vale ressaltar que, quando nos referimos à níveis altos de APM, não estamos falando em traçar um diagnóstico médico, uma vez que o mesmo só seria possível com o acompanhamento de um profissional habilitado. Antes, buscamos a presença de indicativos da existência da ansiedade em performance musical, através dos dados obtidos com as medidas de avaliação utilizadas.

No estudo norueguês, citado acima, observou-se que a grande maioria daqueles que acreditavam precisar de ajuda para lidar com sua ansiedade em performance musical eram mulheres: 53% da amostra feminina contra 11,8% da masculina (KAPERSEN & GOTESTAM, 2002 apud KENNY, 2011). Segundo Ginsberg (2004⁷⁷ apud KENNY, 2011), em relação ao gênero, a literatura, em sua maioria, afirma que mulheres têm maior propensão a desenvolver todas as formas de ansiedade. Contudo, de acordo com o Manual do Inventário de Estado-Traço de Ansiedade (SILVA & SPIELBERG, 2007), quando o fator gênero aparece relacionado à variável escolaridade, podem aparecer resultados diferenciados, pois

⁷⁶SCHOROEDER, H., & LIBELT, P. Psychologische Phaenomen- und Bedingungsanalysen zur Podiumsangst vor Studierenden an Musikhochschulen. *Musikphysiologie und Musikmedizin*, [S.L.], v.6, n. 1, p. 1-6, 1999.

⁷⁷GINSBERG, D. L. Women and anxiety disorders: Implications for diagnosis and treatment. *CNS Spectrums*, [S.L.], v. 9, n. 9, p. 1-16, 2004.

em pesquisa realizada com estudantes do ensino médio e superior, constatou-se que as diferenças nos níveis de ansiedade entre homens e mulheres diminuíram de acordo com o aumento da escolaridade. Desta forma, visto que em nossa amostra a maior parte dos participantes está inserida no nível superior de ensino, existe a possibilidade de que não encontremos diferenças significativas nos níveis de ansiedade entre homens e mulheres, como é esperado pela maior parte da literatura.

Contudo, em relação à amostra como um todo, é possível que encontremos uma diminuição dos níveis de ansiedade de acordo com o aumento da escolaridade, pois, segundo o Manual do Inventário de Estado-Traço de Ansiedade (SILVA & SPIELBERG, 2007), em estudo realizado para verificar a influência da escolaridade nos níveis de ansiedade de estado-traço, foram encontrados níveis mais altos de ansiedade, principalmente de traço, entre aqueles que possuíam apenas o ensino médio em comparação com aqueles que ultrapassavam este nível. Dado este que se mostrou mais efetivo entre os participantes do gênero feminino.

Em relação à faixa-etária, a literatura, em geral, afirma que as taxas de transtorno de ansiedade decrescem de acordo com o aumento da idade (ALONSO⁷⁸ et al., 2004; ANDREWS⁷⁹ et al., 2001; KESSLER⁸⁰ et al., 1994 apud KENNY, 2011). Segundo o Manual do Inventário de Estado-Traço de ansiedade (SILVA & SPIELBERG, 2007), em estudo realizado em Portugal com uma amostra de adultos, dividida em nove faixas etárias, percebeu-se um decréscimo nos níveis de ansiedade estado-traço no gênero masculino de acordo com o aumento da idade. Todavia, houve um aumento da ansiedade de traço, a partir dos quarenta anos de idade para o gênero feminino. Neste caso, a amostra portuguesa diferencia-se da amostra americana, onde, os níveis de ansiedade diminuem de acordo com a idade para ambos os gêneros. Este fato pode indicar a inclusão de um fator de ordem sociológica que talvez possa contar também para os resultados desta pesquisa e que, segundo os autores, necessitaria de maiores esclarecimentos. Desta forma, poderemos observar ou não um decréscimo dos níveis de ansiedade, em ambos os gêneros, nas três escalas, de acordo com a idade.

⁷⁸ ALONSO, J., ANGERMEYER, M. C., BERNET, S., BRUFFAERTS, R., BRUGHA, T. S., BRYSON, H. Prevalence of mental disorders in Europe: results from the European study of the epidemiology of mental disorders (ESEMED) project. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, [S.L.], v. 109, p.21-27, 2004.

⁷⁹ ANDREWS, G., HENDERSON, S., & HALL, W. Prevalence, comorbidity, disability and service utilization: Overview of the Australian national mental health survey. *British Journal of Psychiatry*, [S.L.], v.44, n. 1, p. 69-76, 2001.

⁸⁰ KESSLER, R. C., MCCONAGLE, K. A., ZHAO, S., NELSON, C. B., HUGUES, M., & ESHLEMAN, S. Lifetime and 12-month prevalence of DSM-III-R psychiatric disorders in the United States. *Archives of General Psychiatry*. [S.L.], v. 62, n. 6, p. 617-627, 1994.

Quanto à variável profissão, observa-se na literatura existente que estudantes possuem níveis mais altos de ansiedade do que músicos profissionais. Em estudo realizado por Steptoe&Fidler⁸¹ (1987 apud KENNY, 2011), com alunos da *Royal College of Music* de Londres, utilizando uma escala adaptada do Inventário de Ansiedade de Traço de Spielberg, encontrou-se que os estudantes tinham níveis de ansiedade mais altos do que músicos profissionais atuando nas orquestras de maior prestígio no mundo. Deste modo, nesta pesquisa, quando compararmos os níveis de APM entre músicos e estudantes, possivelmente encontraremos números mais altos entre os primeiros.

Ainda, tendo em consideração os diferentes contextos e os diferentes modelos avaliativos encontrados dentro de nossa amostra, este trabalho pretende avaliar como este fator pode influenciar os níveis de ansiedade em performance encontrados, uma vez que, segundo o modelo de Kenny (2011) para o desenvolvimento da ansiedade, a exposição, avaliação e autoavaliação frequentes, num contexto competitivo ou com pouco retorno sobre o próprio desempenho, experimentados de maneira negativa, constituem uma vulnerabilidade psicológica específica, necessária para ativação das características comportamentais, cognitivas e fisiológicas da APM. Deste modo, esperamos encontrar diferenças nos níveis de ansiedade em performance que sejam correlacionadas aos níveis de exigência de cada turma em termos de métodos avaliativos.

Esperamos também encontrar correlações consistentes entre os níveis de ansiedade de estado-traço e ansiedade em performance musical, principalmente em relação à de traço, uma vez que a mesma corresponde à vulnerabilidade psicológica generalizada. Em estudo realizado por Lehrer et al⁸² (1990 apud KENNY; DAVES; OATES, 2004), foi encontrado que 25% da variância nas medidas de investigação para a ansiedade em performance musical poderiam ser explicados pela ansiedade de traço. Ainda, em estudo realizado por Craske and Craig⁸³ (1984 apud KENNY; DAVES; OATES, 2004), demonstrou-se maior sincronia de resposta das dimensões cognitivas e somáticas da ansiedade entre aqueles com alta ansiedade de traço do que entre aqueles com baixa ansiedade de traço, especialmente quando a performance se dava numa situação estressante, sob avaliação de juízes especializados. Este estudo demonstrou também que o estresse ocupacional, isto é, as condições sob as quais o trabalho é

⁸¹ STEPTOE, A., & FIDLER, H. Stage Fright in orchestral musicians: a study of cognitive and behavioral strategies in performance anxiety. *British Journal of Psychology*, [S.L.], v. 78, n. 2, p. 241-249, 1987.

⁸² LEHRER, P. M., GOLDMAN, N., & STROMMEN, E. A principal components assessment of performance anxiety among musicians. *Medical Problems of Performing Artists*, [S.L.], v. 5, p. 12-18, 1990.

⁸³ CRASKE, M., & CRAIG, K. Musical performance anxiety: the three-systems model and self-efficacy theory. *Behaviour Research and Therapy*, [S.L.], v. 22, n. 3, p. 167-80, 1984.

realizado, tem maior impacto na performance daqueles que possuem alta ansiedade de traço como característica.

3.2 Resultados: exposição de dados

Os dados obtidos nesta pesquisa serão apresentados de forma a compreender médias e porcentagens provenientes dos questionários utilizados, correlação de variáveis e sintomas comportamentais observados pela pesquisadora durante os recitais de final do semestre das turmas pesquisadas. Os níveis de ansiedade entre os alunos serão analisados através das médias das três escalas utilizadas, em comparação com amostras normativas e a observação participante, relacionando-os também às variáveis de gênero, faixa-etária, escolaridade, profissão e turmas pesquisadas, buscando assim verificar o grau de acometimento causado pela ansiedade entre os alunos e relacioná-los às suas possíveis causas, tendo como aporte teórico o modelo emocional para ansiedade em performance musical desenvolvido por Kenny (2011).

Abaixo, estão representados os resultados desta pesquisa, para cada uma das escalas utilizadas, em relação ao total da amostra, organizados nas seguintes categorias: valores de referência (pontuações mínimas e máximas possíveis para cada uma das escalas), pontuações mínimas e máximas alcançadas pelos participantes, médias e desvios-padrão encontrados nesta pesquisa:

TABELA 2

Valores de referência, mínimo-máximos alcançados, médias e desvios-padrão.

ESCALAS	Valores de referência	Mín. – Máx.	Média	D.P.
STAI-Y 1	20 – 80	21 – 73	41,35	10, 16
STAI-Y 2	20 – 80	24 – 60	41,60	9,95
KMPAI	0 – 240	24 – 171	101,46	33,68

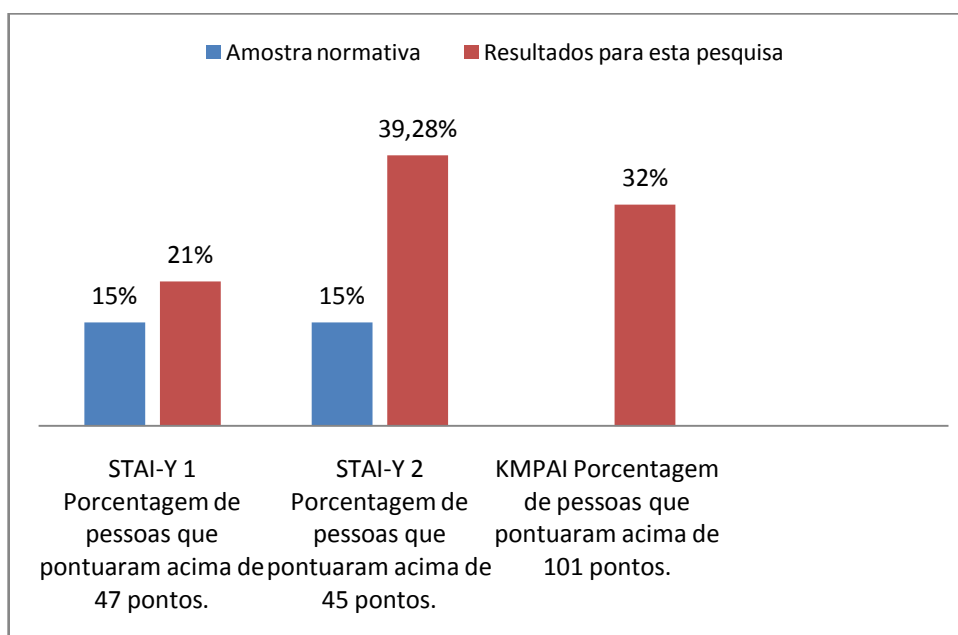
Ao compararmos os resultados dos testes com as amostras normativas existentes encontramos que, para o STAI-Y1, a porcentagem de pessoas sendo testadas com altos níveis de ansiedade de estado foi 6% maior do que o previsto, pois, segundo as amostras normativas, era esperado que 15% dos entrevistados marcassem 47 pontos ou acima (KENNY; DAVES;

OATES, 2004). Contudo, em nossa pesquisa, 21% dos participantes atingiram essa pontuação, um número maior do que o esperado, mas que ainda pode ser considerado dentro da normalidade. Já para o STAI-Y2, enquanto era aguardado que 15% dos participantes marcassem 45 pontos ou acima, encontramos que 39,28% dos pesquisados atingiram essa pontuação e, portanto, estavam sendo testados com altos níveis de ansiedade de traço. Um número quase três vezes maior do que o previsto em pesquisas com populações de trabalhadores normais e que pode ser considerado alto.

