

Ansiiedade na Performance Musical: definições, causas, sintomas, estratégias e tratamentos

Andre Sinico
(PPG/UFRGS - RS)
asinico@hotmail.com

Leonardo L. Winter
(PPG/UFRGS - RS)
llwinter@uol.com.br

Resumo

O presente artigo aborda aspectos da ansiedade na *performance* musical, sua definição, diferenças terminológicas, causas, sintomas, estratégias e tratamentos. Segundo Andrade e Gorenstein (1998), ansiedade é um estado emocional com componentes psicológicos e fisiológicos que fazem parte do espectro normal das experiências humanas, sendo propulsora do desempenho. Por características inatas, a *performance* musical pode ser influenciada tanto positivamente quanto negativamente pela ansiedade e essa reação pode variar conforme a pessoa, situação e/ou tarefa a ser realizada. A metodologia da pesquisa se processou por pesquisa bibliográfica no campo da psicologia da música e *performance* musical, tendo como objetivos refletir e compreender este tema que afeta diretamente aqueles que lidam com apresentações públicas e, mais especificamente, a *performance* musical.

Palavras-chave: ansiedade; performance musical; estratégias.

Anxiety in Musical Performance: definitions, causes symptoms, treatments and strategies

Abstract

The article approaches aspects of music *performance* anxiety, its definition, terminological differences, causes, symptoms, strategies, and treatments. According to Andrade and Gorenstein (1998), anxiety is an emotional state with psychological and physiological components that are part of a normal spectrum of human experience, and driving *performance*. By innate characteristics, music *performance* can be influenced both positively and negatively by anxiety. Its reaction varies from person to person, situation and/or task to be performed. The methodology was made by bibliographical research on fields of music psychology and music *performance*. Its aims are reflection and understanding this theme that directly affects to all those that deal with public *performances* and, more specifically, with music *performance*.

Keywords: anxiety; music performance; strategies.

INTRODUÇÃO

O processo de preparação e *performance* de uma obra musical demanda do instrumentista um conjunto de conhecimentos, técnicas e habilidades que poderiam passar despercebidos ao leigo que, eventualmente, possa assistir a um concerto

ou recital. Durante o processo de preparação e *performance*, o músico necessita compreender e colocar em prática uma vasta e complexa gama de conhecimentos musicais que envolvem desde a decodificação e compreensão dos símbolos contidos na partitura - ou seja, identificação de ritmos, alturas, dinâmicas, articulações, andamentos, harmonia, contraponto, etc. - à técnicas instrumentais próprias e que, conjuntamente com outros conhecimentos musicais (fraseologia, análise, estilo musical, história da música, entre outros), auxiliarão no processo de construção do entendimento da obra (interpretação). Quanto mais rico e diverso o conjunto de conhecimentos a disposição do intérprete musical, mais rica e variada será a possibilidade de construção da interpretação e maiores serão as possibilidades de êxito na execução (ou *performance*). Cada um dos conhecimentos acima citados e/ou utilizados pelo intérprete irá contribuir para o estabelecimento de uma imagem correspondente à obra musical e que revelará parte do conteúdo total da obra.

Pareyson (1989, p. 157) ao comentar sobre a leitura de uma obra de arte identifica diferentes processos nesta atividade: decodificação, mediação e realização. O intérprete, ao estudar uma partitura, transpõe esses processos para o campo musical: na decodificação de uma partitura estão relacionados os códigos musicais com conhecimentos teórico-musicais previamente adquiridos; na mediação, os códigos decifrados são avaliados e transformados em sistemas significantes. A realização, ou seja, o ato em si está diretamente ligado à execução musical (ou *performance*). Esses diferentes processos no ato da leitura de uma partitura estão presentes de maneira sucessiva e complementar. O exercício crítico exercido após cada leitura permite a correlação dos símbolos grafados com o significado musical, possibilitando um processo constante de reavaliação a cada leitura realizada. O resultado do processo de leitura, avaliação, crítica e execução da obra irá consolidar uma interpretação possível para a obra.

Embora o trabalho do intérprete inicie com a decodificação e compreensão da partitura, devido às limitações da representação e grafia musical, observa-se que esta não tem a capacidade de fornecer a totalidade de informações presentes em uma execução musical: o intérprete necessita complementar as informações fornecidas pelo compositor com elementos vinculados às práticas interpretativas bem como considerar outros elementos, como a finalidade e contexto da apresentação, o processo de interação com o público, entre outros elementos. A

esse respeito, Kraus afirma que “... partituras não determinam interpretações e interpretações não determinam *performances*. Interpretações são mais completas que partituras e *performances* são mais completas que interpretações” (KRAUS, 2001, p. 75). Essa última etapa - a *performance* musical - representa o objetivo principal no processo interpretativo: é através da performance que, em última análise, o músico poderá verificar e reavaliar os processos de construção interpretativa, a preparação musical e suas técnicas, bem como interagir com seu público na transmissão da mensagem musical.

Ao considerarmos que, conforme Kenny (2003, p. 760), a performance musical requer um alto nível de proficiência em uma extensa área de habilidades - que inclui destreza motora fina, coordenação, concentração e memorização, estética e habilidades interpretativas - e que obter proeminência musical requer execução próxima à perfeição exigindo anos de treinamento, prática solitária com constante e intensa auto-avaliação, vislumbramos a exigente tarefa que o músico se defronta no processo de preparação e apresentação de uma obra musical. A conjugação de todos esses elementos, a depender da pessoa, da tarefa e/ou da situação a ser enfrentada pode resultar em estresse¹ físico e psicológico, podendo afetar músicos de diferentes níveis de proficiência (profissionais, estudantes e amadores). Nesse sentido, Salmon afirma que o estresse ocupacional, inerente à profissão de músico, constitui um cenário de sensibilização contra o qual os indivíduos experienciam sintomas fisiológicos, comportamentais e cognitivos que normalmente acompanham a ansiedade (SALMON, 1990 *apud* KENNY *et al.*, 2003, p. 579). Além disso, durante o processo de preparação e execução musical, o intérprete pode se confrontar com dificuldades técnico-interpretativas que, conjugadas ao contexto e finalidade da apresentação, expectativas e desejos pessoais, entre outros elementos, podem gerar ansiedade positiva ou negativa durante a performance musical. A ansiedade positiva é conhecida por excitação e Wilson afirma que a qualidade da performance está relacionada à excitação, isto é, baixa quantidade de excitação poderá resultar em execução enfadonha, sem vida. Já uma excitação excessiva poderá resultar na perda de concentração, lapso de memória e instabilidade no corpo e instrumento musical (WILSON, 2002 *apud* MARSHALL, 2008, p. 7).

¹ O termo estresse (stress) denota o estado gerado pela percepção de estímulos que provocam excitação emocional e, ao perturbarem a homeostasia, disparam um processo de adaptação caracterizado, entre outras alterações, pelo aumento de secreção de adrenalina produzindo diversas manifestações sistêmicas, com distúrbios fisiológico e psicológico (MARGIS *et al.*, 2003, p. 65).

A maioria das pesquisas e estudos sobre influência da ansiedade no desempenho da performance provêm da área da saúde e educação física. O estudo da relação entre estímulo (stress) e performance foi inicialmente observado pelos psicólogos Robert M. Yerkes e John Dillingham Dodson. Foi representada através da Lei de Yerkes-Dodson (1908), que relaciona o aumento da performance com o estímulo (stress) fisiológico e/ou mental na realização de diferentes tarefas (da “mais simples” para a “mais complexa”). Em tarefas consideradas “mais simples”, o nível da performance pode ser mais alto, enquanto que em tarefas consideradas “mais complexas” o nível da performance a ser atingido pode ser mais baixo (comparativamente à tarefa “mais simples”). Yerkes e Dodson concluíram que a performance atinge seus níveis mais altos quando o estímulo apresenta níveis moderados; quando o nível do estímulo torna-se muito alto, o nível da performance tende a decrescer sensivelmente. Estímulos (stress) muito baixos ou altos tendem a prejudicar o nível da performance. Este gráfico para tarefas consideradas “mais complexas” - representadas pela linha pontilhada azul no gráfico abaixo - é conhecido como curva invertida de U.

