

Ansiedade na *performance* musical: causas, sintomas e estratégias de estudantes de flauta

Andre Sinico (UFRGS)
Leonardo L. Winter (UFRGS)

Resumo: O artigo aborda causas, sintomas e estratégias utilizadas por estudantes de flauta do curso de Bacharelado em Música de três Instituições de Ensino Superior para lidar com a ansiedade na *performance* musical (APM) em um recital de caráter avaliativo. Os procedimentos de coleta e análise de dados ocorreram à semelhança do estudo realizado por Siw Nielsen (1999), isto é, através da análise observacional do comportamento dos participantes no recital e de relatos verbais por meio de entrevistas semiestruturadas, ambos registrados em áudio e vídeo. Como resultados, a pesquisa aponta dezesseis causas, dezenove sintomas e dezoito estratégias utilizadas pelos estudantes de flauta para lidar com a APM. A ansiedade esteve constantemente presente, em maior ou menor grau, entre os participantes desta investigação e sua principal causa foi o repertório para flauta solo; o nervosismo foi o sintoma mais relatado pelos participantes; o pensamento positivo foi a estratégia mais utilizada pelos mesmos para lidar com a APM. A pesquisa conclui que, sendo a ansiedade uma emoção inerente ao fazer musical, faz-se necessário que o músico utilize uma gama rica e variada de estratégias - antes ou durante a execução - para lidar com causas e sintomas da ansiedade de forma integrada. O trabalho também aponta para a necessidade do conhecimento das causas da APM e de seus sintomas pelos professores de instrumento, para que possam realizar um planejamento compatível às necessidades de seus alunos, utilizando estratégias que os auxiliarão a lidar com os efeitos negativos desta emoção.

Palavras-chave: Ansiedade. *Performance* musical. Estratégias. Estudantes de flauta.

Title: Music Performance Anxiety: Causes, Symptoms and Coping Strategies for Flute Students

Abstract: This article addresses the causes, symptoms and coping strategies used by undergraduate flute students from three universities in Brazil to cope with music performance anxiety (MPA) during jury recitals. The data collection and analysis procedures used were similar to a study by Siw Nielsen (1999), i.e., recital participant behavioral observation and verbal reports using semi-structured interviews. Both procedures were recorded in audio and video. As a result, the study highlights sixteen causes, nineteen symptoms, and eighteen strategies used by flute students to cope with MPA. Anxiety among the participants was constantly present to a greater or lesser degree. Its main cause was the repertoire for solo flute; nervousness was the symptom most reported by the participants; and positive self-talk was the most used coping strategy. The research concluded that, since anxiety is an inherent emotion in performing music, musicians must use a broad range of strategies—before and during the performance—to thoroughly deal with the causes and symptoms of anxiety. The article also highlights the importance of music professors in knowing the causes of MPA and its symptoms so that they can plan a strategy consistent with the needs of their students that will help them cope with the negative effects of anxiety.

Keywords: Anxiety. Music Performance. Coping Strategies. Flute Students.

Processos e características inerentes à atividade da *performance* musical fazem com que o intérprete - profissional, estudante ou amador - necessite lidar com uma gama de emoções. Dentre as emoções presentes na *performance*, podemos identificar aquelas que o intérprete tem a intenção de transmitir ao seu público através do conteúdo musical e outras que podem influenciar o intérprete em seu fazer musical. Neste caso, durante o processo de preparação do repertório para fins de apresentação pública, o músico costuma se confrontar não somente com dificuldades e demandas técnico-interpretativas que necessitam ser aprendidas e superadas, mas também com prazos, desejos e expectativas - tanto do executante quanto dos espectadores - e que podem conduzir o músico a um estado de ansiedade¹ perante esta situação. Salmon (1990) 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: 759, tradução nossa)².

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”. A maioria das pesquisas e estudos sobre influência da ansiedade no desempenho da *performance* provém da área da saúde e da educação física. O estudo da relação entre estímulo (*stress*) e *performance* foi inicialmente observado pelos psicólogos Robert M. Yerkes e John Dillingham Dodson. A Lei de Yerkes-Dodson (1908), representada graficamente por uma curva invertida de U, relaciona o nível da *performance* com o estímulo (*stress*) fisiológico e/ou mental na realização de diferentes tarefas, da mais simples para a mais complexa (Fig. 1):

¹ Spielberger (1983) e Lazarus (1991) 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 o 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 et al., 2009: 492).

² “The occupational stress inherent in the music profession provides a sensitizing backdrop against which individuals experience the physiological, behavioral and cognitive symptoms that typically accompany anxiety” (SALMON, 1990 apud KENNY et al., 2003: 759).