Quanto ao KMPAI, verificamos que 32,14% dos participantes desta pesquisa pontuaram acima da média de 101,46 pontos. Em estudo conduzido por Rocha (2012) com 307, as médias obtidas por teste e re-teste foram 108,60⁸⁴. Desta maneira, os números aqui encontrados podem ser considerados elevados para indivíduos sendo testados com altos níveis de ansiedade em performance musical e semelhantes aos encontrados em outros estudos referenciados nas hipóteses.

GRÁFICO 1

Comparação entre resultados obtidos com amostras normativas nesta pesquisa



Analisando separadamente os sintomas de APM abordados no questionário de ansiedade em performance musical de Kenny (2011), encontramos ainda mais indicativos de sua ocorrência entre os estudantes desta amostra, como era previsto na literatura estudada. Ao

⁸⁴No momento da pesquisa em que esta média foi obtida, apenas 218 participantes haviam preenchido os questionários. Não foi oferecida uma média total.

analisarmos as respostas dos participantes para algumas de suas questões específicas, chegamos a números bastante alarmantes e, algumas vezes, contraditórios, os quais serão discutidos mais detalhadamente no capítulo DISCUSSÃO. Quanto aos aspectos fisiológicos e comportamentais da APM abordados no questionário, é interessante observar alguns itens em particular, por exemplo, 25% dos participantes afirmaram ficar com a boca seca, antes ou durante a performance; 46,4 % relataram sentir o coração acelerar “como se fosse pular do peito”; 25% afirmaram sentir tensão muscular e 50% tremores, em níveis moderados à intensos. Em relação aos aspectos emocionais e cognitivos, 60,8% do grupo afirmaram que mesmo que se preparem muito para uma performance, acabam cometendo erros; 42,9% declararam encontrar-se pensando se iriam conseguir ir até o fim, durante uma performance, e ainda 50% relataram que desde o início de seus estudos musicais, lembram-se de se sentir ansiosos em relação a tocar, também em níveis moderados à intensos. Contudo, 45,9% do grupo alegaram que mesmo nos momentos mais estressantes durante as performances, mantêm a confiança de que irão tocar bem e 82,1% afirmaram permanecerem dedicados à performance, mesmo que esta lhes cause grande ansiedade.

Como pesquisadora observadora, os principais sinais visíveis da APM percebidos foram: tensão muscular (principalmente em maxilar, pescoço, ombros e joelhos), expressão facial rígida, palidez ou rubor na face e dificuldade de concentração, sendo este último um dos pontos mais pertinentes entre todas as turmas pesquisadas e que pode ter como consequências: esquecimento de trechos já memorizados, acontecimento de pequenos erros em passagens bem executadas anteriormente, ou de pouca dificuldade técnica, e o chamado “branco”, esquecimento total da peça e consequentemente a interrupção da performance. Este sintoma foi observado quando, durante o preenchimento dos questionários, enquanto os participantes faziam seu aquecimento, pude ouvir os mesmos trechos que seriam problemáticos durante a apresentação serem executados com segurança. Outro fator interessante observado, de maneira recorrente, foi a perda da quantidade ou mesmo da qualidade de som, possivelmente consequência da tensão muscular e do medo de cometer erros. De maneira geral, percebemos que os sintomas observados estão de acordo com aqueles identificados pelo KMPAI e que os resultados aqui encontrados são indicadores da presença de ansiedade em performance musical, confirmando assim a hipótese de que este é um problema comum também entre os alunos das turmas coletivas do Departamento de Música da UFPB.

Passemos, então, à análise das três escalas utilizadas na pesquisa (STAI-Y 1, STAI-Y 2 e KMPAI) em relação as variáveis existentes, a saber: gênero, escolaridade, faixa-etária, profissão e turmas (modelos avaliativos). Quanto às possíveis diferenças encontradas entre os

gêneros, percebemos que as mulheres obtiveram médias mais altas em todos os três questionários, o que está de acordo com a literatura, a qual afirma que mulheres têm maior propensão a desenvolver todas as formas de ansiedade.

Contudo, ao relacionarmos a variável gênero à escolaridade, percebemos que, de acordo com seu aumento, há uma diminuição dos níveis de ansiedade entre as mulheres, tanto de estado quanto em performance musical, confirmando, em parte, a hipótese de que o aumento do nível de escolaridade contribuiria para a diminuição da ansiedade, tendo em consideração que houve um aumento da ansiedade de traço. Quanto à hipótese de que o aumento da escolaridade diminuiria as diferenças entre os gêneros, não foi possível realizar esta verificação devido à ausência de participantes do gênero masculino com ensino superior completo nesta pesquisa. Estes resultados podem ser observados na tabela abaixo, onde estão demonstradas as médias e desvios-padrão para o total da amostra, divididas por gênero e pelos subgrupos de escolaridade, os quais, por sua vez, também estão sub-divididos por gênero, além da pontuação do grupo como um todo.

TABELA 3

Resultados das escalas relacionados às variáveis de gênero e escolaridade

Resultados das escalas relacionados às variáveis de gênero e escolaridade	STAI-Y 1		STAI-Y 2		KMPAI	
	M	D.P.	M	D.P.	M	D.P.
Total da amostra						
Homens	40,66	12,14	39,60	11,00	99,53	39,88
Mulheres	42,15	7,69	43,93	8,41	103,69	26,11
Divisão por escolaridade:						
• Ensino médio e superior incompleto						
Homens	40,6	12,14	39,60	11,00	99,53	39,88
Mulheres	44,56	7,50	43,11	9,92	107,22	30,59
Total	42,13	10,63	40,92	10,53	102,42	36,17
• Superior completo, mestrado incompleto e completo						
Homens	-	-	-	-	-	-
Mulheres	36,75	11,49	45,75	11,72	95,75	30,79
Total	36,75	11,49	45,75	11,72	95,75	30,79

Em relação à variável faixa-etária, encontramos que, para os participantes do gênero masculino, houve um aumento da ansiedade de estado e de performance musical, de acordo com o aumento da idade, ao contrário do que indica a literatura, enquanto as médias se mantiveram na mesma faixa para a ansiedade de traço, como podemos observar na tabela abaixo. Para o gênero feminino, percebemos que tanto a ansiedade de estado quanto em performance musical se mantiveram, em todas as faixas etárias, ao passo que houve um aumento da ansiedade de traço, o que está de acordo com a amostra portuguesa, como tal, também se diferenciando da americana. Contudo, o tamanho reduzido de alguns grupos etários, devido às subdivisões, embora não comprometa nossa análise, neste momento, abre

espaço para mais pesquisas sobre a relação entre os níveis de ansiedade e as variáveis de idade e gênero.

TABELA 4
Resultados das escalas relacionados às variáveis de faixa etária e gênero

Dando prosseguimento à análise dos resultados em relação às variáveis, passemos a

Resultados das escalas relacionados às variáveis de faixa etária e gênero	STAI-Y 1		STAI-Y 2		KMPAI	
	MD.P.		MD.P.		MD.P.	
• Faixa etária 1: 16 - 19 anos						
Homens	32,33	10,01	39,0	18,35	72,67	34,70
Mulheres	43,0	6,92	41,0	8,0	96,0	24,63
• Faixa etária 2: 20 – 24 anos						
Homens	40,40	8,08	40,10	10,59	101,60	37,14
Mulheres	39,0	6,08	42,20	10,23	112,0	36,70
• Faixas etárias 3 e 4: 25 – 29 e 30 - 46 anos						
Homens	54,5	26,16	38,0	1,41	129,5	58,68
Mulheres	44,8	9,73	47,40	7,09	98,80	14,93

correlação dos dados com a variável profissão. Segundo a literatura pesquisada, estudantes possuem níveis mais altos de ansiedade do que músicos profissionais (STEPTOE & FIDLER 1987 apud Kenny, 2011). Contudo, em nossa pesquisa, registramos que houve um aumento das médias em todas as três escalas para aqueles que se declararam músicos, ou seja, aqueles que fazem da música sua profissão. Estes resultados foram obtidos ao se dividir a amostra entre os grupos: estudantes e músicos e se comparar suas médias, conforme está demonstrado na tabela 5. Ainda, quando fizemos a diferenciação por gênero em cada grupo, percebemos que, entre os estudantes, as mulheres obtiveram médias significativamente mais altas nas três

escalas aplicadas, como já era predito pela literatura. Todavia, em relação aos músicos, os homens tiveram médias mais altas do que as mulheres, tanto na escala de ansiedade de traço, quanto em KMPAI, como pode ser observado na tabela abaixo:

TABELA 5
Resultados das escalas relacionados às variáveis profissão e gênero.

Resultados das escalas relacionados às variáveis de profissão e gênero	STAI-Y 1 MD.P.	STAI-Y 2 MD.P.	KMPAI MD.P.
Divisão por profissão:			
• Estudantes			
Homens	36,78 9,83	36,67 11,50	87,11 37,51
Mulheres	44,63 8,01	43,75 10,40	102,38 28,76
Total	40,47 9,63	40,00 11,25	94,29 33,57
• Músicos			
Homens	46,50 13,79	44,00 9,42	118,17 38,84
Mulheres	38,20 5,76	44,20 4,76	105,80 24,57
Total	42,73 11,27	44,09 7,31	112,55 32,20

Deste modo, não confirmamos a hipótese de que estudantes possuem níveis de ansiedade mais altos do que músicos profissionais. Entretanto, diferentemente de outras pesquisas presentes na literatura, onde foram comparados músicos de orquestras profissionais com estudantes de escolas de alto nível, como *Royal Academy of Arts*; em nosso universo de pesquisa todos os participantes ainda estão, de certa forma, inseridos no ambiente universitário, o que nos leva a conjecturar que os resultados aqui obtidos podem estar ligados à questão da autonomia financeira e à dificuldade de se estabelecer profissionalmente no meio musical. Esta ansiedade pode estar atrelada não somente às exigências acadêmicas, mas também às responsabilidades que lhes são impostas em sua vida cotidiana e que vão além das apresentações públicas, sendo ao mesmo tempo a elas ligadas devido à exigência do aperfeiçoamento da execução, no meio musical, para o estabelecimento de uma carreira profissional.