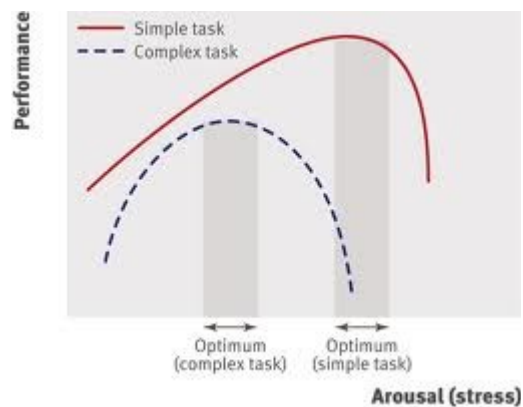


Figura 1 - performance versus estresse

Stephoe (1983 *apud* VALENTINE, 2002) confirmou esse padrão gráfico invertido de U na performance musical ao estudar cantores (estudantes e profissionais) ao solicitar avaliação da tensão emocional e qualidade da performance em diferentes situações, onde a performance atingiu seus picos mais elevados em um nível intermediário de tensão e após os quais decresceu. Em tarefas consideradas “mais simples”, o nível da performance tende a ser maior - conforme demonstra a linha vermelha no gráfico acima - e após atingido esse patamar, o nível de ansiedade cai acentuadamente.

Fazey e Hardy (1988 *apud* WILLIAMON, 2004, p.12), baseados no estudo da performance de atletas, estabeleceram uma distinção entre os efeitos fisiológicos e cognitivos na qualidade da performance: quando a ansiedade cognitiva é baixa, o gráfico de Yerkes-Dodson segue o padrão normal de curva invertida de U, porém, quando a ansiedade cognitiva é alta, ou seja, quando existe muita expectativa por parte do participante, a qualidade da performance pode sofrer uma queda vertiginosa significativa e de difícil recuperação. A teoria da catástrofe na performance foi, segundo Hardy *et al.*, (2007, p.16), desenvolvida pelo matemático René Thom para tentar descrever através de gráficos os efeitos produzidos pela ansiedade em várias atividades performáticas. Em 1990, Hardy *et al.*, pesquisando sobre desempenho de esportistas, desenvolveram um modelo tridimensional para representar a ansiedade na performance combinando componentes cognitivos e fisiológicos, propondo relações entre performance, ansiedade cognitiva e estresse fisiológico:

1. Ansiedade cognitiva tem uma relação positiva com performance quando estresse fisiológico é baixo;
2. Ansiedade cognitiva tem uma relação negativa com a performance quando estresse fisiológico é alto;
3. Quando ansiedade cognitiva é baixa, estresse fisiológico tem uma relação em forma de U invertido com a performance;
4. Quando ansiedade cognitiva é alta e, conjuntamente, há aumento acentuado no estresse fisiológico, essa situação leva a performance a uma curva catastrófica vertiginosa e que esta somente será recuperada através de uma grande redução no estresse fisiológico. (HARDY *et al.*, 2007, p. 16)

Hardy *et al.* (ibid.) concluíram afirmando que um prognóstico central no modelo de performance denominado de “catastrófico” é a relação entre ansiedade cognitiva, aumento do estresse fisiológico e sua influência na performance: quando ansiedade cognitiva é alta e o nível de estresse fisiológico segue aumentando, a curva do gráfico seguido pela performance é diferente da curva do gráfico de performance onde a ansiedade cognitiva é alta e o nível do estresse fisiológico apresenta diminuição. Assim sendo, podemos concluir que o excesso de preocupação cognitiva, associado a um aumento do nível do estresse fisiológico é altamente prejudicial à qualidade da performance e cabe ao intérprete, ciente das limitações e perdas no desempenho performático ocasionadas pelo excesso de ansiedade, conscientizar e buscar mecanismos e estratégias de controle cognitivo e fisiológico para a performance não atingir níveis catastróficos.

1. A ANSIEDADE

A ansiedade é um estado psicológico e fisiológico caracterizado por componentes somáticos, emocionais, cognitivos e/ou comportamentais e às vezes associada com atividades que demandam habilidades, concentração e autoavaliação (SINICO *et al.*, 2012, p. 939). No entanto, para Andrade e Gorenstein (1998), ansiedade é um estado emocional com componentes psicológicos e fisiológicos que fazem parte do espectro normal das experiências humanas, sendo propulsora do desempenho. Embora a ansiedade tenha sido pesquisada principalmente na área da psicologia, pode manifestar-se em diferentes profissões e atividades como medicina, esportes, artes e música.

Barlow define a ansiedade como sendo:

Uma única e coerente estrutura cognitivo-afetiva dentro de nosso sistema motivacional defensivo. No centro desta estrutura está uma sensação de incontrolabilidade focada em futuras ameaças, perigo ou outros eventos potencialmente negativos (BARLOW, 2000 *apud* KENNY, 2011, p. 22).

A ansiedade pode influenciar tanto positivamente quanto negativamente a performance musical por meio de causas e sintomas variados. A experiência de ansiedade na performance musical (APM) pode ser, de acordo com Kenny, uma defesa contra a experiência ou re-experiência emocional fortemente dolorosa ou o medo da possibilidade de enfrentar uma futura ameaça intolerável, isto é, o medo da vergonha ou da humilhação diante de uma apresentação malsucedida (KENNY, 2011, p. 23). Segundo Cordioli e Manfro, a ansiedade passa a ser patológica quando se torna uma emoção desagradável e incômoda, que surge sem estímulo externo apropriado ou proporcional para explicá-la, ou seja, quando a intensidade, duração e frequência aumentam e estão associadas ao prejuízo do desempenho social ou profissional (CORDIOLI e MANFRO, 2004 *apud* JARROS, 2011, p. 20), podendo ser caracterizada por Transtorno de Ansiedade Social ou Fobia Social. Conforme o Manual de Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais² observam-se oito critérios para o diagnóstico de fobia social:

² Disponível em: http://www.psicnet.psc.br/v2/site/dicionario/registro_default.asp?ID=321

1. Medo acentuado e persistente de uma ou mais situações sociais ou de desempenho, nas quais o indivíduo é exposto a pessoas estranhas ou ao possível escrutínio por terceiros. O indivíduo teme agir de um modo (ou mostrar sintomas de ansiedade) que lhe seja humilhante e vergonhoso;
2. A exposição à situação social temida quase que invariavelmente provoca ansiedade, que pode assumir a forma de um Ataque de Pânico ligado à situação ou predisposto por situação;
3. A pessoa reconhece que o medo é excessivo ou irracional;
4. As situações sociais e de desempenho temidas são evitadas ou suportadas com intensa ansiedade ou sofrimento;
5. A esquiva, a antecipação ansiosa ou o sofrimento na situação social ou de desempenho temida interferem significativamente na rotina, no funcionamento ocupacional (acadêmico), em atividades sociais ou relacionamentos do indivíduo, ou existe sofrimento acentuado por ter a fobia;
6. Em indivíduos com menos de 18 anos, a duração é de no mínimo 6 meses.
7. O temor ou esquiva não se deve aos efeitos fisiológicos diretos de uma substância (p. ex., droga de abuso, medicamento) ou de uma condição médica geral nem é mais bem explicado por outro transtorno mental (p. ex., Transtorno de Pânico Com ou Sem Agorafobia, Transtorno de Ansiedade de Separação, Transtorno Dismórfico Corporal, Transtorno Global do Desenvolvimento ou Transtorno da Personalidade Esquizóide).
8. Em presença de uma condição médica geral ou outro transtorno mental, o medo no Critério 1 não tem relação com estes; por exemplo, o medo não diz respeito a Tartamudez, tremor na doença de Parkinson ou manifestação de um comportamento alimentar anormal na Anorexia Nervosa ou Bulimia Nervosa.

Além da ansiedade, duas outras emoções podem estar presentes e influenciar no processo de preparação para a performance musical: o medo (*fear*) e o pânico (*fright*). Freud realizou a seguinte distinção entre estas emoções: ansiedade relaciona com o estado e ignora o objeto, enquanto o medo chama a atenção precisamente para o objeto. Podemos dizer, portanto, que uma pessoa se protege do medo pela ansiedade (FREUD, 1973 *apud* KENNY, 2011, p.28). O pânico, por outro lado, enfatiza o efeito produzido por um perigo que não é refutado pela ansiedade, ou seja, apresenta-se de modo súbito em uma situação, sem preparação cognitiva. Estas diferentes emoções, algumas vezes confundidas pelos próprios intérpretes, podem estar presentes em atividades performáticas que demandam habilidades, concentração, autoavaliação e, dependendo de seus efeitos em cada indivíduo, podem prejudicar acentuadamente a performance musical. Assim sendo, é importante esclarecer e explicitar melhor estas diferenciações para que o intérprete possa não somente compreender o processo de preparação e apresentação, mas também adotar estratégias e tratamentos eficazes para o melhor aproveitamento e otimização da performance musical.