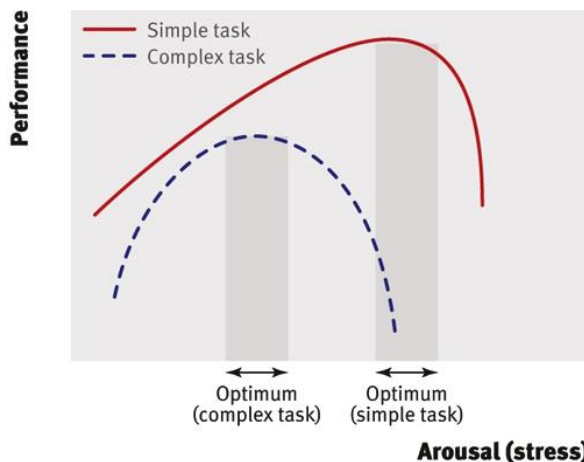


Fig. 1: Gráfico representativo da Lei de Yerkes-Dodson (1908), que apresenta a curva invertida de U na linha pontilhada azul, o eixo X refere-se ao estímulo (*stress*) e o eixo Y, à *performance*.

A representação gráfica acima nos permite concluir que, uma vez considerado o mesmo sujeito de pesquisa, tarefas consideradas “mais simples” podem apresentar um nível da *performance* mais alto, enquanto tarefas consideradas “mais complexas” podem apresentar um nível da *performance* mais baixo. 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*, enfatizando a necessidade de equilíbrio e moderação na tarefa. Steptoe (1983 apud VALENTINE, 2004), pesquisando a tensão emocional e a qualidade da *performance* musical de cantores (estudantes e profissionais) em diferentes situações, confirmou o padrão gráfico invertido de U da Lei de Yerkes e Dodson (conforme demonstra a linha vermelha na Fig. 1) e, após atingido esse patamar, o nível de *stress* cai acentuadamente.

Em música, mais especificamente na *performance* musical, observamos que a ansiedade é um elemento que pode tanto restringir quanto facilitar a *performance* com causas, sintomas e estratégias variáveis. Wilson (2002) observa 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: 7).

Estratégias de enfrentamento costumam ser utilizadas por músicos de diferentes níveis de *expertise* para lidar com efeitos negativos da ansiedade musical. É provável supor que músicos profissionais utilizem grande número de estratégias para lidar com a ansiedade, porém pouco sabemos sobre como estudantes de música (menos experientes que músicos profissionais) lidam com a ansiedade na *performance* musical. A partir dessa constatação surgiram questionamentos que foram desenvolvidos durante a pesquisa de Mestrado em Música³, sobre a existência da ansiedade na *performance* musical em estudantes de flauta: como a ansiedade poderia se manifestar nesses estudantes ao realizar determinada tarefa e situação de *performance* musical, ou seja, quais as principais causas e sintomas experienciados pelos estudantes de flauta ao executar uma obra do repertório para flauta solo em recital de caráter avaliativo? Quais estratégias os estudantes de flauta utilizam para lidar com a ansiedade na preparação e execução de uma obra do repertório para flauta solo em recital de caráter avaliativo? Além disso, outros questionamentos surgiram quanto à semelhança entre as causas e sintomas de ansiedade experienciados pelos estudantes de flauta e outros instrumentistas de sopro, como por exemplo, na pesquisa de Silva e Santiago (2011) com clarinetistas.

Ansiedade: definições, causas, sintomas e estratégias

Barlow (2000) 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: 22)⁴.

³ Mestrado em Música, Área de Concentração: Práticas Interpretativas - Flauta, do Programa de Pós-Graduação em Música da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). Disponível em: <<http://hdl.handle.net/10183/70226>>.

⁴ "Anxiety is a unique and coherent cognitive-affective structure within our defensive motivational system. At the heart of this structure is a sense of uncontrollability focused on future threats, danger, or other potentially negative events" (BARLOW, 2000 apud KENNY, 2011: 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 reexperiência 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: 23, tradução nossa)⁵. Segundo Cordioli e Manfro (2004), “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; MANFRO, 2004 apud JARROS, 2011: 20).

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 (1973) realizou a seguinte distinção entre estas emoções: ansiedade relaciona-se com a situação/condição e ignora o objeto, enquanto o medo chama a atenção precisamente para o objeto. Podemos dizer, portanto, que a pessoa se protege do medo pela ansiedade (FREUD, 1973: 443 apud KENNY, 2011: 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. Essas 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.

A terminologia ansiedade na *performance* musical (APM), adotada neste estudo, difere-se de outra expressão também bastante recorrente na literatura: o medo de palco. Steptoe (2001) estabelece diferenciações entre as expressões medo de palco e APM:

Primeiramente, ansiedade na *performance* musical refere-se especificamente aos sentimentos experienciados pelos músicos. Em segundo lugar, a ansiedade na *performance* musical ocorre em muitos contextos e não somente no palco. [...] Em terceiro lugar, o termo “medo [de palco]” implica em um medo súbito ou pavor, enquanto a ansiedade na *performance* musical pode ser bastante previsível e se

⁵ “Anxiety in music performance: it may be a defense against experiencing or re-experiencing overwhelmingly painful affect or a fear of the possibility of facing an intolerable future treat” (KENNY, 2011: 23).

desenvolver gradualmente ao longo dos dias que antecedem a uma ocasião importante. E, por fim, o termo tem implicações na maneira segundo a qual a música é tocada e não somente no medo que o executante experiencia (STEPTOE, 2001: 292, tradução nossa)⁶.