Retomando nossa análise, em relação à hipótese de que os diferentes graus de exigência estariam correlacionados aos níveis de ansiedade, comparamos as médias das turmas pesquisadas a fim de averiguar esta possível relação. Neste sentido, organizamo-las em ordem crescente, seguindo os critérios de: obrigatoriedade de prova pública semestral e/ou tocar decorado, presença de banca durante as provas e quantidade de avaliações por semestre. Vale salientar que, para as duas primeiras turmas, o nível de exigência era semelhante e elas foram consideradas como parte de um mesmo grupo. Deste modo, ao compararmos as médias de cada uma delas, percebemos que os níveis de ansiedade aumentaram de acordo com o grau de exigência, para a maior parte das escalas, com exceção da ansiedade de traço, confirmando a hipótese de que exposição e avaliações frequentes podem estar relacionadas a presença de ansiedade em performance musical, agindo como uma vulnerabilidade específica, a qual é necessária para o desenvolvimento de fobias específicas, como a APM.

TABELA 6
Resultados das escalas relacionados à variável turma

Resultados das escalas relacionados à variável turma.	STAI-Y 1 MD.P.	STAI-Y 2 MD.P.	KMPAI MD.P.
Turma C	40,919,64	41,369,64	95,4528,16
Turma B	35,177,13	43,6710,59	99,5038,27
Turma A	44,257,41	42,7513,03	104,0048,68
Turma D	45,7113,17	39,5710,08	111,1434,57

Esta correlação é ainda mais evidenciada pela ausência da influência de outros fatores como gênero. Por exemplo, a turma que obteve as médias mais altas era composta totalmente por indivíduos do gênero masculino, excluindo o fator gênero de seus resultados. Cabe ainda observar que nenhum dos participantes desta turma obteve valores mínimos e que vieram desta turma os níveis máximos para todas as escalas de ansiedade aplicadas, a saber:

73 pontos para STAI-Y 1, 171 para o KMPAI, sendo estes últimos alcançados pela mesma pessoa, e 60 pontos para STAI-Y2. Neste caso e em todos aqueles que tiveram pontuações muito acima da média nesta avaliação, é aconselhável um acompanhamento psicológico para uma verificação clínica mais aprofundada sobre a existência, ou não, de uma caso severo de ansiedade em performance musical.

Contudo, a verificação das relações existentes entre vulnerabilidades psicológicas, ansiedade de traço e ansiedade em performance musical, pode ser melhor observada através da correlação de variáveis. Deste modo, empreendemos a aplicação de testes de correlação de Pearson⁸⁵, a fim de averiguar as correlações existentes entre as medidas de ansiedade utilizadas. Os resultados obtidos estão demonstrados na tabela abaixo:

TABELA 7
Correlação entre as escalas

Escalas	Resultado para o Teste de Pearson	
STAY-Y 1 – KMPAI	0,7197785	moderada positiva ⁸⁶
STAY-Y 2 – KMPAI	0,5578633	moderada positiva
STAY-Y 1 - STAY-Y 2	0,4198	fraca positiva

Dessa forma, encontramos que as escalas de ansiedade de estado e traço correlacionaram-se positivamente com a de performance musical, ou seja, as duas variam no mesmo sentido, quando uma variável aumenta a tendência é que a outra também. Deste modo, confirmando o que era esperado pela literatura, principalmente em relação à ansiedade de estado, no caso desta pesquisa. Para as sub-escalas de ansiedade estado-traço, entre si não houve uma correlação tão forte, mas que não chegou a ser negativa.

⁸⁵Função realizada no programa Excel 2007 que “retorna o coeficiente de correlação do momento do produto Pearson, r, um índice sem dimensão situado ente -1,0 e 1.0 inclusive, que reflete a extensão de uma relação linear entre dois conjuntos de dados.” Fonte: OFFICE, Microsoft. Pearson, 2012. Disponível em: <<http://office.microsoft.com/pt-br/excel-help/pearson-HP005209210.aspx?CTT=1>>. Acesso em 23 de mar 2012.

⁸⁶ Classificação obtida em : NETO, José. Coeficiente de Correlação de Pearson – r, 2008. Disponível em: <<http://estatisticax.blogspot.com.br/2008/04/coeficiente-de-correlao-de-pearson-r.html>>. Acesso em 23 de mar 2012.

Capítulo 4

DISCUSSÃO

Este trabalho encontrou dados consistentes com a literatura quanto a existência de altos níveis de ansiedade em performance musical entre estudantes de nível superior e também de suas correlações com as variáveis de gênero, escolaridade, idade e grau de exigência de cada turma. Contudo, alguns dados divergem das hipóteses levantadas e abrem espaço para maiores discussões e novas pesquisas.

Em relação ao nosso objetivo inicial é importante esclarecer que, uma vez que não houve uma análise clínica, feita por um especialista da área de psicologia, não há como determinar se certa quantidade de alunos tem ou não ansiedade em performance musical. Para tanto, seria necessário que os mesmos fossem submetidos a consultas com um especialista a fim de se estabelecer um diagnóstico. Todavia, através dos dados obtidos com os instrumentos de pesquisa utilizados, pode-se dizer que existem sérios indicativos da presença de APM entre os participantes desta pesquisa, sendo necessário um acompanhamento individual para determinar se existe realmente um transtorno de ansiedade em performance musical e de que tipo: focal, associado à ansiedade social, depressão ou pânico. Uma investigação, porém, que não é o foco desta pesquisa.

Deste modo, este trabalho não se propôs a realizar diagnósticos, uma vez que isto não seria possível, dada a ausência de um profissional habilitado e de instrumentos de pesquisa adequados (avaliação clínica). Antes, buscamos compreender se existem sinais indicativos da presença de APM, de que forma e a que este fenômeno estaria relacionado, através da análise dos dados obtidos e da correlação de variáveis, a qual se mostrou um instrumento efetivo na compreensão de nosso objeto de pesquisa. Com os resultados obtidos com os testes psicológicos de Spielberg (1997) e Kenny (2011), foi possível verificar a existência de níveis significativamente altos tanto de ansiedade de estado-traço quanto em performance musical, principalmente se compararmos estes resultados aos encontrados em amostras normativas, confirmando assim o que diz a literatura quando afirma que APM é um problema comum entre jovens estudantes (KAPERSEN & GOTESTAM, 2002 apud KENNY 2011).

Em relação à comparação com as amostras normativas, para o STAI-Y 1, foram encontrados números 6% mais altos de pessoas sendo testadas com altos níveis de ansiedade de estado do que o esperado. Enquanto que, para STAY-Y 2, os níveis foram 24% mais altos

do que os encontrados na amostra normativa, um número mais que duas vezes acima do esperado de pessoas com altos níveis de ansiedade de traço. Ainda, quando comparamos estes resultados aos obtidos por Kenny, Daves&Oates (2004) em estudo realizado com um grupo de coristas de elite, participantes da Companhia Nacional de Ópera da Austrália, encontramos resultados que podem ser considerados compatíveis.

Entre os coristas, foi encontrado que 18,8% estavam sendo testados com altos níveis de ansiedade de estado, pontuando acima de 45 pontos. Em nossa pesquisa, encontramos que 21% dos participantes estavam com níveis altos de ansiedade de estado, 3% a mais do que os coristas. Uma diferença pequena, mas que indica níveis de ansiedade de estado altos, compatíveis mesmo com os de artistas de corais profissionais. Este é um achado interessante, pois dada a diferença entre os contextos, podemos confirmar a hipótese de que a ansiedade é um fator que pode afetar qualquer músico, independente de sua formação ou atuação na área.

Quanto ao STAI-Y 2, os pesquisadores encontraram que 50% da amostra de coristas estavam com altos níveis de ansiedade de traço, um número 11% maior do que o percebido nesta pesquisa. Segundo Kenny, Daves&Oates(2004), estes altos níveis de ansiedade de traço entre os coristas pode ser explicado pela constante avaliação e ameaça social a que estes músicos estão submetidos em seus empregos e que pode intensificar sua ansiedade. Contudo, em nossa amostra, 39,28% dos participantes pontuaram acima de 45 pontos no STAY-2, o que ainda é um número significativamente alto de pessoas com alta ansiedade de traço, principalmente se comparado às amostras normativas com trabalhadores de outras profissões.

Estes índices altos de ansiedade de estado-traço, talvez possam ser explicados também pela constante avaliação a que estes estudantes estão submetidos. Pois, os mesmos além de tocarem nas classes coletivas praticamente toda semana, também participam de provas públicas semestrais. Alguns deles, inclusive, estão prestes a fazer vestibular, recital de encerramento de curso, seleção ou mesmo o recital final de mestrado, fatores que podem elevar ainda mais o nível de exigência sobre a performance.

Quanto aos resultados obtidos com o KMPAI, 32% dos participantes pontuaram acima da média de 101,46 pontos, o que pode ser considerado um número alto se compararmos aos alcançados por outras pesquisas existentes. Schoroeder&Libelt (1999 apud KENNY, 2011), por exemplo, encontraram que 22,8% dos participantes possuíam níveis altos de ansiedade em performance. Contudo, na referida pesquisa, não foi utilizado o mesmo questionário que o de nossa amostra, uma vez que esta versão expandida e revisada do KMPAI, utilizada neste trabalho, ainda não foi publicada, não nos possibilitando realizar comparações diretas. Todavia, percebemos que mesmo não possuindo médias provenientes de

outras pesquisas, baseadas no mesmo instrumento, os números aqui encontrados indicam um alto índice de pessoas sendo testadas com níveis acima da média de ansiedade em performance musical.

Em sua mais recente publicação, Kenny (2011) oferece a descrição dos resultados de alguns itens do KMPAI, obtidos em pesquisa (ainda não publicada) realizada com 357 músicos profissionais de uma das oito melhores orquestras da Austrália. Estes dados interessam ao nosso trabalho por serem os únicos obtidos a partir do mesmo questionário, possibilitando uma comparação mais direta. Abaixo, estão expostos os resultados alcançados na pesquisa realizada por Kenny (2011), disponibilizados em seu livro, e os obtidos com a presente amostra. A partir desta comparação observamos que, mesmo em contextos tão diferenciados, algumas porcentagens foram muito semelhantes, ou mesmo, mais altas, indicando, mais uma vez, que a APM pode ser experimentada tanto por músicos profissionais quanto por jovens estudantes

QUADRO 2

Comparação de resultados: pesquisa realizada com músicos de orquestras e presente pesquisa

Itens KMPAI	Resultados Kenny, 2011	Resultados presente amostra
Antes ou depois de uma performance, tenho tensão muscular.	44,8%	25%
Antes ou durante uma performance, sinto meu coração acelerar, como se fosse pular do peito.	41,2	46,4 %.
Mesmo nos momentos mais estressantes durante as performances, tenho confiança de que vou tocar bem.	43,4 %	45,9%
Permaneço dedicado à performance, mesmo que esta me cause grande ansiedade.	59%	82,1%.