1.1. DIFERENÇAS ENTRE PÂNICO DE PALCO E ANSIEDADE NA PERFORMANCE MUSICAL

Os conceitos pânico de palco e ansiedade na performance musical foram abordados por diversos autores, sendo resultado de anos de pesquisas e observações, embora não haja consenso entre eles. Segundo Kenny, muitos pesquisadores usam as expressões ‘pânico de palco’, ‘ansiedade da performance’ e ‘ansiedade na performance musical’ alternadamente, mas nem sempre há um acordo quanto aos significados das expressões (KENNY, 2011, p. 48). A autora (ibid.) completa que tal desacordo terminológico decorre do diferente nível de gravidade atribuído à manifestação de estresse. Brodsky (1996), por exemplo, compreende o pânico de palco a um nível de gravidade maior que a apresentada pela ansiedade na performance musical, enquanto Fehm e Schmidt argumentam que pânico de palco denota um nível menos grave de ansiedade na performance (FEHM & SCHMIDT, 2005 *apud* KENNY 2011, p. 48). A fim de reduzir o impasse, se faz necessário conceituar as expressões ‘pânico de palco’ e ‘ansiedade na performance musical’, ainda que a escolha não objetive uma definição consensual entre os diversos autores.

Para Goode, “pânico de palco” é uma condição psicológica e fisiológica em que o funcionamento apropriado, normalmente necessário a uma realização bem sucedida, é prejudicado (GOODE, 2003, p. 2). Conforme Senyshyn, “pânico de palco” refere-se ao medo súbito e intenso ou ao pavor sentido no palco que está suscetível a conduzir à degradação da performance (SENYSHYN, 1999 *apud* KENNY, 2011, p. 49). Entretanto, o pânico de palco pode ocorrer não somente em músicos, mas em outros artistas e profissionais que nele atuam. Desse modo, Steptoe compara as expressões pânico de palco e ansiedade na performance musical e, justifica os motivos pelos quais opta pela segunda expressão ao tratar do assunto em níveis musicais:

Primeiramente, ansiedade na performance musical refere-se especificamente aos sentimentos experienciados pelos músicos. Em segundo lugar, a ansiedade na performance musical ocorre em muitos contextos e não somente no palco. [...] Em terceiro lugar, o termo ‘pânico [de palco]’ implica em um medo súbito ou pavor, enquanto a ansiedade na performance musical pode ser bastante previsível e se desenvolver gradualmente ao longo dos dias que antecedem a uma ocasião importante.

E, por fim, o termo tem implicações pela maneira pela qual a música é tocada e não somente o medo que o executante experiencia (STEPTOE, 2004, p. 292).

Stephoe reafirma as palavras de Senyshyn quanto à sua definição de pânico de palco e conceitua a ansiedade na performance musical, por compreender que o músico pode vir a experienciar sintomas decorrentes da ansiedade desde a preparação até a execução propriamente dita, ou seja, a ansiedade na performance musical acompanha o músico durante todo o processo, ao passo que o pânico de palco estaria presente somente no momento da apresentação.

2. AS CAUSAS DA ANSIEDADE NA PERFORMANCE MUSICAL

Conforme Valentine (2002, p. 172), três fatores contribuem para a ansiedade na performance musical: a *Pessoa*, a *Tarefa* e a *Situação*.

2.1. A PESSOA

Refere-se ao conjunto de aspectos da personalidade de cada indivíduo³ que possam vir a exercer quaisquer influências no comportamento. É individual e manifesta a predisposição habitual da pessoa ao reagir ao ambiente no qual está inserido. Para Lehmann *et al.*, (2007, p. 152), a maneira como os músicos pensam, suas atitudes, crenças, julgamentos e objetivos, determinam em grande parte a extensão à qual percebem a performance como ameaçadora. Segundo os mesmos autores (*idem*, p. 146), músicos podem beneficiar-se de tratamentos cognitivos, pois somente tratar sintomas fisiológicos não elimina completamente a experiência de ansiedade na performance. A ansiedade como resultante de processos individuais relacionados à resultante de aspectos cognitivos, fisiológicos e psicológicos fornece elementos importantes para o intérprete compreender suas idiossincrasias e, se por um lado não oferece uma solução definitiva e única, possibilita com que este passe a observar seus comportamentos e pensamentos em busca de uma alternativa de convivência com as causas e sintomas da ansiedade na performance musical.

Quanto ao comportamento individual, Deary *et al.* afirmam que depende da interação entre as qualidades da pessoa e as qualidades do ambiente físico e social

³ Como, e.g., introversão, extroversão, independência, dependência, sensibilidade, ansiedade, dentre outras.

(DEARY *et al.*, 1993 *apud* KEMP 1999, p. 25). Assim sendo, o comportamento individual poderia ser compreendido como a reação à soma de interações pessoais, físicas e sociais, ou seja, ansiedade estaria condicionada a elementos intrínsecos de cada indivíduo e de como este se relaciona com o meio que o circunda. Outros elementos conectados à pessoa e que podem influenciar a ansiedade na performance musical são, além da personalidade individual, o gênero, o traço e estado de ansiedade, o grau de independência e a sensibilidade.

2.1.1. A Personalidade Individual

Refere-se ao comportamento individual, ou seja, a predisposição e tendência de cada indivíduo de reagir de determinada maneira perante uma situação ou contexto social. A personalidade individual é multifacetada, apresentando como um conjunto de características variadas (como, por exemplo, introversão - extroversão, independência - dependência, etc.) manifestas em cada indivíduo. A personalidade e comportamento individual podem influenciar e variar a maneira com que a ansiedade na performance musical se manifesta. Para Kemp, músicos dedicam-se a habilidades e processos cognitivos complexos, mas o desenvolvimento destes é dependente da existência ou aquisição de combinações únicas de fatores pessoais (KEMP, 1999, p. 25). Catell indica quatro fatores primários que contribuem na distinção entre introversão e extroversão: pessoas extrovertidas tendem a ser participativas, entusiásticas, impulsivas e convencionais, enquanto que pessoas introvertidas tendem a se comportar de maneira crítica, introspectiva, restritiva e inquiridoras (CATELL, *apud* KEMP, 1999, p. 27). De acordo com Kemp (*ibid.*), músicos tendem a apresentar uma personalidade introvertida pelas características formativas e profissionais (através da prática individual deliberada, isto é, o estudo individual diário do instrumento) e esse tipo de atividade poderia aumentar os traços tanto de autossuficiência quanto de isolamento social (KEMP, 1999, p. 27).

2.1.2. O Gênero

A influência e preponderância do gênero sobre a ansiedade na performance musical tem sido pesquisada por diversos autores. Kenny *et al.* (2003) ao analisarem

estudos⁴ sobre ansiedade na performance musical, concluíram que mulheres são dois terços mais propensas a sofrer de ansiedade que homens e esta relação parece ser apoiada pelos estudos de Ansiedade em performance Musical (APM): estudos⁵ demonstram que as mulheres tem ansiedade na performance musical significativamente maior que os homens. Um estudo sobre flautistas realizado por Sinico *et al.* (2012), afirma que a média de diferenças de traço de ansiedade em flautistas do sexo masculino e feminino teve resultado estatístico altamente significativo. Entretanto, a média de diferenças do estado de ansiedade não foi estatisticamente significativa. Tais resultados refletem a literatura em que as mulheres relatam maior nível de ansiedade na sua vida cotidiana. No entanto, as flautistas do sexo feminino não apresentaram diferenças significantes no traço de ansiedade em relação aos flautistas do sexo masculino (SINICO *et al.*, 2012, p. 941).