As causas da ansiedade na performance musical (APM). Conforme Valentine (2004: 172), três fatores contribuem para a APM: a pessoa, a tarefa e a situação. A pessoa refere-se ao conjunto de aspectos da personalidade de cada indivíduo que possam vir a exercer quaisquer influências no comportamento, isto é, introversão, extroversão, independência, dependência, sensibilidade, insensibilidade, além dos traços de perfeccionismo e ansiedade, dentre outros. Trata-se de um fator individual e manifesta uma predisposição habitual da pessoa ao reagir ao ambiente no qual está inserido.

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: 939). O intérprete musical, ao se confrontar com uma tarefa considerada de difícil execução perante a seu atual nível técnico-interpretativo, poderá agregar elementos psicológicos e cognitivos que dificultarão ainda mais a realização da tarefa. Entre os fatores musicais que podem influenciar na preparação e realização da tarefa e, conseqüentemente, causar ansiedade, estão: o repertório, a leitura à primeira vista, o estudo individual, o ensaio e a memorização.

Assim como na pessoa e na tarefa, a ansiedade provocada pela situação é de caráter individual e pode variar de pessoa para pessoa. Quanto aos fatores que geram ansiedade na execução musical, há certas situações que são relativamente estressantes para os executantes, independentemente de suas suscetibilidades individuais (WILSON, 1999: 231). Essas situações também foram apontadas e comparadas por Hamann (1982) 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: 232). Assim sendo, pode-se dizer que a primeira situação de cada par de situações acima mencionadas pode gerar mais ansiedade no executante do que a

⁶ "Firstly, music performance anxiety refers specifically to the feelings experienced by musicians. Secondly, musical performance anxiety occurs in many settings, and not just on the stage. [...] Thirdly, the term 'fright' implies a sudden fear or alarm, while musical performance anxiety may be quite predictable and develop gradually over days prior to an important occasion. Finally, the term has implications for the way in which the music is played, and not just the fear that the performer experiences" (STEPTOE, 2001: 292).

segunda situação, por deixá-lo mais exposto. Por fim, a ação individual ou coletiva dos fatores supracitados pode desencadear a ansiedade no músico que perpassam diferentes etapas do processo (da preparação à apresentação musical).

Os sintomas de ansiedade. Os sintomas⁷ da ansiedade na *performance* musical são bem conhecidos e podem ser classificados em três tipos: fisiológicos, comportamentais e mentais (VALENTINE, 2004: 168). Para Lehmann et al. (2007: 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 (2008), os sintomas físicos/fisiológicos experienciados durante a ansiedade na *performance* são similares àqueles experienciados em uma situação de estresse (MARSHALL, 2008: 9). Como sintomas fisiológicos, em resposta ao excesso de excitação do sistema nervoso automático, encontram-se o nervosismo, dor de cabeça, aumento do batimento cardíaco, palpitação, falta de ar, hiperventilação, boca seca ou xerostomia, sudorese, náusea, diarreia e tonturas.

Valentine (2002) 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, 2004: 168-169). Steptoe (2001) acrescenta outros sinais a esses como a dificuldade em manter a postura, o movimento natural e falhas técnicas (STEPTOE, 2001: 295). Infelizmente, esses sintomas podem exalar sinais claros aos outros de que o executante está nervoso ou prejudicar a sua execução em si (WILLIAMON, 2004: 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, 2001: 295). O pensamento negativo, segundo Williamon (2004) é, muitas vezes, associado à superidentificação da autoestima e esta com o sucesso da apresentação (WILLIAMON, 2004: 11). Uma das ações que pode decorrer do pensamento negativo é a catastrofização ou exagero na imaginação da probabilidade de ocorrência de eventos

⁷ 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. 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.

negativos durante a apresentação (STEPTOE 2001: 298). Lehmann et al. (2007: 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, o medo, os quais formam a experiência central de ansiedade para muitos músicos (STEPTOE, 2001: 295).

Estratégias. Segundo Weistein e Mayer (1986), estratégias de aprendizado são:

Pensamentos e comportamentos que os aprendizes engajam durante a aprendizagem e que se destinam a influenciar o processo de codificação do aprendiz. Assim, o objetivo de qualquer estratégia de aprendizagem pode ser influenciar no estado emocional ou afetivo do aprendiz, ou o modo como o aprendiz seleciona, organiza, integra novos conhecimentos (WEISTEIN; MAYER, 1986: 315, tradução nossa)⁸.