Ainda sobre as respostas para o KMPAI, alguns fatores encontrados são intrigantes e necessitam, portanto de uma maior discussão, como: a ocorrência de respostas contraditórias, diferenças entre observação participante e resultados dos testes, além do receio de alguns

participantes em responder aos questionários. Em relação a este último, foi notável observar, entre alguns participantes, a preocupação de que a pesquisadora pudesse identificá-los através de suas respostas e saber o que haviam respondido, mesmo que já lhes tivesse sido dada garantia da confidencialidade do trabalho. Esta resistência pode explicar-se devido ao fato da pesquisadora conhecer alguns dos participantes e, muitas vezes, ser também sua colega de trabalho. Em pesquisa realizada por Dornellas (2012), a fim de investigar a ocorrência da ansiedade em performance musical entre cantores líricos, identificou-se este mesmo fato. Durante o trabalho, a autora pediu à alguns cantores, com os quais já havia trabalhado antes, para que respondessem a um questionário sobre a ansiedade em performance, mas apenas uma pequena parte lhe enviou as respostas. Segundo ela, o temor para falar sobre o assunto entre colegas pode ter sido a causa para que boa parte dos pesquisados declinassem em responder o questionário⁸⁷.

Para Kenny (2011), esta dificuldade em falar sobre ansiedade, principalmente entre companheiros de trabalho, é uma característica comum da ansiedade em performance musical. Para a autora, de acordo com sua experiência clínica:

músicos são relutantes em falar sobre sua própria ansiedade em performance musical para os seus colegas e outros colegas musicais, de fato, algumas pessoas chegaram a relatar que seus parceiros geralmente não sabem a extensão em que eles sofrem da condição. Portanto é necessário precaução na interpretação de todas as formas de autorelato, oral ou escrito (via questionários ou testes tipo “papel e lápis”) (KENNY, p. 95, 2011)⁸⁸.

Esta percepção da autora também está relacionada a um fenômeno comum na área das pesquisas humanas: a susceptibilidade dos seres humanos a tomarem vieses de defesa e autoapresentação na maioria das áreas que envolvem o comportamento. Um fenômeno que pode se tornar ainda mais forte quando pessoas são convidadas ao autorelato de traços ou características indesejáveis (THOMAS; TURKHEIMER; OLTMANS⁸⁹, 2003 apud KENNY, 2011). Este conceito pode contar também para certa incoerência encontrada pela pesquisadora entre os resultados dos questionários e o comportamento observado durante a apresentação. Em algumas turmas, foram observadas características de ansiedade como: expressão facial de preocupação, rigidez muscular, hiperventilação e pequenas interrupções, provavelmente

⁸⁷ Não foi possível estabelecer uma comparação direta entre os resultados, visto que os instrumentos de pesquisa utilizados foram muito diferenciados.

⁸⁸ “musicians are reluctant to report on their own music performance anxiety to their colleagues and other musical peers, and indeed some have reported that their partners often do not know the extent to which they suffer from the condition. Caution is therefore warranted in the interpretation of all forms of self-report, either oral or written (via questionnaires or “paper and pencil” tests”. (Tradução nossa).

⁸⁹ THOMAS, C.; TURKHEIMER, E.; OLTMANS, T. F. Factorial structure of pathological personality evaluated by peers. *Journal of Abnormal Psychology*, [S.L.], v. 112, p. 81-91, 2003.

ligadas à APM, mas as respostas presentes nos testes não correspondiam exatamente ao comportamento observado. Felizmente, os questionários utilizados são seguros e através do modo como as questões são colocadas, torna-se difícil para o participante “fingir” as respostas, garantindo resultados mais confiáveis.

Outra possibilidade é o que afirma Habib Davanloo (2005 apud KENNY, 2011), segundo o qual, mesmo indivíduos altamente ansiosos podem não demonstrar sinais físicos típicos, expressando sua ansiedade através dos músculos involuntários, causando prejuízos à cognição, percepção e concentração. Nestes casos, o performer pode não se sentir ansioso e por isso não pontuar alto em medidas de avaliação. Mas o funcionamento de seu corpo será prejudicialmente afetado durante a performance, o que pode explicar parte das diferenças percebidas pela pesquisadora entre observação participante e resultados dos questionários.

Estas diferenças entre observação e resultados de testes escritos correspondem a uma conhecida disjunção entre métodos de acesso diferentes, como os fisiológicos e os de autorelato. Em pesquisa realizada por Weinberg, Schwartz e Davidson⁹⁰ (1979 apud KENNY 2011), encontrou-se que diferenças na responsividade fisiológica entre pessoas com ansiedade de traço alta e baixa eram explicadas pela existência de um subgrupo, dentro da amostra, que obteve baixos níveis em ansiedade de traço, mas pontuou alto em uma escala que media a desejabilidade social. Durante a pesquisa, separou-se a amostra em três grupos: real baixa ansiedade de traço, os quais pontuaram baixo nas duas escalas; real alta ansiedade de traço que teve pontuações altas tanto na escala de ansiedade quanto na de desejabilidade social; e falsa ansiedade de traço, que obteve baixa pontuação na escala de ansiedade de traço e alta na de desejabilidade social. Os autores verificaram que o terceiro grupo apresentou as maiores taxas de atividade fisiológica, seguidos pelo segundo e depois pelo primeiro. Ou seja, o grupo que possuía altos índices de desejabilidade social, reportou baixos níveis de ansiedade, mas teve atividade fisiológica mais alta do que o grupo que reportou níveis altos. Estas diferenças entre as medições podem ter sido ocasionadas pelo fenômeno da desejabilidade social, o qual diz respeito à necessidade das pessoas de conseguir aprovação, de modo a aparecer de forma culturalmente adequada e aceitável, fornecendo descrições de si mesmo ou apresentando-se

⁹⁰WEINBERGER, D. A., SCHWARTZ, G. E., & DAVIDSON, R. J. Low-anxious, high-anxious, and repressive coping styles: psychometric patterns and behavioral and physiological responses to stress. *Journal of Abnormal Psychology*. [S.L.], v. 88, p. 369–380, 1979.

em termos que seriam julgados como desejáveis ou favoráveis (HOLDEN & PASSEY⁹¹, 2009 apud KENNY 2011).

Em relação à nossa pesquisa, o conceito de desejabilidade social pode explicar as diferenças encontradas entre as percepções da pesquisadora observadora e os resultados dos questionários, além das respostas contraditórias dentro do próprio teste. Por exemplo, em algumas perguntas repetidas, que tratavam de traços indesejáveis, os participantes responderam de maneira divergente, a saber: 42,9% dos participantes declararam encontrar-se pensando se iriam conseguir ir até o fim durante uma performance, enquanto que 82,1% alegaram que, mesmo nos momentos mais estressantes, durante a performance, mantêm a confiança de que irão tocar bem.

Estas contradições também podem ser explicadas por fatores como: a falta de atenção ao responder, devido à circunstância (logo após ou pouco antes da performance) ou a intenção real de esconder sentimentos indesejáveis, ligados ao conceito de desejabilidade social. Além destes, a dificuldade em compartilhar o assunto é uma característica comum da APM (KENNY, 2011). Este tipo de dificuldade já foi encontrada antes em relação às investigações que utilizam o autorelato, pois, segundo Cousineau e Shedler⁹² (2006 apud KENNY 2011), este tipo de avaliação tem-se demonstrado incapaz de diferenciar os indivíduos psicologicamente saudáveis daqueles que mantêm uma fachada ou uma ilusão de saúde mental, baseados na negação e no autoengano. Procedimentos de avaliação clínica seriam mais adequados, pois acessam aquilo que está implícito e que não pode ser diretamente reportado, como: cognições, memórias, afetos, emoções e atitudes.

Contudo, o objetivo principal desta pesquisa era verificar se existiam sinais indicativos da presença da APM, criar uma abordagem inicial do problema e alertar sobre sua existência, a fim de buscar soluções e gerar ainda mais pesquisas sobre o tema. Ainda, devido à grande abrangência do fenômeno da ansiedade em performance musical, seus diferentes vieses e a ausência de um profissional da área de psicologia envolvido neste projeto para o desenvolvimento de uma avaliação clínica individualizada e mais aprofundada, escolhemos esta forma de investigação como adequada para uma investigação inicial. Esta, por sua vez, poderá ser desenvolvida num momento posterior, inclusive junto ao departamento de psicologia, abrangendo de maneira mais efetiva as diversas dimensões desta temática. Neste

⁹¹HOLDEN, R. R., & PASSEY, J. Social desirability. In: LEARY M. R.; HOYLE, R. H. (Eds), *Handbook of Individual Differences in Social Behavior*. New York: Guilford Press, 2009, p. 441-454.

⁹²Cousineau TM, Shedler J. Predicting physical health: Implicit mental health measures versus self report scales. *The Journal of Nervous and Mental Diseases*, [S.L.], v. 194, p. 427-32, 2006.

momento, como adverte Kenny (2011), os resultados estatísticos aqui encontrados serão utilizados com o devido cuidado no tocante à interpretação dos resultados.

Quanto à correlação entre as variáveis (gênero, escolaridade, idade, profissão e grau de exigência de cada turma) e os resultados dos testes (STAY-1, STAY-2 e KMPAI), percebemos que as mulheres obtiveram médias mais altas em todas as medidas utilizadas, confirmando o que era esperado pela literatura quando afirma que mulheres têm maior propensão a desenvolver todas as formas de ansiedade (GINSBERG, 2004 apud KENNY, 2011; BARLOW 2002).

Em relação à variável escolaridade, era esperado que os níveis de ansiedade diminuíssem de acordo com seu aumento, para ambos os gêneros. Esta hipótese pôde ser confirmada apenas em parte, pois esta diminuição só pôde ser observada entre as mulheres e com exceção da ansiedade de traço. Entre os participantes do gênero masculino, não foi possível realizar esta comparação, devido à ausência de participantes do gênero masculino no segundo grupo, curso superior completo. Ainda, devido à pequena quantidade de mulheres no segundo grupo, acreditamos que estes resultados não podem ser considerados conclusivos, requerendo mais pesquisas com um maior número de participantes, a fim de se buscar um maior esclarecimento dessa relação entre grau de formação e ansiedade em performance musical.