Embora mais investigações necessitem ser realizadas quanto à influência do gênero na predisposição à ansiedade, Kinrys e Wygant (2005), em pesquisa realizada nos Estados Unidos, apontaram que mulheres possuem um risco substancialmente maior de desenvolver transtornos de ansiedade ao longo da vida - comparadas aos homens - e que evidências têm observado, genericamente, um aumento da severidade dos sintomas, comportamento crônico e comprometimento funcional em mulheres com transtornos de ansiedade (em comparação aos homens). Os autores (*ibid.*) também concluem que as razões para o aumento do risco no desenvolvimento de transtornos de ansiedade em mulheres ainda são desconhecidas e necessitam ser adequadamente investigados, supondo que fatores genéticos e os hormônios reprodutivos femininos poderiam desempenhar papéis importantes na expressão destas diferenças de gênero. No entanto, evidências que poderiam comprovar diferenças de gênero nas respostas aos tratamentos dos transtornos de ansiedade ainda são inconsistentes e amplamente inconclusivas, bem como a influência genética e hormônios sobre a ansiedade individual. Por outro lado, Abel e Larkin (1990) observaram em seu estudo sobre estudantes universitários de música que os homens mostraram um aumento maior da pressão sanguínea, enquanto que as mulheres apresentaram grande aumento nos sentimentos de ansiedade, ilustrando tanto as diferenças de gênero e o fato de que as diferentes manifestações de ansiedade, frequentemente não correspondem.

⁴ Como, e.g., American Psychiatric Association, 1994; Lewinsohn, Gotlib, Seelwy e Allen, 1998.

⁵ Huston, 2001; Osborne e Franklin, 2002; Sinden, 1999.

2.1.3. Traço e Estado de Ansiedade

É necessário realizar uma distinção entre dois conceitos e características distintas e que estão intrinsecamente conectados à pessoa e a como ela reage à ansiedade: o traço e estado de ansiedade. Kemp considera que “traço de ansiedade” pode ser compreendido como uma predisposição geral a ser ansioso e que o “estado de ansiedade” varia de acordo com os tipos de situação em que eles se encontram (KEMP, 1999, p.33). Contudo, Kemp (*idem*) explica que traço e estado de ansiedade não são facilmente separáveis, quer conceitualmente, quer em termos de medição. Já Spielberger e Lazarus definiram estado de ansiedade como uma resposta emocional não prazerosa ao lidar com situações ameaçadoras ou perigosas - o que inclui avaliação cognitiva da ameaça como um precursor para o seu surgimento - enquanto que traço de ansiedade refere-se às diferenças individuais estáveis em tendências para reagir com o aumento do estado de ansiedade antecipando uma situação de perigo (SPIELBERGER, 1983; LAZARUS, 1991 *apud* TOVOLIC 2009, p. 492), ou seja, traço de ansiedade refere-se a características inatas e individuais, enquanto que estado de ansiedade refere-se ao enfrentamento de determinada situação ou possível ameaça. Essa tendência é consistente em uma ampla gama de situações e é temporariamente estável (*ibid.*). No entanto, o traço de ansiedade é caracterizado como uma disposição geral de experimentar estados transitórios de ansiedade sugerindo que essas duas construções - traço e estado de ansiedade - estão inter-relacionadas (*idem*, p.500).

Quanto à atuação profissional e sua influência na ansiedade, Kemp (1996), afirma que músicos apresentam maior predisposição para a ansiedade do que pessoas de outras profissões (*idem*). Esta maior predisposição dos músicos à ansiedade apontada por Kemp em relação a outros grupos profissionais poderia ser atribuída a diversos fatores e características inatas da profissão, em especial dos intérpretes musicais: a realização “ao vivo”, a presença de uma plateia, a necessidade de perfeição técnica e interpretativa, a constante autoavaliação, entre outros elementos. A predisposição a ser ansioso (em todos os aspectos da vida), torna o indivíduo susceptível à ansiedade na performance e o traço de ansiedade torna-se uma característica inerente da pessoa. A pesquisa também sugere que uma personalidade ansiosa resulta do acúmulo de certas experiências de vida (KEMP, 1999, p. 96), trazendo importante contribuição ao entendimento do assunto. Sinico

et al. (2012) afirmam em seu estudo sobre flautistas que a diferença entre os níveis médios de traço e estado de ansiedade tiveram como resultado um índice estatístico altamente significativo, o que sugere que os flautistas relataram sentir níveis mais elevados de ansiedade durante a performance em frente a uma plateia do que em sua vida cotidiana (SINICO *et al.*, 2012, p.941).

Um estudo realizado por Kemp concluiu que homens apresentam, invariavelmente, uma pontuação mais elevada em introversão e em alguns aspectos de independência que mulheres. Por outro lado, as mulheres tendem a ser mais sensíveis e ansiosas que os homens. São padrões de traços de ansiedade em gênero que contribuem para o que percebamos como a diferença, não somente em termos mais abstratos de personalidade, mas em nossas predisposições a se comportar de certas maneiras e para responder às circunstâncias de certa maneira (KEMP, 1996, p.108). Para Wilson, indivíduos geralmente ansiosos, introvertidos e propensos a fobias sociais estão mais propensos a sofrer de ansiedade na performance musical (WILSON, 1999, p.231).

2.2. A TAREFA

O nível de ansiedade na performance é proporcional à tarefa a ser realizada, ou seja, quanto mais difícil a tarefa, maior a ansiedade (SINICO *et al.*, 2012, p.939). O intérprete musical, ao se confrontar com uma tarefa considerada de “difícil” execução a seu atual nível técnico-interpretativo, poderá agregar elementos psicológicos e cognitivos que poderão dificultar ainda mais a realização da tarefa. Nesse sentido, cabe ressaltar a individualidade e atitude do intérprete perante a tarefa: alguns podem se sentir inclusive mais motivados a superar a dificuldade técnica-interpretativa e os sintomas da ansiedade por meio da prática deliberada, quer na sua qualidade ou quantidade, enquanto outros podem reagir de maneira adversa.

Conjuntamente com a possibilidade da dificuldade técnica-interpretativa na realização da tarefa, outros elementos vinculados ao processo performático do intérprete musical podem influenciar a realização da tarefa e causas da ansiedade: a possibilidade de erro ou de imperfeição na realização da tarefa. Segundo Wilson (2002), a ansiedade na performance também pode estar associada à falha de domínio da tarefa ou, para Fehm, a execução de tarefas que excedem a capacidade

do executante (FEHM *et al.*, 2005 *apud* KENNY 2011, p. 62). A falha do domínio da tarefa ou a execução de determinada tarefa que exceda o domínio técnico e/ou interpretativo pode, desde o processo de preparação, se transformar em elementos somáticos desestruturadores que podem conduzir à ansiedade negativa na performance musical. Assim sendo, cabe ao intérprete ponderar e refletir sobre sua atividade, utilizando atitudes concretas e pensamentos positivos de superação.

Alguns fatores musicais podem influenciar a apresentação e realização da tarefa: o repertório, a leitura à primeira vista, o estudo e o ensaio, a expressão musical e a memorização que serão abordados abaixo.

2.2.1. O repertório

A escolha do repertório, seu nível de exigência e de demandas técnicas podem influenciar o nível de ansiedade apresentado pelo intérprete. Wilson sugere aos executantes que são particularmente propensos à ansiedade escolher peças fáceis ou trabalhar com aquelas que lhes são muito familiares, pelo menos para fins de concurso ou ocasião pública de suma importância (WILSON, 1999, p. 234). A escolha pelo intérprete de uma obra que exceda o nível técnico ou que apresente demandas acima do possível para o intérprete em determinado momento pode levar a uma fragilização do intérprete perante a tarefa e como consequência poderá agregar ansiedade na preparação e execução da obra. Ray comenta que a escolha do repertório está quase sempre relacionada a um momento de prazer e projeções positivas, pois não se escolhe uma obra pensando que não se conseguirá tocá-la bem (RAY, 2009, p. 166). A autora acrescenta à escolha do repertório, a preparação cuidadosa da sequência das obras escolhidas, da duração do programa e do planejamento de palco (RAY, 2009, p. 167). Todas estas escolhas deveriam ser pensadas e meticulosamente planejadas pelo intérprete com o intuito de transmitir segurança durante o processo de preparação e execução da(s) obra(s). Através deste processo, o intérprete pode agregar pensamentos positivos e ações planejadas durante a prática deliberada que direcionem ao fortalecimento da performance.

2.2.2. A leitura à primeira vista

A leitura à primeira vista é definida por Gabrielsson como a execução de uma partitura sem qualquer prática anterior no instrumento, ou seja, a execução à prima vista (GABRIELSSON, 1999, p. 509). O intérprete, ao se defrontar com um texto desconhecido e a necessidade de traduzir e comunicar as múltiplas indicações da partitura - alturas, ritmos, articulações, andamentos, dinâmicas, expressão, fraseado, afinação, entre outros elementos - pode encará-lo como um fator gerador de ansiedade para a performance musical. Segundo Marshall, a leitura à primeira vista envolve:

A identificação de grupos e padrões de notas. Isso ocupa tanto leitura quanto habilidades motoras, porque o executante tem que antecipar a leitura de padrões enquanto executa os que foram lidos (MARSHALL, 2008, p. 20).