Jørgensen (2004) salienta que as estratégias são geralmente aplicadas de maneira consciente pelo músico, mas podem tornar-se automáticas com a repetição (JØRGENSEN, 2004: 85). O autor sustenta que “o instrumentista, independentemente 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 controlá-lo, regulá-lo e explorá-lo” (JØRGENSEN, 2004: 87, tradução nossa)⁹.

Para Nielsen (1999), 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 (NIELSEN, 1999: 276), a partir da definição de estratégias de Weistein e Mayer (1986), define dois objetos que as estratégias de aprendizado destinam-se

⁸ “Behaviors and thoughts that a learner engages in during learning and that are intended to influence the learner's encoding process. Thus, the goal of any learning strategy may be to affect the learner's motivational or affective state, or the way in which the learner selects, acquires, organizes, or integrates new knowledge” (WEISTEIN; MAYER, 1986: 315).

⁹ “Every practitioner – from student to the professional musician – must have a thorough knowledge of his or her *repertory* of strategies and must be able to control, regulate, and exploit this *repertory*” (JØRGENSEN, 2004: 87).

a influenciar: (a) o estado motivacional e afetivo do aprendiz; (b) a maneira que o aprendiz seleciona, organiza, integra novos conhecimentos.

Dansereau (1985) define estratégias - destinadas a operar sobre os mesmos dois objetos de Nielsen - como sendo primárias e de apoio. As estratégias primárias destinam-se a influenciar diretamente na aquisição de novo conhecimento do aprendiz. Já as estratégias de apoio destinam-se a manter a concentração do aprendiz, dominar a ansiedade, estabelecer a motivação e garantir o uso eficiente do tempo (DANSEREAU, 1985 apud NIELSEN, 1999: 276-277). Portanto, podemos considerar as estratégias utilizadas para lidar com a ansiedade na *performance* musical como estratégias de apoio.

Desse modo, podemos afirmar que a utilização de estratégias é ferramenta imprescindível para a resolução de um problema ou, dito de outro modo, a utilização de estratégias pressupõe a existência de um objetivo claro e definido a ser alcançado pelo sujeito. No caso da ansiedade, podemos afirmar que esta é condição geradora para o desenvolvimento daquela, ou seja, é necessário que o músico experientia a ansiedade para que haja o desenvolvimento de estratégias adequadas para lidar com isto. A adoção de estratégias para lidar com a APM está diretamente relacionada às causas e aos sintomas experienciados por cada indivíduo, ou seja, para cada causa ou sintoma de ansiedade pode existir uma ou mais estratégias para o controle ou para amenização destes. Dentre as estratégias disponíveis para lidar com as causas e os sintomas da ansiedade podemos citar as estratégias cognitivas, comportamentais, cognitivo-comportamental, de autoajuda e diversas, explanadas abaixo.

As estratégias cognitivas, oriundas da psicoterapia cognitiva, se desdobram em quatro estratégias: a reestruturação cognitiva, a inoculação do estresse, o *self-talk*¹⁰ e a utilização de imagens. As estratégias comportamentais estão apoiadas na psicoterapia comportamental e de suas estratégias utilizadas em estudos como: dessensibilização sistemática, relaxamento progressivo dos músculos, consciência e respiração (KENNY, 2011: 181). Já a estratégia cognitivo-comportamental, que tem sua origem na psicoterapia cognitivo-comportamental, segundo Kenny (2005), é:

¹⁰ O pensamento positivo foi chamado de *self-talk* pelo terapeuta racional emotivo Albert Ellis, e “pensamentos automáticos” pelo teórico cognitivo Aaron Beck (DUNKEL; DUNKEL, 1989: 87). No entanto, de acordo com Kenny (2011), o *self-talk* é uma estratégia relacionada, na qual o executante foca sobre seu diálogo interno para identificar autoafirmações negativas e substituí-las por autoafirmações positivas e mais reais (KENNY, 2011: 186).

uma combinação de intervenções educativas e psicológicas que se baseiam na ideia de que a mudança dos padrões de pensamento negativo e 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: 185, tradução nossa)¹¹.

A prática de meditação, exercícios de respiração, exercícios físicos, ioga, entre outros, são considerados por Kenny (2011: 278) como estratégias de autoajuda. Além disso, as estratégias diversas utilizadas com o objetivo 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: 238). A conscientização de diferentes estratégias para lidar com a APM fornece recursos importantes ao trabalho do intérprete musical. Diferentes possibilidades apresentam-se ao intérprete através da ampliação de seu repertório de estratégias, fazendo com que características inatas da *performance* musical possam ser melhor exploradas e controladas. Do mesmo modo, diferentes causas e sintomas da APM podem ser amenizadas utilizando uma mesma estratégia.