Quanto à correlação entre idade e níveis de ansiedade, encontramos resultados diferentes daquilo que era esperado a partir das amostras normativas. Em geral, a literatura afirma que as taxas de transtornos de ansiedade tendem a diminuir de acordo com a idade (KENNY, 2011). Na amostra americana referenciada no Manual do Inventário de Estado-Traço de Ansiedade (SILVA & SPIELBERG, 2007), os níveis de ansiedade de estado-traço se mantiveram estáveis até os 50 anos e a partir daí começaram a cair, em ambos os gêneros. Enquanto que, no estudo português, presente no Manual (SILVA & SPIELBERG, 2007), houve uma manutenção dos níveis de ansiedade entre os homens e um aumento da ansiedade de traço entre as mulheres, a partir dos 40 anos de idade. Em nossa amostra, esperávamos encontrar diferenças entre os grupos etários, pois mesmo com a média de idade de 23,2 anos, 25% dos participantes estavam acima dos 25 anos, o que nos possibilitaria observar diferenças entre as faixas-etárias. Contudo, para os participantes do gênero masculino, houve um aumento dos níveis de ansiedade de estado e em performance musical de acordo com o aumento da idade, ao contrário do que era esperado, e uma manutenção da ansiedade de traço. Entre as mulheres, houve uma manutenção dos níveis de ansiedade de estado e em performance musical e um aumento da ansiedade de traço de acordo com a idade. Vale

ressaltar que, para os participantes do gênero feminino, as médias foram mais altas que a dos homens em boa parte das escalas e grupos etários, principalmente para ansiedade de traço. Desta forma, os resultados aqui encontrados são diferentes da amostra americana, pois observou-se um aumento dos níveis de ansiedade de estado e em performance musical, entre os homens, ao invés de uma sustentação, além de um aumento da ansiedade de traço entre as mulheres, assemelhando-se à amostra portuguesa.

O aumento dos níveis de ansiedade de estado e performance musical, entre os homens, é um fato novo e divergente da hipótese de que os níveis de ansiedade passariam por um decréscimo de acordo com a idade. Neste caso, poderíamos conjecturar que este aumento esteja ligado a fatores sociais como: o início da idade produtiva e a necessidade de se estabelecer profissionalmente. Ainda mais, tendo em consideração a dificuldade extra que é se colocar no meio profissional musical, onde os empregos dificilmente são estáveis, e o nível da execução pode ser um diferencial para conseguir uma vaga de emprego.

Em uma cidade como a que esta pesquisa foi realizada, as vagas de emprego são escassas, exigindo muitas vezes que os músicos migrem para outros estados ou mesmo para outros países, a fim de dar continuidade à sua formação e conseguir empregos melhores, o que pode ser mais um fator causador de ansiedade. Além disso, no momento de um recital de final de semestre, mesmo que inconscientemente não está em jogo somente o quanto certo aluno melhorou sua execução, mas o quanto ele está preparado para enfrentar o mercado profissional.

Ainda, esse aumento dos níveis de ansiedade em performance musical, em um teste como o KMPAI, o qual aborda a ansiedade como um estado contínuo, e não só durante a performance, pode indicar que estes participantes estão sendo acometidos pela APM de maneira contínua, prejudicando seu desempenho e por consequência suas carreiras. Deste modo, mantendo o ciclo ansioso descrito por Kenny (2011), onde o medo de ter a performance prejudicada novamente, pode ativar a apreensão ansiosa, comprometendo a performance e assim por diante.

Dando continuidade à discussão, a análise da relação entre o fator profissão e os níveis de ansiedade se faz indispensável para a compreensão deste fenômeno. Para este aspecto, era esperado pela literatura que estudantes tivessem níveis mais altos de ansiedade do que músicos profissionais. Todavia, em nossa pesquisa, encontramos que aqueles que se disseram músicos tiveram níveis mais altos de ansiedade, em ambos os gêneros. Entre as mulheres, foram encontradas médias mais altas, como era previsto na literatura. Neste caso, mesmo ainda inseridos no contexto universitário, aqueles que se declararam músicos, além da

avaliação constante a que são submetidos e da exigência de um curso universitário, também dependem financeiramente da atividade musical para custear suas necessidades.

Desta forma, além da exigência do próprio curso, as dificuldades em se estabelecer profissionalmente podem estar agindo também como uma vulnerabilidade específica, acionando o processo da apreensão ansiosa. Segundo Lehrer, Goldman, & Strommen (1990, p. 48 apud KENNY, 2011, p. 84), “não é difícil imaginar que a maioria dos artistas, pela própria natureza de sua profissão, sejam afetados pelo estresse comum relacionado ao fato de ter que realizar sua performance sob condições de alta adrenalina, ansiedade, cansaço, pressão social e insegurança financeira”.

Stephoe & Fidler (1987 apud KENNY, 2011), sobre o estudo citado anteriormente, no qual foram comparados os níveis de ansiedade entre estudantes e músicos de orquestras profissionais, adverte que: esta diminuição dos níveis de ansiedade encontrada entre os profissionais pode não significar que a mesma diminua com o tempo e sim que aqueles com maior ansiedade não conseguiram permanecer na profissão. Kenny (2011) acredita ainda que possa existir uma outra possibilidade: a de que músicos ansiosos que permaneceram na profissão tenham se tornado ainda mais ansiosos com o passar do tempo. Neste caso, são necessários estudos à longo prazo para se verificar os níveis de ansiedade experimentados por músicos ao longo de suas carreiras, a influência que este fator pode ter na decisão de seguir ou não a profissão e, ainda, a relação entre o abandono da profissão e a ocorrência de ansiedade em performance musical entre os profissionais.

Neste trabalho, correlacionamos também os níveis de exigência de cada turma, em relação aos métodos avaliativos, e os níveis de ansiedade entre os alunos. Esta correlação foi realizada tendo em consideração o que afirma Kenny (2011), que uma vulnerabilidade específica é necessária para o surgimento da ansiedade em performance musical, assim como para as fobias específicas. Como foi visto anteriormente, no caso de um músico jovem, com alta ansiedade de traço (vulnerabilidade generalizada biológica), que venha de um ambiente familiar com pouco suporte (vulnerabilidade psicológica generalizada), exposto desde cedo, a avaliações precoces e frequentes e à autoavaliação de suas performances, em um ambiente competitivo (vulnerabilidade psicológica específica) pode ser suficiente para desencadear as respostas características da ansiedade em performance musical (KENNY, 2011). Entendemos, portanto, que a quantidade de avaliações/exposição existentes numa turma universitária, a qual está relacionada ao grau de exigência, pode agir como um gatilho em indivíduos previamente vulneráveis, acionando o processo da apreensão ansiosa e por fim da APM.

A fim de verificar de que forma o grau de exigência poderia, ou não, refletir nos níveis de ansiedade encontrados entre os alunos, dividimos as turmas participantes, colocando-as em uma escala de acordo com os critérios de: obrigatoriedade de prova pública semestral e/ou tocar decorado, presença de banca durante as provas e quantidade de avaliações por semestre. A partir daí, comparamos as médias de cada turma, em cada um dos três questionários utilizados e encontramos que os níveis de ansiedade aumentaram de acordo com o grau de exigência, para a maior parte das escalas, com exceção da ansiedade de traço, a qual apresentou níveis mais ou menos estáveis entre todas as turmas, confirmando assim a hipótese de que o nível de exigência, a quantidade de avaliação e exposição presentes em cada turma teria influência nos níveis de ansiedade em performance musical entre os participantes.

Entre os alunos da turma D, aquela com maior quantidade de provas públicas e presença de banca, foram encontradas as pontuações máximas para todas as escalas utilizadas, e nenhuma das pontuações mínimas. Este fato evidencia, ainda mais, a correlação encontrada entre grau/quantidade de exposição e ansiedade, pois segundo o modelo proposto por Kenny, para aqueles músicos previamente vulneráveis, performances repetidas com consequências negativas reais podem acionar o processo da apreensão ansiosíssima antes do evento acontecer. Ainda, sucessivas performances prejudicadas ou exposição à situações de performances realmente aversivas podem aumentar a probabilidade da ocorrência de alarmes verdadeiros e a possibilidade de ter a performance prejudicada mais uma vez, mantendo o ciclo ansioso.

Desta maneira, poderíamos conjecturar que, na turma B, por exemplo, onde os níveis de ansiedade de traço eram altos, mas a exigência (segunda vulnerabilidade), em comparação a turma D, era baixa, os níveis de APM também foram mais baixos. Ainda, além da exigência existente nas aulas coletivas e provas, existe também a cobrança dentro de sala de aula, a qual pode influenciar na maneira como o aluno encara a performance e a própria atividade musical. Mas, por não ser foco deste trabalho, esta perspectiva das aulas individuais não foi investigada, abrindo espaço para novas pesquisas sobre o papel do professor de música no desenvolvimento da APM.

Contudo, vale ressaltar que o propósito desta comparação por turmas não é fazer uma apologia a um método avaliativo em detrimento de outro, ou mesmo a uma diminuição da severidade das avaliações. Buscamos apenas verificar a relação entre fatores de exposição e avaliação frequentes e o surgimento da APM, uma vez que tais fatores podem constituir-se numa vulnerabilidade específica, podendo afetar músicos previamente vulneráveis, mesmo que estes nunca tenham enfrentado problemas com a ansiedade em performance musical.

antes. Ainda, os dados obtidos neste tipo de análise podem ser úteis para alertar professores e coordenadores de escolas de música para a necessidade de um acompanhamento mais personalizado e atento às necessidades psicológicas de cada aluno, de modo a evitar que uma atividade inicialmente prazerosa transforme-se em algo desagradável ou mesmo numa doença, um transtorno de ansiedade, o qual, à longo prazo, poderá estar ligado ao abuso de drogas e álcool, doenças cardiovasculares, depressão e suicídio. Kenny (2001) propõe ainda que seria prudente verificar a existência de vulnerabilidades biológicas e psicológicas entre estudantes de música, desde muito cedo, a fim de implementar estratégias de prevenção desde o início de seu treino musical, além de educar parentes e professores sobre surgimento, formas de tratamento e prevenção deste tipo de transtorno.

Outro importante instrumento na compreensão de nosso objeto de pesquisa foi a correlação entre escalas. Segundo a literatura existente, os níveis de ansiedade em performance musical estão diretamente relacionados aos níveis de ansiedade de estado-traço (KENNY, 2011). No estudo realizado com artistas de coro por Kenny, Daves&Oates(2004), referido anteriormente, encontrou-se que os resultados obtidos com a primeira versão do KMPAI estavam significativamente correlacionados, de maneira positiva, com ambas as escalas do STAI-Y. Quanto a estudantes de música, também foram encontradas fortes correlações entre ansiedade de traço e APM (MCCOY, 1999 apud KENNY; DAVES; OATES, 2004).

Em nossa pesquisa, ao realizarmos um teste estatístico para verificar o grau de correlação entre as escalas, encontramos que as escalas de estado-traço se relacionaram de maneira moderada positiva com o KMPAI e, de maneira fraca e moderada, entre si, não se correlacionando negativamente em nenhum dos casos, confirmando a hipótese de que a ansiedade em performance musical estaria relacionada à ansiedade de estado-traço, visto que esta última, é a expressão de uma vulnerabilidade biológica específica.

Em resumo, a partir dos resultados obtidos nesta pesquisa, observamos níveis de ansiedade de estado-traço e em performance musical compatíveis com outros estudos existentes e, em alguns casos, mais altos do que os encontrados nas amostras normativas. Em relação às variáveis de pesquisa, encontramos resultados consistentes com as hipóteses quanto à mulheres possuírem níveis de ansiedade mais altos do que homens e à diminuição dos níveis de ansiedade de acordo com o aumento da escolaridade, além de resultados divergentes quanto à diminuição da ansiedade de acordo com o aumento da idade e quanto a ter a música como profissão. Também realizamos uma comparação entre as turmas pesquisadas, a partir da qual percebemos que os níveis de ansiedade de estado e em performance musical aumentaram

de acordo com a quantidade de exposição e grau de exigência de cada turma, confirmando a teoria de Kenny (2011) de que a existência de uma vulnerabilidade específica seria necessária para o desenvolvimento da APM. Por fim, verificamos que, para esta amostra, as escalas STAY-1, STAY-2 e KMPAI estão diretamente relacionadas, confirmando a hipótese de que a ocorrência de ansiedade de estado-traço e APM estão interligadas.