A autora ressalta a importância de observar durante o ensaio mental, que antecede à execução da música, certos elementos específicos da peça como a tonalidade, fórmula de compasso, frases, possíveis obstáculos e acidentes, além de manter um alto nível de concentração para evitar erros. E que esse tipo de concentração é útil na preparação para a ansiedade na performance (MARSHALL, 2008, p. 20). Essa tarefa pode ser ainda mais estressante se a leitura à primeira vista for avaliativa, ou seja, se o intérprete for avaliado por outrem (como frequentemente acontece em provas ou concursos de admissão musicais). Assim sendo, o intérprete poderia adotar em sua rotina diária de estudos a estratégia de praticar a leitura à primeira vista, familiarizando-se com procedimentos e técnicas que auxiliem o processo como solfejo, memorização, resolução de intervalos e ritmos menos usuais, além da diversidade de articulações, andamentos, expressão musical, entre outros.

2.2.3. A prática deliberada

A prática deliberada pode ser um elemento atenuador da ansiedade musical. Nesse sentido, as sessões de estudo devem ir muito além da prática mecânica e técnica do instrumento, de forma a buscar estratégias que auxiliarão na

compreensão do texto musical e na otimização do desenvolvimento técnico-musical. Associado a estas estratégias, o planejamento, a realização e avaliação cuidadosa das sessões práticas podem, ao mesmo tempo em que reduzem a necessidade de mais tempo na prática deliberada, aumentar a eficiência desta. Em relação à técnica de ensaios, Jorgensen salienta a importância do equilíbrio entre o tempo de ensaio com e sem o instrumento, a partir da mentalização, da discussão de estratégia de ensaio bem como da audição de gravações (JORGENSEN, 2004 *apud* RAY 2009, 172). Outro aspecto importante é o ensaio mental, onde o instrumentista executa os movimentos neuro-musculares automáticos, sem usar o instrumento (STENCEL *et al.*, 2012, p. 41). A partir da performance mental, o instrumentista se imagina tocando e escutando sua própria performance (WILSON & ROLAND, 2002, p. 56). Reid completa que a prática musical, na verdade, consiste em uma variedade de atividades diferentes, mas inter-relacionadas, incluindo memorização, o desenvolvimento da expertise⁶ técnica e por último, a formulação de interpretações (REID, 2004, p. 102). Segundo Sloboda, a natureza e a quantidade de ensaios realizados são, portanto, prováveis que sejam os determinantes mais importantes da proficiência da performance (SLOBODA, 1985, p. 90). Entretanto, Reid afirma que a expressão “estudo deliberado” ressalta a importância da qualidade e natureza das atividades práticas (REID, 2004, p. 104).

2.2.4. A expressão musical

Conforme Juslin e Persson (JUSLIN & PERSSON, 2002, *apud* MARSHALL 2008, p. 24), a construção da expressão musical de uma obra é crucial para a performance. De acordo com os mesmos autores (*ibid.*), os músicos consideram a expressão musical como a parte mais importante da performance de uma obra musical.

A expressão musical como ferramenta interpretativa pode auxiliar o músico a enfrentar a ansiedade e seus sintomas. Para Marshall (MARSHALL, 2008, p. 23) a

⁶ O desenvolvimento da expertise envolve muito estudo deliberado que interage com outros fatores tais como características cognitivas do aprendiz, estilo cognitivo, personalidade, condições ambientais, o que torna em especulação perigosamente reducionista singularizar um aspecto. [...] Há evidência consistente para a ideia de que a expertise musical é alcançada somente depois de muitos anos de intenso estudo individual deliberado. Além disso, depois de atingida a expertise, músicos tem de continuar com estudo individual consistente se quiserem prolongar a carreira. (GALVÃO, 2006, p. 170).

expressão musical está intimamente ligada à performance e quando os músicos estão aptos a dominar a expressão musical, a ansiedade irá decrescer, auxiliando o músico a colocar suas emoções na música mesmo quando este não está no inteiro controle da situação e no que seu corpo está fazendo.

2.2.5. A Memorização

Paralela à expressão musical, a memorização, apesar de poder exercer uma conseqüência negativa na performance devido à possibilidade do executante sofrer um lapso de memória durante o concerto, é frequentemente vista como benéfica por permitir uma maior liberdade na expressão musical e na comunicação entre o intérprete e o seu público. Galvão⁷ aponta em seu trabalho que as investigações realizadas por Rubin-Rabson indicaram algumas estratégias utilizadas por pianistas no processo de memorização, que compreendem:

pré-estudo analítico (análise da estrutura do texto musical: estrutura harmônica, estilo, organização fraseológica, entre outros) anterior à prática física, distribuição de tempo de estudo, estudo de trechos curtos com mãos separadas e estudo mental. (GALVÃO, 2006, p. 171)

Desse modo, é possível perceber que os fatores musicais que podem contribuir com o músico a lidar com a ansiedade na performance estão interligados. Além disso, a partir da literatura, a utilização dos fatores musicais para esse fim, pode ser compreendida também como utilização de estratégias no estudo individual.

2.3. A SITUAÇÃO

Segundo Valentine (2004), um número de estudos têm demonstrado o efeito da situação como geradora de ansiedade na performance musical. Nesse sentido, a apresentação pública, embora parte integrante da rotina do intérprete musical, geralmente se constitui como fonte de ansiedade para a performance: trata-se não só de um momento crucial no processo interpretativo – e que carrega em si expectativas e ambições do intérprete - mas também de encontro com as expectativas do público. Lehmann *et al.* (2007) afirmam que o elemento mais

⁷ Segundo Galvão (2006), as investigações de Rubin-Rabson foram desenvolvidas em 1937,1939, 1940, 1941 (GALVÃO, 2006, p.171).

significante de uma situação de performance é a presença da plateia. A intimidação representada por rostos anônimos em uma sala de concertos pode ser igualada à de uma plateia menor, porém com ouvintes mais experientes (LEHMANN *et al.*, 2007, p. 167).

Assim como na pessoa e na tarefa, a ansiedade provocada pela situação é de caráter individual e pode variar de pessoa para pessoa. Leblanc *et al.* (1997) encontraram ansiedade em auto-relatos de músicos de banda do ensino médio que aumentaram significativamente em três distintas situações de performance: executar um solo isoladamente em uma sala de estudo; em uma sala de estudo com o pesquisador presente e com quatro pesquisadores e músicos presentes (LEBLANC *et al.*, 1997 *apud* VALENTINE, 2004, p. 172-73).

Brottons, ao pesquisar a influência de uma situação avaliativa através da presença de um júri e sua influência na ansiedade de músicos, concluiu que não foram relevantes a situação onde os executantes e os jurados estavam à vista um dos outros ou quando o executante estivesse atrás de um biombo para que os executantes e os jurados não tivessem conhecimento um da identidade do outro (BROTONS, 1994 *apud* VALENTINE, 2004, p. 173).

Outro estudo demonstrou a interação entre características de personalidade e situação (COX & KENARDY, 1993 *apud* VALENTINE, 2004, p. 173). Reafirmando as palavras de Wilson (1999), artistas com fobia social eram muito mais ansiosos do que aqueles que não apresentavam fobias sociais em ambiente solo, e que houve pouca diferença entre eles em situações de grupo ou prática. Em um estudo de Sinico *et al.* (2012) tentou-se identificar a situação de performance mais estressante entre 142 flautistas, à saber: masterclasse, recital e concurso. No entanto, o resultado não apontou nenhuma diferença significativa no estado de ansiedade, quer no contexto de análise multivariada ou uni-variada (SINICO *et al.*, 2012, p. 941). Tal resultado estatístico poderia, possivelmente, sofrer alterações conforme o aumento do número de pesquisados. Finalmente, a ação individual ou coletiva dos fatores acima descritos podem desencadear a ansiedade em músicos durante a preparação e performance musical.