A pesquisa

A pesquisa consistiu em uma abordagem qualitativa, por valorizar principalmente a descrição, a interpretação de dados e a subjetividade dos sujeitos (tanto do pesquisador quanto dos participantes da investigação). A fim de facilitar a categorização da amostra, os dados demográficos dos participantes foram tratados por estatística descritiva, objetivando a descrição da população investigada. Para a pesquisa foi utilizada a amostragem por conveniência de natureza não probabilística, na qual os participantes são selecionados com base na sua semelhança presumida com a população útil e na sua disponibilidade imediata (REA; PARKER, 2002: 150). Além disso, procurou-se manter, conforme a possibilidade, o

¹¹ "Cognitive Behavioral Therapy is a combination of educational and psychological interventions that are based on the idea that changing negative thinking patterns and behaviors can have a powerful effect on a person's emotions, which in turn can change people's behavior in situations in which the negative emotions arose" (KENNY, 2005: 185).

controle de algumas condições não variáveis¹², com o objetivo de diminuir o surgimento de imprevistos que pudessem dificultar obtenção dos dados e, conseqüentemente, de sua análise. Desse modo, alguns parâmetros foram delineados para esta pesquisa como: os participantes, a tarefa e a situação, e os procedimentos para a coleta e a análise de dados. Esses parâmetros serão descritos a seguir.

Os participantes. Os participantes da presente pesquisa foram estudantes do curso de Bacharelado em Música, ênfase Flauta Transversal. Foram contatadas oito Instituições de Ensino Superior (IES) do país por meio de seus respectivos professores de flauta, via *e-mail* e telefone, com seis meses de antecedência para a coleta de dados. Das IES contatadas, obteve-se resposta positiva de professores e estudantes da Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG), Faculdade Cantareira e Universidade Federal de Pelotas (UFPel), localizadas nas cidades de Belo Horizonte (MG), São Paulo (SP) e Pelotas (RS). No total, doze estudantes de flauta participaram da pesquisa, sendo sete do sexo masculino e cinco do sexo feminino. A Fig. 2 apresenta um gráfico com o total de participantes da pesquisa, dividido conforme o número de participantes de cada IES.

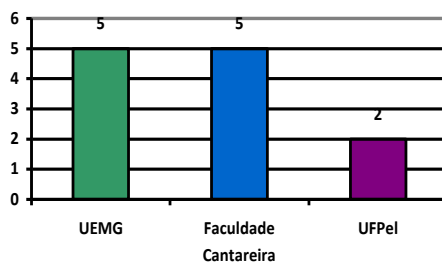


Fig. 2: O gráfico apresenta o total de participantes da pesquisa, dividido conforme o número de participantes de cada IES supracitada.

¹² Para tentar obter situações semelhantes nas três localidades de coleta de dados, algumas variáveis foram controladas: a qualidade dos participantes da pesquisa, isto é, a participação de apenas estudantes de flauta do curso de Bacharelado em Música; a ciência prévia dos participantes da pesquisa, por meio de seus respectivos professores de instrumento; a escolha de uma obra do repertório para flauta solo e seu estudo durante um semestre; o agendamento e o aviso prévio aos estudantes de flauta sobre a realização do recital de caráter avaliativo ao final do semestre letivo, assim como o comprometimento dos estudantes durante a realização do mesmo. Variáveis essas que não foram possíveis de ser controladas em sua totalidade, visto que algumas delas dependiam da ação dos professores de flauta como colaboradores da pesquisa.

Outros dados demográficos que contribuíram para traçar um perfil dos participantes da pesquisa foram: a idade, os anos de estudo do instrumento, o semestre letivo que os estudantes de flauta cursavam naquele momento, o repertório e seu nível de dificuldade técnico-musical. A média de idade entre os participantes foi de aproximadamente 23 anos, sendo que o estudante mais jovem relatou ter 18 anos idade e o mais velho, 34 anos de idade. A média de anos de estudo da flauta foi de aproximadamente 8 anos entre os participantes. Esses mesmos estudantes de flauta cursavam diferentes semestres letivos que variavam entre o primeiro e o sétimo semestre. O número de participantes em cada semestre letivo pode ser verificado na Fig. 3:

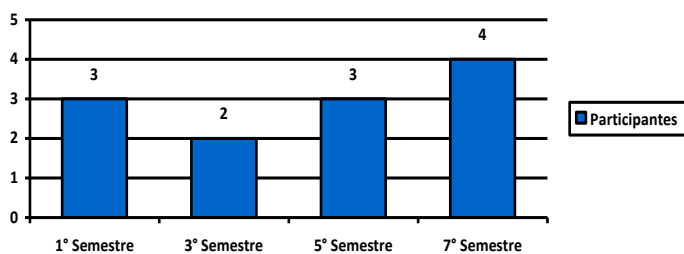


Fig. 3: Número total de participantes, dividido em seus respectivos semestres letivos no momento da coleta de dados.

Os participantes diferenciavam-se entre si em nível de execução instrumental e anos de estudo do instrumento, porém possuíam repertório de nível técnico-musical equivalente¹³. Esta afirmação é feita com base na observação e avaliação da *performance* musical dos participantes pelo pesquisador na primeira etapa da coleta de dados que será explanada posteriormente.