De maneira geral, confirmamos aquilo que era esperado pela literatura de que: independente do fato de ser uma criança, adolescente ou um músico adulto, profissional ou amador, experiente ou inexperiente, que atue em solo ou em grupo, instrumentista ou cantor, performers de todos os tipos e idades podem sofrer com a ansiedade em performance musical (KENNY, 2011, p. 84). Pois, mesmo distantes dos grandes centros mundiais de música e da exigência de orquestras internacionais, os estudantes pesquisados também apresentaram sinais da presença da ansiedade em performance musical.

Estes estudantes, ainda que sem passar por audições ou concursos de alta exigência, têm, em seu próprio contexto, avaliações e exposição frequentes, que representam desafios ao seu desempenho e agem como vulnerabilidades específicas, podendo desencadear a APM, naqueles que possuam vulnerabilidades anteriores, ou mesmo, em músicos previamente saudáveis, caso a experiência da performance ocorra repetidamente de maneira negativa, tornando a atividade musical em algo a ser temido no futuro e experimentado como aversivo, mesmo antes de acontecer. Portanto, através dos resultados obtidos, entendemos a ansiedade em performance musical como um fenômeno multifacetado e que pode afetar músicos de qualquer formação, desde Frederic Chopin (KENNY, 2011) até um estudante universitário regular.

CONCLUSÃO

A partir da análise, comparação de dados e da correlação das variáveis de pesquisa encontramos entre os alunos pesquisados níveis de ansiedade de estado-traço e em performance musical compatíveis com os de músicos de orquestras e coros profissionais e acima dos encontrados com trabalhadores de outras profissões. Estes resultados confirmam nossa hipótese principal de que a ansiedade em performance musical é um fenômeno real, generalizado e que pode atingir músicos de qualquer idade e/ou formação, agindo de forma indiscriminada, independente do nível técnico e da qualidade da formação, desde amadores até músicos de fama e renome mundiais.

Em relação às hipóteses secundárias, a maior parte dos resultados está dentro daquilo que é relatado pela literatura, principalmente em relação ao gênero, escolaridade e grau de exigência de cada turma. Quanto à relação entre níveis de ansiedade e idade ou profissão, acreditamos que os resultados diferentes do esperado podem estar associados a fatores de ordem social, como a dificuldade em se estabelecer profissionalmente no cenário musical e a instabilidade financeira, muitas vezes característica da profissão, o que necessita de mais pesquisas para verificação destas relações.

Através da observação participante, durante as apresentações, percebemos entre os alunos sinais característicos da APM como: tremores, tensão muscular, dificuldade de concentração e lapsos de memória. Estes sintomas também foram identificados através da análise individual das questões do inventário KMPAI e em níveis semelhantes aos relatados por músicos de orquestras profissionais. Vale ressaltar que sintomas como tensão muscular podem estar ligados não só a um transtorno psicológico, mas também a um problema físico que pode levar às tendinites, encurtamentos musculares e a outros problemas de ordem física, que assim como a APM, podem levar ao impedimento da performance ou mesmo da continuação de uma carreira profissional.

Contudo, resultados de pesquisas empíricas que fazem uso de dados qualitativos e instrumentos de autorrelato necessitam ser tomados com cautela. Em pesquisas futuras, de preferência em colaboração com profissionais da área de psicologia e/ou psiquiatria, o uso de análises clínicas individuais poderá nos fornecer dados mais específicos sobre a abrangência da APM e sua forma de ocorrência, visto que este é um fenômeno multifacetado e a presença de dimensões individuais como sensibilidade à ansiedade, autoestima e a co-ocorrência com outros transtornos precisa ser analisada.

Todavia, os resultados aqui encontrados apontam para a existência de indicadores claros da presença da ansiedade em performance musical entre os alunos estudados, em níveis compatíveis com outras amostras de estudantes e mesmo com músicos de orquestras e coros profissionais, enfatizando ainda mais a necessidade de se aumentar a quantidade de discussões sobre o tema no meio acadêmico, estendendo-a, inclusive, para outras áreas como psicologia, psiquiatria e sociologia. Desta forma, possibilitando o desenvolvimento e aplicação de estratégias de prevenção para lidar com o problema, como: o acompanhamento dos alunos vulneráveis a desenvolver a ansiedade, desde o início de seus estudos, e o esclarecimento de pais e professores sobre o assunto, suas formas de prevenção e tratamentos.

Neste sentido, acreditamos que a Universidade Federal da Paraíba, trabalhando junto aos Departamentos de Música e Educação Musical, possa implementar estratégias de prevenção da ansiedade em performance musical e promover o acompanhamento dos estudantes já acometidos pela APM, dado os riscos que a mesma pode oferecer à saúde e a carreira profissional desses jovens estudantes. Pois, tendo em consideração os resultados desta pesquisa e de outras pesquisas existentes, acreditamos que o desenvolvimento de um músico profissional saudável e capaz não depende somente da aquisição de habilidades técnicas, mas também de cuidados específicos com seus aspectos psicológicos e físicos. Acreditamos ser essencial que os professores de música tenham conhecimento dos problemas ligados à performance que podem afetar seus alunos, a fim de prepará-los para lidar com a performance de maneira positiva e indicá-los ao acompanhamento psicológico quando necessário.

Entre as possíveis formas de tratamento para a ansiedade em performance musical estão: técnicas de terapia corporal, como Técnica de Alexander; técnicas que lidam com a estimulação do sistema autônomo, relaxamento, relaxamento muscular progressivo e treinamento autógeno; e psicoterapia cognitiva comportamental, geralmente prescrita tanto para lidar com a ansiedade quanto para outras condições de saúde mental, além do uso de medicamentos, os quais devem ser prescritos por um médico especializado.

Por fim, esta pesquisa pretendeu, a partir da investigação de uma população específica, oferecer um estudo na área da performance musical no Brasil, buscando compreender a realidade de nossos estudantes e abrindo espaço para novas discussões e outras pesquisas sobre os aspectos psicológicos da performance. Deste modo, esperamos obter no futuro um panorama mais completo da ocorrência da ansiedade em performance musical na atividade do músico brasileiro desde o início de seus estudos até sua atuação profissional, em suas diversas faces.

REFERÊNCIAS

- ABUMUSE, Luciene Vaccaro de Moraes. *Transtorno de ansiedade social e os prejuízos funcionais relacionados a vida cotidiana: validação de escalas*. 2009. 210 p. Tese (Doutor em Ciências, Psicologia) – Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2009
- ANGÉLICO, Antonio Paulo. *Transtorno de ansiedade social e habilidades sociais: estudo psicométrico e empírico*. 2009. 177 f. Tese (Doutorado em Medicina) -Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, USP , Ribeirão Preto, 2009.
- BARLOW, David H. *Anxiety and its disorders: the nature and treatment of anxiety and panic*. 2nd ed. New York: Guilford Press, 2002.
- CLARKE, Eric. Understanding the psychology of performance. In: RINK, John. (Org.) *Musical Performance: a guide to understanding*. Cambridge: CambridgeUniversity Press, 2002. p. 59-72.
- COX, W. J.; KENARDY, J. Performance anxiety, social phobia and setting effects in instrumental music students. *Journal of Anxiety Disorders*. [S.L.], v. 7, n. 1, p. 49-60, 1993
- CRASKE, Michelle G.; BARLOW, David H.. Transtorno do pânico e agorafobia, In: BARLOW, David H. (org.), *Manual clínico dos transtornos psicológicos*. Tradução de Maria. Regina Borges Osório. 2a ed. Porto alegre: Artmed, 1999, p. 13-74.
- DORNELLAS, Janette Ribeiro. *Um medo ordinário: pesquisando a ansiedade na performance do cantor lírico*. 2012, 77 p. Artigo expandido (mestrado em música) - Escola de Música e Artes Cênicas, Universidade Federal de Goiás, Goiania. 2012.
- RAYS, Sonia, Considerações sobre o pânico de palco na preparação de uma performance musical. In LLARI, Beatriz Senoi; ARAÚJO, Rosane Cardoso de Mentese(Orgs). *Mentes em música*. Curitiba: Ed. UFPR, 2010. p. 153-172.
- FAZEY, J. A.; PARFITT, G.A catastrophe model of anxiety and performance. *British Journal of Psychology*, [S.L.], v. 82, p. 163-178, 1991.
- FEHM, Lydia; SCHMIDT, Katja. Performance anxiety in gifted adolescent musicians. *Journal of anxiety disorders*, Dresden, v.20, n.1, p. 98-109. 2004.
- FRANÇA, Júnia Lessa; Vasconcellos, Ana Cristina de. *Manual para normalização de publicações técnico-científicas*. 8. ed. rev. Belo Horizonte: UFMG, 2009.
- FRANZEN, Susan. Mapping the sympathetic nervous system: performance anxiety. (19 - ?). Disponível em: <<http://www.coordinatedmovement.com/articles/PerformanceAnxiety.pdf>>. Acesso em 16 de set 2011.
- GORGES, Susane; ALPERS, Georg W; PAULI, Paul. Differences and common features of performance anxiety during a musical and a non-musical social performance. In: INTERNATIONAL CONFERENCE ON MUSIC PERCEPTION AND COGNITION (ICMPC 10), 10, 2008. Sapore. *Proceedings*. Sapore: [s.n.], 2008. p. 500-505.

HAYS, Kate F.; BROWN, C. H. *You're on!/: consulting for peak performance*. Washington: American Psychological association, 2003.

HAYS, Kate F (Org.) *Performance Psychology in action: A casebook for working with Athletes, Performing artists, Business Leaders, and Professionals in High-Risk Occupations*. Washington: American Psychological association, 2009.

KEMP, Anthony. *Psychology and personality of musicians: the musical temperament*. 2nd. ed. New York: Oxford University Press, 2004.

KENNY, Dianna T. Music performance anxiety: Is it music, the performance or the anxiety? In: MUSIC FORUM, v. 10, n. 4, 2004, Sydney. Anais... Sydney, 2004. p. 38-43.

KENNY, Dianna T.; DAVIS, Pamela; OATES, Jenni. Music performance anxiety and occupational stress amongst opera chorus artists and their relationship with state and trait anxiety and perfectionism. *Journal of anxiety disorders*, Sidney, v.18, n.6, p. 757-777, 2004.

KENNY, Dianna T.; Osborne, M. S. Music performance anxiety: new insights from young musicians. *Advances in cognitive psychology*, v. 2, n. 2 – 3, p.103-112, 2006.

KENNY, Dianna T. *The Psychology of music performance anxiety*. New York, Oxford University Press, 2011.

LARSEN, Carol W. *The influence of solo performance opportunities on self-reported levels of musical performance anxiety among undergraduate college music majors*. 2005. 57 p. Thesis (Master of Science) - Louisiana State University, Louisiana, 2005.