Quanto aos fatores que geram ansiedade na execução, há certas situações que são relativamente estressantes para os executantes, independentemente de suas suscetibilidades individuais. (WILSON, 1999, p. 231). Essas situações também foram apontadas e comparadas por Hamann de forma antagônica: a apresentação

solo versus apresentação em grupo, apresentação pública versus estudo, concurso versus apresentação por prazer, apresentação de obras difíceis ou mal preparadas versus aquelas que são fáceis, familiares ou bem aprendidas (HAMANN, 1982 *apud* WILSON 1999, p. 232). Assim sendo, pode-se dizer que a primeira situação de cada grupo pode gerar mais ansiedade no executante do que a segunda situação, por deixá-lo mais exposto. Por fim, a ação individual ou coletiva dos fatores supracitados pode desencadear a ansiedade no músico na preparação e durante a apresentação musical.

3. SINTOMAS

Os sintomas⁸ da ansiedade na performance musical são bem conhecidos e podem ser classificados em três tipos: fisiológicos, comportamentais e mentais (VALENTINE, 2002, p. 168).

Conforme Lehmann *et al.* (2007, p. 149), sintomas fisiológicos, comportamentais e cognitivos são inter-relacionados e podem ocorrer simultaneamente durante o processo de preparação e performance de uma obra musical. Segundo Marshall, os sintomas físicos/fisiológicos experienciados durante a ansiedade na performance são similares àqueles experienciados em uma situação de estresse (MARSHALL, 2008, p. 9). Como sintomas fisiológicos, em resposta ao excesso de excitação do sistema nervoso automático, encontram-se o aumento do batimento cardíaco, palpitação, falta de ar, hiperventilação, boca seca, transpiração, náusea, diarreia e tonturas.

Valentine comenta que os sintomas comportamentais podem tomar a forma de sinais de ansiedade tais como agitação, tremores, rigidez, expressão de palidez ou o comprometimento da própria performance (VALENTINE, 2002, pp.168-169). Steptoe acrescenta outros sinais a esses como a dificuldade em manter a postura, o movimento natural e falhas técnicas (STEPTOE, 2004, p. 295). Infelizmente, esses sintomas podem exalar sinais claros aos outros de que o executante está nervoso

⁸ Entre os sintomas físicos podemos citar: dor de cabeça, problemas digestivos, aumento da sudorese e problemas musculoesqueléticos, alterações na pressão sanguínea, no ritmo cardíaco e na frequência respiratória, tensão muscular, mãos frias, fadiga, diarreia, gripes e outras doenças. Entre os sintomas psicológicos destacam-se: perda da capacidade de concentração, depressão, ansiedade, redução de autoestima, medo, insegurança, pânico, alienação, preocupação excessiva, dificuldade de relaxar, pensamento fixo, hipersensibilidade, irritabilidade, perda da memória, mudança brusca de humor, entre outros.

ou prejudicar a sua execução em si (WILLIAMON, 2004, p. 11).

Os sintomas mentais podem ser subdivididos em cognitivos e emocionais. Os sintomas cognitivos consistem em perda de concentração, distração elevada, falha da memória, cognições inadequadas, interpretação errada da partitura, entre outros (STEPTOE, 2004, p. 295). O pensamento negativo, segundo Williamon é, muitas vezes, associado à superidentificação da autoestima e esta com o sucesso da apresentação (WILLIAMON, 2004, p. 11). Uma das ações que pode decorrer do pensamento negativo é a catastrofização ou exagero na imaginação da probabilidade de ocorrência de eventos negativos durante a apresentação (STEPTOE 2004, p. 298). Lehmann *et al.* (2007, p. 150) responsabilizam os sintomas cognitivos como elemento fundamental na deterioração da performance pela ansiedade: quanto mais ansiedade cognitiva for acrescentada, mais efeitos negativos poderão assolar a performance.

Já os sintomas emocionais são oriundos do sentimento de ansiedade, tensão, apreensão, pavor ou pânico, os quais formam a experiência central de ansiedade para muitos músicos (STEPTOE, 2004, p. 295).

Para evitar esses sintomas que são decorrentes da ansiedade nos campos fisiológico, comportamental, cognitivo e emocional; os músicos costumam utilizar estratégias para lidar com a ansiedade na performance musical.

4. ESTRATÉGIAS

Segundo Weistein e Mayer, estratégias são:

pensamentos e comportamentos que os músicos engajam durante a prática e que se destinam a influenciar seu estado emocional ou afetivo, ou o modo como eles selecionam, organizam, integram e ensaiam novos conhecimentos e habilidades (adaptado de WEISTEIN & MAYER, 1986 *apud* JORGENSEN 2004, p. 85).

Para Nielsen uma estratégia envolve igualmente pensamento e comportamento. A autora afirma que este não é um processo de pura informação cognitiva, mas consiste também de diferentes formas de ação dirigidas ao material de aprendizagem (NIELSEN, 1999, p. 276). Nielsen (*idem*), a partir da definição de estratégias de Weistein e Mayer (1986), define dois objetos que as estratégias de aprendizado destinam-se a influenciar:

1. O estado motivacional e afetivo do aprendiz;
2. Maneira que o aprendiz seleciona, organiza, integra novos conhecimentos.

Jorgensen salienta que as estratégias são geralmente aplicadas de maneira consciente pelo intérprete, mas podem tornar-se automáticas com a repetição (JORGENSEN, 2004, p. 85). O autor sustenta que o instrumentista, independente de seu nível de conhecimento ou habilidade (de estudante a músico profissional) deve ter um profundo conhecimento de seu repertório de estratégias e deve estar apto a controlar, regular e explorá-lo (JORGENSEN, 2004, p. 87).

Dansereau define as estratégias destinadas a operar sobre estes dois objetos como sendo: as estratégias primárias e as estratégias de apoio. As estratégias primárias destinam-se a influenciar diretamente na aquisição de novo conhecimento do aprendiz por se preocupar com o processo cognitivo do material textual. Já as estratégias de apoio destinam-se em manter a concentração do aprendiz, dominar a ansiedade, estabelecer a motivação e garantir o uso eficiente do tempo (DANSEREAU, 1985 *apud* NIELSEN, 1999 pp. 276-277). Além disso, muitas estratégias de apoio podem facilitar a aplicação bem sucedida das estratégias primárias. Há quatro classificações gerais para as estratégias de apoio:

1. Estratégias de planejamento e preparação
2. Estratégias executivas
3. Estratégias de avaliação
4. Metaestratégias

4.1. ESTRATÉGIAS DE PLANEJAMENTO E PREPARAÇÃO

As estratégias de planejamento e preparação têm como objetivo organizar o que deve ser praticado, criando-se uma rotina de estudos eficiente, de acordo com as demandas e necessidades do músico e do repertório estudado, não deixando de lado a administração do tempo da prática.

4.2. ESTRATÉGIAS EXECUTIVAS

Já as estratégias executivas são aquelas em que o músico considera a partitura uma fonte de informações cognitivas que colaborarão para a sua execução. Além disso, a compreensão das seções da música e dela como um todo, a fim de dominar os trechos de dificuldade técnico-musical, quer seja alterando o andamento da obra progressivamente, modificando as estruturas rítmicas ou não.

4.3. ESTRATÉGIAS DE AVALIAÇÃO

As estratégias de avaliação, por sua vez, permitem que o praticante avalie a sua execução, o que pode acontecer através de uma gravação. O estudo minucioso da partitura e a sua execução atenta, a fim de detectar dificuldades e corrigir erros, também fazem parte das estratégias de avaliação. E ainda, o envio de mensagens construtivas do praticante para si mesmo enquanto pratica.

4.4. METAESTRATÉGIAS

Por fim, as metaestratégias são definidas como conhecimento sobre estratégias comumente referido dentro da psicologia como conhecimento metacognitivo (JORGENSEN, 2004, p. 97).

Jorgensen cita Borkowski e Tuner (1990 *apud* JORGENSEN, 2004, p. 97) que propõem três áreas distintas de conhecimento metacognitivo:

- *conhecimento específico*: composto pelas estratégias que o indivíduo de fato conhece;
- *conhecimento relacional*: é o conhecimento de como diferentes estratégias contribuem para a satisfação de diferentes tarefas e metas;
- *conhecimento geral*: diz respeito à compreensão de quanto esforço é necessário quando empregam estratégias de prática.

Como parte integrante das metaestratégias encontram-se as estratégias de controle e regulação que dependem do conhecimento e classificação das

estratégias. A partir desse conhecimento, Kluwe afirma que se pode checar, avaliar e prever (KLUWE, 1987 *apud* JORGENSEN, 2004, p. 98).