A tarefa e a situação. Com o objetivo de investigar única e exclusivamente os estudantes de flauta durante sua *performance* musical, o pesquisador solicitou junto aos professores de flauta das IES que orientassem seus respectivos alunos na escolha de uma

¹³ Apesar destas variáveis, o objetivo da pesquisa foi investigar a presença de ansiedade na *performance* musical, bem como causas, sintomas e estratégias entre os participantes. A pesquisa não teve como objetivo, nesse momento, investigar os fatores de anos de estudo do instrumento e nível de execução musical e sua influência na APM.

obra do repertório para flauta solo para o estudo durante o semestre letivo, conforme a avaliação docente do nível técnico-musical de cada estudante (Tab. 1). A opção por não eleger uma obra para flauta solo comum a todos os participantes da pesquisa teve dois motivos: a preocupação do pesquisador em influenciar demasiadamente (para mais ou para menos) o estado de ansiedade dos participantes em uma obra determinada e que lhes proporcionasse dificuldades técnico-musicais muito aquém ou além de suas capacidades e a motivação dos estudantes de flauta ao preparar, por um semestre letivo, uma obra para flauta solo que fosse significativa para si. Após a escolha, o participante deveria preparar, isto é, solucionar os problemas técnico-interpretativos da obra durante o semestre letivo junto ao seu professor de flauta. Entretanto, foi observado o surgimento da seguinte variável nos participantes 6, 10, e 12: a escolha de uma obra para flauta solo já estudada anteriormente, cujo estudo foi retomado no semestre em que se realizou a coleta de dados da pesquisa.

Participantes	Obras do repertório para flauta solo
Participante 1	Taffanel; Gaubert, <i>Estudo Progressivo</i> n. 17, em Mi maior
Participante 2	Claude Debussy, <i>Syrinx</i> , para flauta solo
Participante 3	J. S. Bach, <i>Partita</i> , em Lá menor, BWV 1013, para flauta solo
Participante 4	Taffanel; Gaubert, <i>Estudo Progressivo</i> n. 4, em Sib maior
Participante 5	G. Ph. Telemann, <i>Fantasia</i> n. 3, em Si menor, para flauta solo
Participante 6	Claude Debussy, <i>Syrinx</i> , para flauta solo
Participante 7	C. P. E. Bach, <i>Sonata</i> em Lá menor, 1º mov., para flauta solo
Participante 8	G. Ph. Telemann, <i>Fantasia</i> n. 8, em Mi menor, para flauta solo
Participante 9	J. S. Bach, <i>Partita</i> em Lá menor, BWV 1013, 1º mov., para flauta solo
Participante 10	Marlos Nobre, <i>Solo I</i> , op. 60, para flauta solo
Participante 11	Oswaldo Lacerda, <i>Improviso</i> , para flauta solo
Participante 12	G. Ph. Telemann, <i>Fantasia</i> n. 3, em Si menor, para flauta solo

Tab. 1: Lista de obras do repertório para flauta solo escolhida por cada um dos participantes para a primeira etapa da coleta de dados.

É importante ressaltar que três obras do repertório para flauta solo foram escolhidas em comum por mais de um participante - a saber, *Syrinx*, de Debussy; *Partita* em Lá menor, de J. S. Bach e *Fantasia* n. 3 em Si menor, de Telemann. Contudo, as execuções

dessas obras foram realizadas por participantes com tempo de estudo do instrumento e em semestres letivos diferentes, resultando em execuções de qualidades distintas¹⁴.

A construção da situação de *performance* musical apoiou-se em algumas das situações apontadas por Hamman (1982) que, segundo a autora, podem permitir a suscetibilidade do executante à ação da ansiedade na *performance* musical e que, ao mesmo tempo, a situação fosse comum aos músicos em processo de formação. Assim sendo, o recital foi escolhido como a situação mais adequada para esta pesquisa. Entretanto, outras características acabaram por ser acrescentadas a esta situação como ser recital de caráter avaliativo, contando ainda com a presença do pesquisador, do professor e colegas da classe de flauta.

Procedimentos de coleta de dados. Os procedimentos de coleta e análise de dados foram realizados com base no referencial de Nielsen (1999), isto é, por meio da observação e por relatos verbais¹⁵. Desse modo, a primeira etapa da coleta de dados refere-se ao recital, enquanto a segunda etapa refere-se à entrevista com os participantes. Ambos os procedimentos de coleta de dados foram registrados em áudio e vídeo. O recital foi realizado conforme as características descritas anteriormente, ou seja, recital avaliativo, com a execução de uma obra do repertório para flauta solo escolhida e estudada pelos participantes durante o semestre letivo sob orientação de seus respectivos professores. O registro do recital¹⁶ permitiu uma observação posterior, que dialogou com os dados obtidos na segunda etapa da coleta de dados (entrevista). A segunda etapa da coleta de dados¹⁷, realizada através de entrevista semiestruturada¹⁸, consistiu na coleta dos relatos verbais de cada participante.