ROCHA, Sérgio F. *Ansiedade na performance musical: estudo molecular de associação e validação da escala de "KMPAI"*, 2012, 137p. Tese (Doutor em psiquiatria) - Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2012.

SEVERINO, Antonio J. *Metodologia do Trabalho Científico*. 2 ed. rev. atual. São Paulo: Cortez Editora, 2008.

SILVA, D. R.; SPIELBERGER, C. D. Manual do Inventário de Estado-Traço de Ansiedade (STAI). 1983, 2007. Disponível em: <www.mindgarden.com>. Acesso em: 15 ago 2011.

STEPHENSON, H; QUARRIER N: Anxiety sensitivity and performance anxiety in college music students. *Medical Problems of performing artists*, [S.L.], v. 20, n. 3, p. 119-125, 2005.

VALENTINE, Elizabeth. The fear of performance. In: RINK, John. (Org.) *Musical Performance: a guide to understanding*. Cambridge: Cambridge University Press, 2002. cap. 12.

WEST, Robert. Drugs and Musical Performance. In: WILLIAMON, Aaron. (Org.) *Musical Excellence: strategies and techniques to enhance performance*. New York: Oxford University Press, 2004. cap. 14, p. 271-287.

APÊNDICE A

Programa do Recital de Mestrado



Universidade Federal da Paraíba
Centro de Ciências Humanas, Letras e Artes
Departamento de Música
Programa de Pós-Graduação em Música

Recital de Mestrado

Tainá Azevedo

Orientador: Prof. Dr. Hermes Cuzzuol Alvarenga

João Pessoa, 07 de outubro de 2011
UFPB-DeMus, Auditório Gerardo Parente
19 horas



PROGRAMA

2º Valsa de EsquinaF. Mignone
Lento e Mavioso

Fourth Violin Sonata
“Children’s Day at the Camp Meeting”
I *Allegro*
II *Largo*
III *Allegro*

Charles Ives

Introduction et Rondo Capriccioso, Op.28C. Saint-Saëns
Andante malinconico
Allegrom a non troppo

INTERVALO

Meditation, Op. 42, n. 1P. Tchaikovsky
Andante moltocantabile

Sonata in A majorC. Franck
I *Allegretto moderato*
II *Allegro*
III *Moderato*
IV *Allegretopocomosso*

Violino: Tainá Azevedo

Piano: Prof. Dr. José Henrique Martins
Profª Me. Vania Camacho

*Recital apresentado como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Música – Área de Práticas Interpretativas (sub-área violino).

APÊNDICE B

Termo de consentimento livre e esclarecido, entregue aos participantes, referente à confidencialidade das informações prestadas nos questionários.



**Universidade Federal da Paraíba
Centro de Ciências Humanas, Letras e Artes
Programa de Pós-Graduação em Música
Área de Concentração Práticas Interpretativas**

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

João Pessoa/PB, ____ de _____ de 2011

Declaro, por meio deste termo, que concordo em participar da pesquisa de campo referente ao projeto de pesquisa: estratégias para uma performance confiante: uma abordagem através da psicologia de performance, desenvolvido por Elaine Tainá de Azevedo Bastos.

Afirmo que aceito participar por minha própria vontade, sem receber qualquer incentivo financeiro ou ter qualquer ônus e com a finalidade exclusiva de colaborar para o sucesso da pesquisa.

Fui informado(a) dos objetivos estritamente acadêmicos do estudo, que, em linhas gerais são verificar a incidência de ansiedade em performance musical entre os alunos do departamento de música da Universidade Federal da Paraíba.

Minha colaboração se fará de forma anônima, por meio de preenchimento de questionários referentes à ansiedade de estado-traço e à ansiedade em performance musical. O acesso e a análise dos dados coletados se farão apenas pela pesquisadora e seu orientador. Tendo a certeza de que os dados aqui coletados e minha identidade não serão utilizados para outros fins senão o da pesquisa.

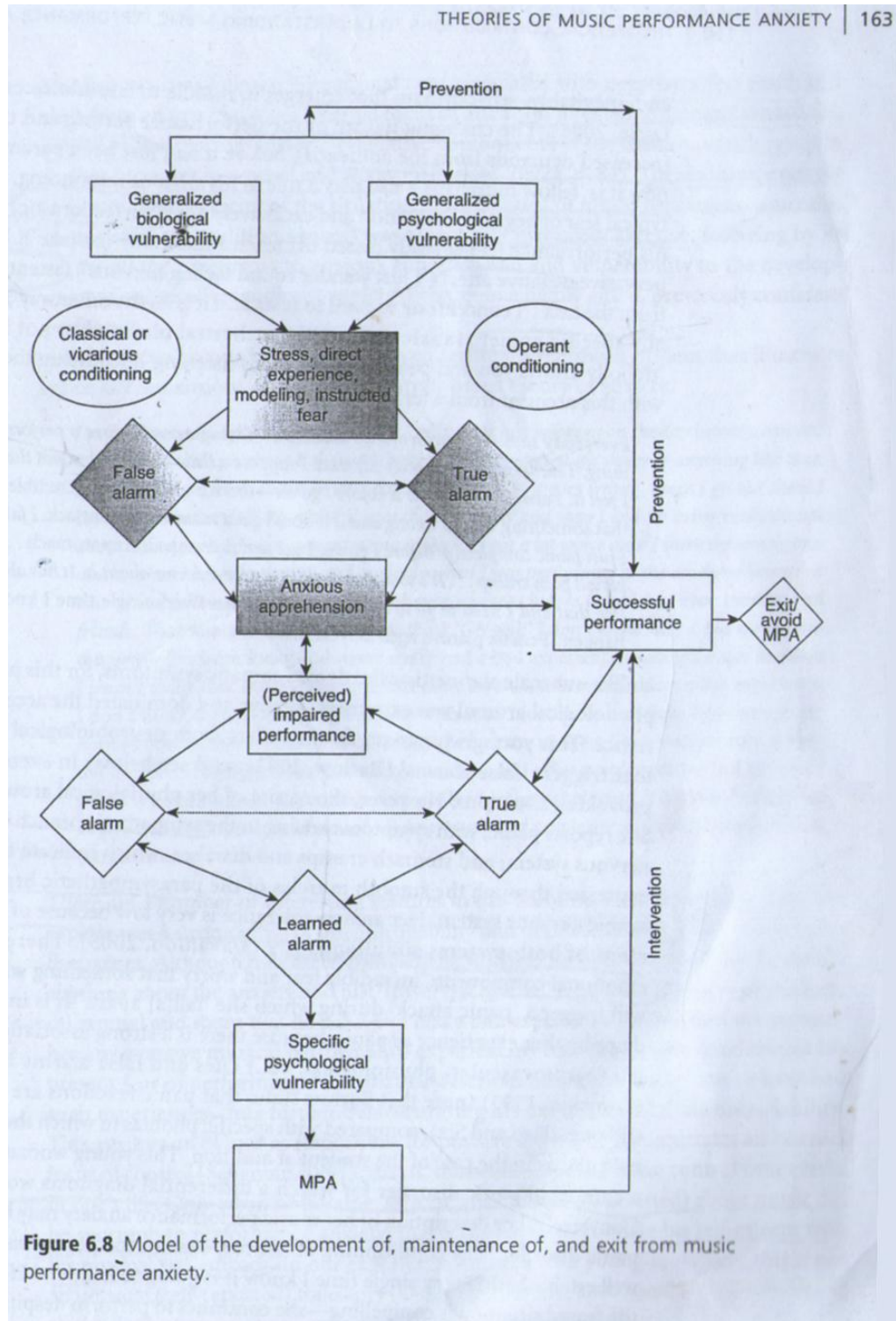
Atesto recebimento de uma cópia assinada deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, conforme recomendações da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa

Assinatura do(a) participante: _____

Assinatura do(a) pesquisador(a): _____

ANEXO A

Model of the Development of, maintenance of, and exit from music performance anxiety



ANEXO B

Inventário de Estado-Traço de Ansiedade para Adultos⁹³

For use by ELAINE TAINA DE AZEVEDO BASTOS only. Received from Mind Garden, Inc. on November 7, 2011

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

E ____ T ____

Nome _____ Data ____/____/____

Idade: ____ anos Sexo: M ____ F ____ Escolaridade: _____

Profissão: _____

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

nada
um pouco
moderadamente
muito

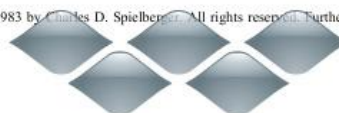
Sinto-me calmo 1 2 3 4

Sinto-me perturbado 1 2 3 4

Sinto-me confiante 1 2 3 4

Sinto-me bem 1 2 3 4

Research Edition Translation Performed by Danilo R. Silva. Copyright 1983 by Charles D. Spielberger. All rights reserved. Further reproduction is prohibited without the Publisher's written consent



Copyright 1983, 2007 por Consulting Psychologists Press. Publicado por Mind Garden, Inc., www.mindgarden.com

Wondershare™

⁹³De acordo com as regras para publicação da própria editora, apenas alguns itens deste questionário podem ser reproduzidos neste trabalho. Mind Garden Inc. Disponível em: <<http://www.mindgarden.com/copyright.htm#sample>>. Acesso em: 07 de Nov de 2011.

QUESTIONÁRIO DE AUTO-AVALIAÇÃO
STAI Forma Y - 2

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

	quase nunca	algumas vezes	frequentemente	quase sempre
	1	2	3	4
Sinto-me nervoso e inquieto.....	1	2	3	4
Sou calmo, ponderado e senhor de mim mesmo	1	2	3	4
Muitas vezes sinto que não sou capaz	1	2	3	4
As vezes, passam-me pela cabeça pensamentos sem importância que me aborrecem	1	2	3	4
39. Sou uma pessoa estável	1	2	3	4

Research Edition Translation Performed by Danilo R. Silva. Copyright 1983 by Charles D. Spielberger. All rights reserved. Further reproduction is prohibited without the Publisher's written consent.

Copyright 1983, 2007 por Consulting Psychologists Press. Publicado por Mind Garden, Inc., www.mindgarden.com

 Wondershare™

ANEXO C

Licença para uso do Inventário de Estado-Traço de Ansiedade para Adultos

Inventário de Estado-Traço de Ansiedade para Adultos

Condições de Licença

Adaptado para a População Portuguesa por

Danilo R. Silva e Charles D Spielberger

com a colaboração de Rosa Novo, Filomena Sousa e Andreia Paulo

Publicado por Mind Garden, Inc.

info@mindgarden.com

www.mindgarden.com

Copyright © 1983, 2007 por Consulting Psychologists Press, Inc. Reservados todos os direitos. É legalmente devido ao detentor dos direitos de autor deste trabalho o pagamento de qualquer reprodução do mesmo por qualquer meio. O possuidor dos direitos de autor concordou em conceder a uma pessoa a permissão de reproduzir o número específico de cópias por ano deste trabalho, a partir da data de aquisição, exclusivamente para uso não comercial ou pessoal. O uso não comercial significa que não será paga a distribuição deste documento e o uso pessoal significa que este trabalho apenas se reproduzirá na própria investigação ou com clientes. Esta licença é concedida a apenas uma pessoa. Cada pessoa que aplicar o teste tem de adquirir a sua própria licença. Toda a organização que adquira licenças tem de adquirir licenças separadas para cada pessoa que venha a usar ou aplicar o teste. A Mind Garden é uma marca registada de Mind Garden, Inc.