Nielsen comenta que a regulação das estratégias envolve esforço deliberado, seleção de tarefas, velocidade e intensidade (NIELSEN, 1999 *apud* JORGENSEN, 2004, p. 98).

Para evitar os sintomas nos campos fisiológico, comportamental, cognitivo e emocional decorrentes da ansiedade na performance musical, os músicos costumam utilizar estratégias de apoio para lidar com a ansiedade antes e durante a performance musical. Tais estratégias incluem desde respiração profunda, relaxamento muscular, meditação, imersão no conteúdo musical através de estudo analítico, leitura e distração com outros temas (STEPTOE, 1989; WOLFE, 1990 *apud* STEPTOE, 2004, p. 301). Não obstante, para alguns casos, devido ao alto nível de ansiedade na performance musical e seus reflexos, essas estratégias podem revelar-se ineficazes, sendo indicada a busca de tratamentos que possam minimizar esses sintomas, aumentando o desempenho na performance.

5. TRATAMENTOS

Dentre os tratamentos disponíveis para amenizar os sintomas da ansiedade podemos citar a terapia cognitiva, comportamental e cognitivo-comportamental.

Segundo Kenny, a terapia cognitiva é mais preocupada com a mudança de padrões de pensamentos negativos que dão origem a comportamentos inadequados (KENNY, 2005, p. 185). Reestrutura cognitiva é um tratamento estratégico que alcança o processo de pensamento da pessoa. Músicos aprendem a identificar pensamentos que não apresentam motivos aparentes e são contraproducentes para substituí-los por pensamentos realistas, construtivos e bem definidos. (STENCEL *et al.*, 2012, p. 39). Uma forma particular de reestruturação cognitiva pode ser incluída nos programas terapêuticos que são chamados inoculação de estresse (MEINCHENBAUM *apud* WILSON, 1999, p. 241). O objetivo da inoculação de estresse é substituir os pensamentos negativos que possivelmente farão parte de uma determinada situação pelos positivos, antecipando os sintomas de ansiedade.

A terapia comportamental busca a modificação dos comportamentos disfuncionais pela aquisição e aprendizagem de novos comportamentos. Wilson (1999) explica que uma das técnicas utilizadas pela terapia comportamental é a

dessensibilização sistemática que enfatiza a necessidade pela exposição progressiva ao objeto de medo ao mesmo tempo mantendo um estado relaxado (idem, p. 239).

Já a terapia cognitivo-comportamental, segundo Kenny, é:

Uma combinação de intervenções educativas e psicológicas que se baseiam na ideia de que a mudança dos padrões de pensamento negativo e os comportamentos pode ter um efeito poderoso sobre as emoções de uma pessoa, que por sua vez, pode alterar o comportamento das pessoas em situações em que as emoções negativas surgiram (KENNY, 2005, p. 185).

Outros métodos utilizados a fim de amenizar ou controlar os sintomas da ansiedade na performance musical são a Técnica de Alexander, *biofeedback*, hipnoterapia, além da farmacoterapia com as drogas chamadas ansiolíticas que operam no centro emocional do cérebro reduzindo a aquisição e expressão das respostas emocionais condicionadas (WILSON, 1999, p. 238).

A técnica de Alexander é um método que visa aumentar a consciência corporal através da reeducação dos movimentos. A reeducação corporal e dos movimentos é incentivada através exercícios que buscam a correção da postura corporal com o correto posicionamento da cabeça em relação ao tronco bem como na observação do trabalho muscular visando à realização de tarefas cotidianas com o menor esforço possível. Embora a técnica não tenha sido elaborada com a finalidade de diminuir diretamente a ansiedade na performance musical, pesquisadores atestam sua efetividade no controle dos batimentos cardíacos, no fortalecimento de uma atitude positiva na performance e no nível relatado de ansiedade em músicos (VALENTINE, 2004 *apud* LEHMANN *et al.*, 2007, p. 162).

O tratamento através de *biofeedback* é realizado através da utilização de aparelhos eletrônicos que medem diversos parâmetros corporais - como batimentos cardíacos, temperatura corporal, controle da pressão, volume respiratório, tensão muscular, entre outros elementos - e que utilizados conjuntamente com estratégias de relaxamento, tem apresentado resultados positivos no controle da ansiedade da performance musical em (ibid.).

A hipnoterapia busca, através da técnica da hipnose, suggestionar estados emocionais desejáveis no paciente. Trata-se de uma espécie de psicoterapia que facilita a sugestão, a reeducação e a análise pessoal em busca de detalhes de situações passadas (regressão de memória) que poderiam explicar suas

dificuldades emocionais e/ou sociais do presente.

Os beta-bloqueadores são medicamentos que atuam no controle fisiológico do organismo, diminuindo a ação da adrenalina na corrente sanguínea. Tem sido utilizado por músicos profissionais, muitas vezes sem supervisão médica, no controle da ansiedade na performance musical (STEPTOE, 2004, p. 302), embora não se conheçam resultados físicos/ psíquicos/comportamentais em longo prazo do uso recorrente de tais medicamentos. Utilização de uma droga medicamentosa, dosagem excessiva, conjuntamente com redução na expressividade na performance musical são indicadores negativos na utilização deste tratamento.

Estudos sobre a influência de se manter em boa condição física e com hábitos saudáveis e a preparação para a performance tem sido pouco discutidos. Greco e Ray (2004, *apud* RAY, 2009, 169) realizaram um estudo detalhista e observaram que “os cantores e instrumentistas de sopro são os músicos mais preocupados com os efeitos da alimentação em seu desempenho no palco”, mas apenas na véspera da performance e não na aquisição de hábitos alimentares saudáveis (STENCEL *et al.*, 2012, p. 40).

Cabe ressaltar que várias alternativas estão disponíveis atualmente ao intérprete para lidar com a ansiedade na performance musical: a utilização de estratégias conjugadas com tratamentos específicos pode diminuir os efeitos negativos da ansiedade. Por outro lado, também é necessário enfatizar que taxas moderadas de ansiedade também apresentam efeitos benéficos na execução, tornando a performance mais viva, verdadeira e real.

Cabe, pois, ao intérprete consciente de seu processo pessoal e embasado em sua prática diária, buscar mecanismos que possam auxiliar no equilíbrio físico, psíquico e emocional.

CONCLUSÕES

Ansiedade apresenta componentes psicológicos, fisiológicos e comportamentais, sendo parte integrante e propulsora do desempenho humano. Ansiedade pode estar presente em diferentes etapas da prática musical: da preparação à performance, apresentando características diferenciadas do pânico de palco. Estudar o fenômeno da ansiedade, suas causas, sintomas, estratégias e tratamentos é vital para compreender uma parte importante da atividade à qual

intérpretes musicais estão sujeitos. A performance musical pode ser influenciada positivamente ou negativamente pela ansiedade e os sintomas podem variar conforme a pessoa, a tarefa e a situação. O intérprete tem à sua disposição diferentes possibilidades de tratamentos para minimizar a ansiedade, fazendo com que sua performance possa atingir níveis mais elevados sem perdas de qualidade decorrentes da ansiedade. Utilizar estratégias adequadas para lidar com a ansiedade é fundamental para a estabilidade, equilíbrio físico, psíquico e emocional do intérprete além de contribuir na melhora no desempenho musical performático.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ABEL, J. L., LARKIN, K. T. 1990. Anticipation of performance among musicians: physiological arousal, confidence, and state anxiety. *Psychology of Music*, 18, 171-182.
- ANDRADE, Laura Helena G. S., GORENSTEIN, Clarice. 1998. Aspectos Gerais da Escalas de Avaliação da Ansiedade. In: *Revista de Psiquiatria Clínica*. São Paulo, Universidade de São Paulo. Vol. 25, n. 06.
- BROTONS, M. 1994. Effect of performing conditions on music performance anxiety, and performance quality. *Journal of Music Therapy*, 31, 63-81.
- CHAFFIN, Roger, LEMIEUX, Anthony. 2005. General Perspectives on Achieving Musical Excellence. In: WILLIAMON, Aaron (Org.) *Musical Excellence – Strategies and techniques to enhance performance*. New York: Oxford University Press, 19-39.
- COX, W. J., KERNARDY, J. 1993. performance anxiety, social phobia, and setting effects in instrumental music students. *Journal of Anxiety Disorders*, 7, 49-60.
- GOODE, Michael. 2003. Stage fright in music performance and its relationship to the unconscious. Oak Park, Illinois: Trumpetworks Press.
- GABRIELSSON, Alf. 1999. The performance of Music. In: DEUTSCH, Diana (Org.) *The Psychology of Music*. New York: Academic Press, 1999, 2ª Edição, 501-602.
- GALVÃO, Afonso. 2006. Desenvolvimento Cognitivo – cognição, emoção e expertise musical. Brasília: Universidade de Brasília. In: *Revista: Psicologia: Teoria e Pesquisa*, Vol. 22 n. 2, 169-174.
- HARDY, Lew; BEATIE, Stuart, WOODMAN, Tim. 2007. Anxiety-induced performance catastrophes: investigating effort required as an asymmetry factor. In: *UK, British Journal of Psychology*, 15–31.
- JARROS, Rafaela B. 2011. Perfil Neuropsicológico de Adolescentes com Transtorno de Ansiedade. Dissertação de Mestrado. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

JORGENSEN, Harold. 2004. Strategies for Individual Practice. In Musical Excellence – Strategies and techniques to enhance performance, editado por Aaron Williamon. New York: Oxford University Press, 85-103.