¹⁴ Embora seja possível realizar uma comparação da qualidade das apresentações dos participantes que executaram uma mesma obra para flauta solo, não foi este o objetivo da pesquisa.

¹⁵ Segundo De Rose (1997), o relato verbal é uma fonte de dados muito utilizada na Psicologia, como em outras áreas. Além disso, o autor aponta a importância do relato verbal na coleta de dados em uma pesquisa, já que é através dele que o pesquisador poderá fazer inferências sobre certo estado de coisas ao qual apenas o sujeito tem acesso direto (DE ROSE, 1997: 140).

¹⁶ Uma filmadora digital da marca Sony, modelo *Handycam*, foi utilizada para registrar o recital, a qual era acionada após cada participante se posicionar em frente à estante. Os professores de flauta solicitaram a cada participante que se identificassem e comunicassem o título da obra que iriam executar. A ordem das apresentações também foi determinada pelo professor do instrumento.

¹⁷ As entrevistas com os participantes também foram registradas em áudio e vídeo devido ao entendimento da existência de linguagem visual e corporal presentes no momento da entrevista, além das emoções e subjetividades entre o pesquisador e o entrevistado, e que poderiam fornecer subsídios para a interpretação dos dados coletados.

A coleta de dados foi realizada em três datas e localidades distintas e definidas em conjunto com os professores de flauta conforme o calendário de cada IES (Tab. 2):

IES	Datas	Locais
UEMG	12 jun. 2012	Auditório da Escola de Música
Faculdade Cantareira	21 jun. 2012	Sala da Escola Superior de Música
UFPEl	26 jun. 2012	Auditório do Conservatório de Música

Tab. 2: Calendário de coleta de dados realizados nas IES, em datas e locais definidos previamente entre o pesquisador e os professores de flauta, conforme seus respectivos calendários.

Para a segunda etapa da coleta de dados, realizada após os recitais avaliativos, foi elaborado um roteiro para a entrevista semiestruturada. Este roteiro¹⁹ foi pensado como

¹⁸ Segundo Laville e Dionne (2008: 188), a entrevista semiestruturada é uma série de perguntas abertas feitas verbalmente em ordem prevista, mas na qual o entrevistador pode acrescentar perguntas de esclarecimento.

¹⁹ O roteiro da entrevista semiestruturada foi formulado com perguntas em quatro seções, a saber: traço e estado de ansiedade: causas, sintomas, estratégias e dados demográficos. Na primeira seção da entrevista foram realizadas perguntas como: “Com base em suas observações, você se considera uma pessoa ansiosa no seu dia a dia?”; “Como você lida com isso?”. Na segunda parte foi indagado se o participante costuma ficar ansioso ao se apresentar publicamente, tipos de situações performáticas (*masterclass*, recital, audição, etc.) onde a ansiedade poderia estar presente e, dentro destas situações, quais níveis mais significativos. Além disso, foram realizadas perguntas quanto à tarefa, isto é, a preparação e execução da obra para flauta solo, bem como se este tipo de repertório os deixavam mais ansiosos e por que. Posteriormente buscou-se averiguar os sintomas de ansiedade: “Você poderia me descrever as sensações que experienciou?”. Na terceira parte, foram realizadas perguntas como: “Baseado na sua experiência, como você lidou com as sensações ao tocar a obra para flauta solo no recital de caráter avaliativo?”; “Em que momento você utilizou essa estratégia?”; “Como você chegou até a essa estratégia?”; “Até que ponto essas estratégias mencionadas foram eficazes?” e “O que você faria da próxima vez para obter um resultado, do seu ponto de vista, mais satisfatório?”. Na última seção da entrevista, as perguntas foram direcionadas para a construção do perfil dos participantes: tempo de estudo instrumental, trajetória musical, semestre letivo, repertório que estava sendo estudado naquele semestre letivo e idade. Além disso, outras perguntas foram realizadas como: “Com o passar dos anos, você tem a impressão que o nível de ansiedade diminuiu, aumentou ou estabilizou?”; “Com que frequência você costuma apresentar obra do repertório para flauta solo?”; “Você acredita que o repertório afeta o nível de ansiedade?”; “Há algum estilo, período ou compositor que você se sinta mais à vontade?”.

uma ferramenta de apoio ao pesquisador no decorrer da entrevista²⁰ com o objetivo de requisitar, na medida do possível, o comentário dos participantes sobre alguns tópicos presentes na revisão de literatura, tais como: o traço e o estado de ansiedade²¹, causas, sintomas e estratégias para lidar com a ansiedade na *performance* musical, além dos dados demográficos, isto é, idade, tempo de estudo da flauta, trajetória musical, semestre letivo, repertório etc., que compuseram a parcela quantitativa desta pesquisa. Antes que os itens acima mencionados fossem abordados na entrevista semiestruturada, o pesquisador solicitou a cada um dos participantes que realizassem uma autoavaliação de seu desempenho no recital.