ANEXO D

Kenny Music Performance Anxiety Inventory (KENNY, 2009)

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

		Strongly Disagree					Strongly Agree
1.	I generally feel in control of my life	6	5	4	3	2	1 0
2.	I find it easy to trust others	6	5	4	3	2	1 0
3.	Sometimes I feel depressed without knowing why.....	0	1	2	3	4	5 6
4.	I often find it difficult to work up the energy to do things	0	1	2	3	4	5 6
5.	Excessive worrying is a characteristic of my family.....	0	1	2	3	4	5 6
6.	I often feel that life has not much to offer me	0	1	2	3	4	5 6
7.	Even if I work hard in preparation for a performance, I am likely to make mistakes.....	0	1	2	3	4	5 6
8.	I find it difficult to depend on others.....	0	1	2	3	4	5 6
9.	My parents were mostly responsive to my needs	6	5	4	3	2	1 0
10.	Prior to, or during a performance, I get feelings akin to panic.....	0	1	2	3	4	5 6
11.	I never know before a concert whether I will perform well	0	1	2	3	4	5 6
12.	Prior to, or during a performance, I experience dry mouth.....	0	1	2	3	4	5 6
13.	I often feel that I am not worth much as a person	0	1	2	3	4	5 6
14.	During a performance I find myself thinking about whether I'll even get through it.....	0	1	2	3	4	5 6
15.	Thinking about the evaluation I may get interferes with my performance.....	0	1	2	3	4	5 6
16.	Prior to, or during a performance, I feel sick or faint or have a churning in my stomach.....	0	1	2	3	4	5 6
17.	Even in the most stressful performance situations, I am confident that I will perform well	6	5	4	3	2	1 0
18.	I am often concerned about a negative reaction from the audience	0	1	2	3	4	5 6
19.	Sometimes I feel anxious for no particular reason	0	1	2	3	4	5 6
20.	From early in my music studies, I remember being anxious about performing.....	0	1	2	3	4	5 6
21.	I worry that one bad performance may ruin my career	0	1	2	3	4	5 6
22.	Prior to, or during a performance, I experience increased heart rate like pounding in my chest.....	0	1	2	3	4	5 6
23.	My parents always listened to me	6	5	4	3	2	1 0

		Strongly disagree				Strongly Agree			
24.	I give up worthwhile performance opportunities	0	1	2	3	4	5	6	
25.	After the performance, I worry about whether I played well enough.....	0	1	2	3	4	5	6	
26.	My worry and nervousness about my performance interferes with my focus and concentration.....	0	1	2	3	4	5	6	
27.	As a child, I often felt sad	0	1	2	3	4	5	6	
28.	I often prepare for a concert with a sense of dread and impending disaster	0	1	2	3	4	5	6	
29.	One or both of my parents were overly anxious.....	0	1	2	3	4	5	6	
30.	Prior to, or during a performance, I have increased muscle tension...	0	1	2	3	4	5	6	
31.	I often feel that I have nothing to look forward to	0	1	2	3	4	5	6	
32.	After the performance, I replay it in my mind over and over.....	0	1	2	3	4	5	6	
33.	My parents encouraged me to try new things	6	5	4	3	2	1	0	
34.	I worry so much before a performance, I cannot sleep	0	1	2	3	4	5	6	
35.	When performing without music, my memory is reliable.....	6	5	4	3	2	1	0	
36.	Prior to, or during a performance, I experience shaking or trembling or tremor.....	0	1	2	3	4	5	6	
37.	I am confident playing from memory	6	5	4	3	2	1	0	
38.	I am concerned about being scrutinized by others	0	1	2	3	4	5	6	
39.	I am concerned about my own judgement of how I will perform.....	0	1	2	3	4	5	6	
40.	I remain committed to performing even though it causes me great anxiety.....	0	1	2	3	4	5	6	

©Kenny, D.T. (2009). Kenny Music Performance Anxiety Inventory (K-MPAI)



ANEXO E

Versão para língua portuguesa do *Kenny Music PerformanceAnxietyInventory* (KENNY, 2009).

Abaixo temos algumas questões relacionadas à maneira que você se sente no geral e como se sente **antes ou depois de uma performance**. Por favor, circule um número para indicar o quanto você concorda ou discorda de cada questão.

Discorda plenamente - Concorda plenamente

1. Geralmente me sinto no controle da minha vida.	0	1	2	3	4	5	6
2. Para mim é fácil acreditar nos outros.	0	1	2	3	4	5	6
3. Algumas vezes me sinto depressivo sem saber o motivo.	0	1	2	3	4	5	6
4. Frequentemente sinto dificuldade para encontrar energia para fazer as coisas.	0	1	2	3	4	5	6
5. Preocupação excessiva é uma característica de minha família.	0	1	2	3	4	5	6
6. Frequentemente sinto que a vida não tem muito para me oferecer.	0	1	2	3	4	5	6
7. Mesmo que eu me prepare muito para uma performance, acabo cometendo erros.	0	1	2	3	4	5	6
8. É difícil para mim depender dos outros.	0	1	2	3	4	5	6
9. Meus pais eram muito atenciosos quanto às minhas necessidades.	0	1	2	3	4	5	6
10. Antes ou durante uma performance, tenho sensações semelhantes a pânico.	0	1	2	3	4	5	6
11. Antes de um concerto, eu nunca sei se vou tocar bem.	0	1	2	3	4	5	6
12. Antes ou durante a performance, fico com a boca seca.	0	1	2	3	4	5	6
13. Frequentemente acho que não tenho muito valor como pessoa.	0	1	2	3	4	5	6
14. Durante uma performance, me pego pensando se vou conseguir ir até o fim.	0	1	2	3	4	5	6
15. Pensar na avaliação que posso receber pode interferir em minha performance.	0	1	2	3	4	5	6
16. Antes ou durante uma performance, me sinto mal ou desmaio, ou sinto meu estômago revirar.	0	1	2	3	4	5	6
17. Mesmo nos momentos mais estressantes durante as performances, tenho confiança de que vou tocar bem.	0	1	2	3	4	5	6
18. Frequentemente me preocupo com reações negativas por parte do público.	0	1	2	3	4	5	6

19. Às vezes me sinto ansioso sem motivo em especial	0	1	2	3	4	5	6
20. Desde o início dos meus estudos musicais, lembro-me de me sentir ansioso em relação a tocar.	0	1	2	3	4	5	6
21. Tenho medo de que uma performance ruim acabe por arruinar minha carreira.	0	1	2	3	4	5	6
22. Antes ou durante uma performance, sinto meu coração acelerar, como se fosse pular do meu peito.	0	1	2	3	4	5	6
23. Meus pais sempre me escutaram.	0	1	2	3	4	5	6
24. Eu desisto de grandes oportunidades de performances.	0	1	2	3	4	5	6
25. Depois de uma performance, fico preocupado se toquei bem o suficiente.	0	1	2	3	4	5	6
26. Minha preocupação e nervosismo em relação ao meu desempenho interferem em meu foco e concentração.	0	1	2	3	4	5	6
27. Quando criança, frequentemente me sentia triste.	0	1	2	3	4	5	6
28. Frequentemente me preparo para um concerto com sentimento de terror e de que me aproximo de um desastre.	0	1	2	3	4	5	6
29. Um ou ambos os meus pais eram ansiosos demais.	0	1	2	3	4	5	6
30. Antes ou depois de uma performance, tenho tensão muscular.	0	1	2	3	4	5	6
31. Frequentemente sinto que não tenho objetivo algum.	0	1	2	3	4	5	6
32. Depois de uma performance, volto a executá-la em minha mente várias vezes.	0	1	2	3	4	5	6
33. Meus pais me encorajavam a tentar coisas novas.	0	1	2	3	4	5	6
34. Eu me preocupo tanto antes de uma performance, que não consigo dormir.	0	1	2	3	4	5	6
35. Quando toco sem música, posso confiar em minha memória.	0	1	2	3	4	5	6
36. Antes ou depois de uma performance, sinto tremores.	0	1	2	3	4	5	6
37. Sou confiante para tocar de memória.	0	1	2	3	4	5	6
38. Ser avaliado pelos outros me preocupa.	0	1	2	3	4	5	6
39. Meu próprio julgamento de como eu vou tocar me preocupa.	0	1	2	3	4	5	6
40. Permaneço dedicado à performance, mesmo que esta me cause grande ansiedade.	0	1	2	3	4	5	6



Wondershare™

ANEXO F

Autorização para utilização do KMPAI em língua portuguesa

De: Dianna Kenny <dianna.kenny@sydney.edu.au>
Assunto: RE: Brazilian MPA researcher
Para: "Elaine Tainá de azevedo Bastos" <tainavio@yahoo.com.br>
Data: Quarta-feira, 27 de Julho de 2011, 1:29

Hi Elaine

Thank you for your email. I am glad that you find my writing helpful in your studies.

I am attaching the revised 40 item questionnaire (K-MPAI, 2009) which is the questionnaire that you should use. The earlier versions are now obsolete. There are some statistical data on the K-MPAI in my new book.

Good luck with your studies. Do let me know the results of your research when completed.

Best wishes

Dianna

DIANNA KENNY | Professor of Psychology and Music
Department of Performance Studies,
School of Letters, Arts and Media
Faculty of Arts
Hon Professor, Faculty of Education and Social Work
Room 404, Building J12
Cleveland St, Chippendale
The University of Sydney | NSW | 2006
AUSTRALIA
p+61 2 9114 0711 m0425 358 275
edianna.kenny@sydney.edu.au|
www.sunrise-education.org.np

From: Elaine Tainá de azevedoBastos [mailto:tainavio@yahoo.com.br]
Sent: Wednesday, 27 July 2011 4:57 AM
To: Dianna Kenny
Subject: Brazilian MPA researcher

Dear Dr. Dianna T. Kenny,

My name is Elaine Bastos, I am a music student from Brazil and I am doing my music master course. I am starting to research is about music performance anxiety and how is it occurring here, in my music community. I have been reading about MPA and found your work to be really helpfull and clarifying. I do appreciate your research and your articles have been a great source of information for me. Also I am waiting for your new book that is about to go on the bookstores.

So, I am writing to you because, at this point in my research, I need to use questionnaires to measure the ocurrence of MPA in undergraduate music students of my university. So, I would like to ask you: would I be allowed to use your Kenny Music Performance Inventory in my

research? Also, where can I find it? Do you think you could send it to me?

I would like to work with this scale because it was already tested, so it is more reliable, it goes directly on MPA and it showed to be a good predictor too.

Thank you in advance,
yours sincerely.

Ps. I apologize not sending you any part of my previous work .It is because I am still working on it, so it is not translated yet. But if you became interested I can send you a resume or give you any information you want.

Elaine Bastos