KRAUS, Michael. 2001. Rightness and Reasons in Musical Interpretation. In The Interpretation of Music: philosophical essays. Michael Kraus (ed.), New York: Clarendon, 75-87.

KEMP, A. E. 1996. The musical temperament: Psychology and Personality of Musicians. New York: Oxford University Press, 108-120.

_____. 1999. Individual differences in musical behaviour. In The Social Psychology of Music, editado por David J. Hargreaves, Adrian C. North, Oxford: Oxford University Press, 25-45.

KENNY, Diana T. 2011. The Psychology of Music performance Anxiety, New York: Oxford University Press, 15-82.

_____, DAVIS, Pamela, OATES, Jenny. 2003. Music performance anxiety and occupational stress amongst opera chorus artists and their relationship with state and trait anxiety and perfectionism. Journal of Anxiety Disorders. 18:757-777. doi:10.1016/j.janxdis.2003.09.004

KINRYS, G., WYGANT, L. 2005. Transtornos de ansiedade em mulheres: gênero influencia o tratamento? Revista Brasileira de Psiquiatria, 27(supl II), S43-50.

LAZARUS, R. S. 1991. Emotion and adaptation. London: Oxford University Press.

LEBLANC, A., JIN, Y. C., OBERT, M., SIIVOLA, C. 1997. Effect of audience on music performance anxiety. Journal of Research in Music Education, 45, 480-486.

LEHMANN, Andreas; SLOBODA, Jonh; WOODY, Robert. Psychology for Musicians: understanding and acquiring the skills. New York: Oxford Press, 2007.

MARGIS, R., PICON, P., COSMER, A. SILVEIRA, R. 2003. Relação entre estressores, estresse e ansiedade. Rio Grande do Sul: Revista Psiquiátrica. 65-74.

MARSAHALL, Anne J. 2008. Perspectives about Musician's Anxiety performance. MM diss, University of Pretoria.

NIELSEN, Siw. 1997. Self-regulation of learning strategies during practice: A case study of a church organ student preparing a musical work for performance. In: JORGENSEN, Harald. Does practice make perfect? Current history and research on instrumental music practice. 109-122. Oslo: GCS.

_____. 1999. Learning strategies in instrumental music practice, B. F. Music Ed. 16:3, 275-91.

PAREYSON, Luigi. 1989. Os problemas da estética. Traduzido por Maria Helena Garcez, 2ªed. São Paulo: Martins Fontes.

RAY, Sonia. 2009. Considerações sobre o pânico de palco na preparação de uma performance musical. In: ILARI, Beatriz. ARAUJO, Roseane. C. (Org.). *Mentes em Música*. Curitiba: DeArtes – UFPR, 158-178.

REID, Stefan. 2004. Preparing for performance. In: RINK, John. *Musical performance: A Guide to Understanding*. Cambridge: Cambridge University Press, 102-112.

SLOBODA, John A. 1985. *The musical mind: the cognitive psychology of music*. Clarendon: Oxford University Press, p. 67.

SINICO, Andre; GUALDA, Fernando; WINTER, Leonardo. 2012. Coping Strategies for Music performance Anxiety: a study on flute players. In: *Proceedings of the 12th International Conference of Music Perception and Cognition and 8th Triennial Conference of European Society for the Cognitive Science of Music*, editado por E. Cambouropoulos; C. Tsougras; K. Pastiadis. 939-942. Thessaloniki, Greece: Aristotle University of Thessaloniki.

STENCEL, Ellen B., SOARES, Lineu F.; MORAES, Maria José C. 2012. Ansiedade na performance musical: aspectos emocionais e técnicos. In *Anais do 8º Simpósio de Comunicações e Artes Musicais*, editado por Maurício Dottori, Florianópolis: Universidade do Estado de Santa Catarina, 37–46.

STEPTOE, Andrew. 2004. Negative Emotions in Music Making: The Problem of performance Anxiety. In *Music Emotion*, editado por Patrick N. Juslin, John A. Sloboda, New York: Oxford University Press, 291-307.

TOVILOVIC, S., NOVOVIC, Z., MIHIC, L., & JOVANOVIC, V. 2009. The role of trait anxiety in induction of state anxiety. *Psihologija*, 42 (4), 491-504.

VALENTINE, Elizabeth. 2004. The fear of performance. In *Musical performance: A Guide to Understanding*, editado por John Rink. Cambridge: Cambridge University Press, 168-182.

WILSON , Glenn D. 1999. performance anxiety. *The Social Psychology of Music*, editado por David J. Hargreaves, Adrian C. North. Oxford: Oxford University Press, 229-245.

_____, ROLAND, D. 2002. performance Anxiety. In: *The Science and Psychology of Music performance: Creative Strategies for Teaching and Learning*, editado por R. Parncutt & G.E. McPherson, Oxford: Oxford University Press.

WILLIAMON , Aaron. 2004. A guide to enhancing musical performance. In: *Musical Excellence – Strategies and techniques to enhance performance*, organizado por Aaron Williamon. New York: Oxford University Press, 3-18.

Andre Sinico: Mestrando em Música, na Área de Práticas Interpretativas - Flauta pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul como bolsista CAPES, sob a orientação do Dr. Leonardo Winter. Graduou-se em Música - Flauta pela Universidade Estadual de Campinas, além de Licenciado pela Universidade Católica de Brasília. Foi Professor de Música de Câmara da Escola de Música de Brasília, Professor de Flauta no Conservatório Carlos Gomes de Campinas e Flautista da Orquestra Sinfônica Jovem de Campinas - UNICAMP. Como camerista se apresentou ao lado de Stefanie Freitas, Alvaro Henrique, Ivana Marija Vidovic, Christine Gustafson, André Vidal e Maria Teresa Madeira, tendo participado de masterclasses com renomados professores, entre eles: Keith Underwood, Michel Debost, Anders Ljungar-Chapelon, Michael Faust, Angela Jones-Reus, Jorge de la Vega, Michael Titt, Jed Wentz, entre outros. Teve como seus professores de flauta Sávio Araújo, Marcos Kiehl e Leonardo Winter.

Leonardo Loureiro Winter: Doutor em Execução Musical tem publicado artigos em revistas especializadas enfocando o repertório brasileiro para flauta, performance, musicologia e análise musical. Professor de flauta transversal, música de câmara e orientador do Programa de Pós-Graduação em Música da UFRGS (Mestrado e Doutorado), Leonardo atuou como solista com as Orquestras de Câmara do Teatro São Pedro (OCTSP), Orquestra de Câmara da ULBRA, Orquestra de Câmara Unisinos e Orquestra de Câmara de Blumenau bem como com as Orquestras Sinfônicas de Porto Alegre (OSPA), da Universidade Federal da Bahia (OSUFBA) e Orquestra Barroco na Bahia. Integrante da Orquestra Sinfônica de Porto Alegre desde 1990, têm atuado como músico convidado de diversas orquestras. Vencedor de diversos concursos musicais estudou com os professores Drs. Lucas Robatto e Hans Hess tendo participado de masterclasses com renomados professores, entre eles: Félix Renggli, Auréle Nicolet, Emmanuel Pahud, Peter-Lukas Graff, Michael Faust entre outros. Como camerista tem atuado em recitais no Brasil, Argentina e Suíça em diferentes formações e na estréia de novas obras.