Análise de dados. A análise dos dados ocorreu à semelhança ao estudo desenvolvido por Nielsen (1999), sendo adaptada de acordo com os objetivos da mesma, isto é, com base na observação do comportamento dos estudantes de flauta em recital de caráter avaliativo e do relato verbal por meio da entrevista semiestruturada. O conteúdo das entrevistas foi tratado, em sua maioria, qualitativamente e procurou-se transcrevê-las integralmente.

A análise observacional foi realizada em dois momentos distintos: primeiramente quando o pesquisador esteve presente no recital para assistir e registrar o mesmo em áudio e vídeo e, em um momento posterior, ao assistir as gravações, procedimento que possibilitou ao menos duas análises observacionais do comportamento dos participantes. A primeira contribuiu para o direcionamento de algumas perguntas durante a entrevista semiestruturada, ao realizar anotações sobre o comportamento dos participantes durante o recital. A segunda permitiu que fosse reobservada a existência de possíveis causas, sintomas e estratégias para lidar com APM. No entanto, não foi possível averiguar os quatro tipos de sintomas (fisiológico, comportamental, cognitivo, e emocional), tampouco todos os sintomas que estão inseridos em uma mesma classificação apenas a partir da observação.

²⁰ Os participantes foram entrevistados individualmente em uma sala oferecida pelos professores de flauta ao pesquisador. A ordem das entrevistas não foi a mesma utilizada na apresentação do recital, tendo em vista a possibilidade e disponibilidade individual de cada participante. Ao final da entrevista, o pesquisador solicitou aos participantes a leitura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e a posterior autorização para a utilização e publicação das informações obtidas por meio do recital e da entrevista semiestruturada, com garantia do anonimato.

²¹ Segundo Kemp (1999: 33), o traço e o estado de ansiedade não são facilmente separáveis, quer conceitualmente, quer em termos de mensuração. Entretanto, compreende-se como traço de ansiedade a predisposição geral do indivíduo a ser ansioso (isto é, no seu dia-a-dia), enquanto o estado de ansiedade varia de acordo com os tipos de situações que os indivíduos se encontram (ou seja, a ansiedade é oriunda de uma determinada situação, por exemplo, a *performance* musical).

Igualmente, há também alguns sintomas fisiológicos e cognitivos que só podem ser identificados por meio de aferição e/ou do relato verbal daquele que experiencia tais sintomas de ansiedade. Portanto, coube ao pesquisador observar e relatar unicamente o comportamento dos participantes da pesquisa, bem como os resultados sonoros de suas execuções por meio da percepção e sua avaliação tendo como base a atuação e experiência profissional do pesquisador, considerando os seguintes parâmetros: questões referentes à postura, afinação, precisão rítmica, regularidade da digitação, articulação e quaisquer indícios que pudessem sugerir uma resposta à ansiedade. A partir disso, o pesquisador pôde levantar hipóteses por meio da análise observacional quanto aos sintomas que cada participante experienciou em sua *performance* musical, as quais seriam confirmadas pela análise dos relatos verbais.

Na análise dos relatos verbais, o pesquisador procurou, ao analisar as entrevistas de cada participante da pesquisa, identificar as causas e os sintomas de ansiedade relatados pelos entrevistados. Posteriormente, buscou identificar as estratégias utilizadas pelos estudantes de flauta para lidar com a ansiedade na *performance* musical.

O cruzamento dos dados consistiu na comparação dos dados obtidos na análise observacional do comportamento dos participantes no recital e da análise dos relatos verbais das entrevistas semiestruturadas. Desse modo, as hipóteses levantadas pelo pesquisador na análise observacional foram confirmadas ou não pelos relatos dos participantes, resultando ao final em três gráficos com causas, sintomas e estratégias relatadas nesta pesquisa.

Resultados. Dentre as dezesseis causas²² de APM relatadas pelos doze estudantes de flauta nesta pesquisa, o repertório para flauta solo foi mencionado por onze participantes como causa de APM (exceto pelo participante 6), enquanto a apresentação pública e a avaliação foram relatadas por nove participantes. A falta de estudo, o conhecimento da data da apresentação, a *masterclass* e a qualidade da plateia foram apontados por cinco estudantes de flauta como causa de APM, enquanto a presença de repertório barroco e dificuldades técnicas foram apontadas por quatro participantes. O perfeccionismo e o repertório com três relatos, o traço de ansiedade, exposição social e o

²² Repertório para flauta solo; apresentação pública; avaliação; falta de estudo; conhecimento da data da apresentação; *masterclass*; qualidade da plateia, repertório barroco; presença de dificuldades técnicas; perfeccionismo; escolha do repertório; traço de ansiedade; exposição social; obras de W. A. Mozart; pouco tempo de preparo; recital.

recital com dois relatos, e por fim, a obra de W. A. Mozart e o pouco tempo de preparo foram relatados uma única vez pelos participantes como possível causa de APM (Fig. 4).

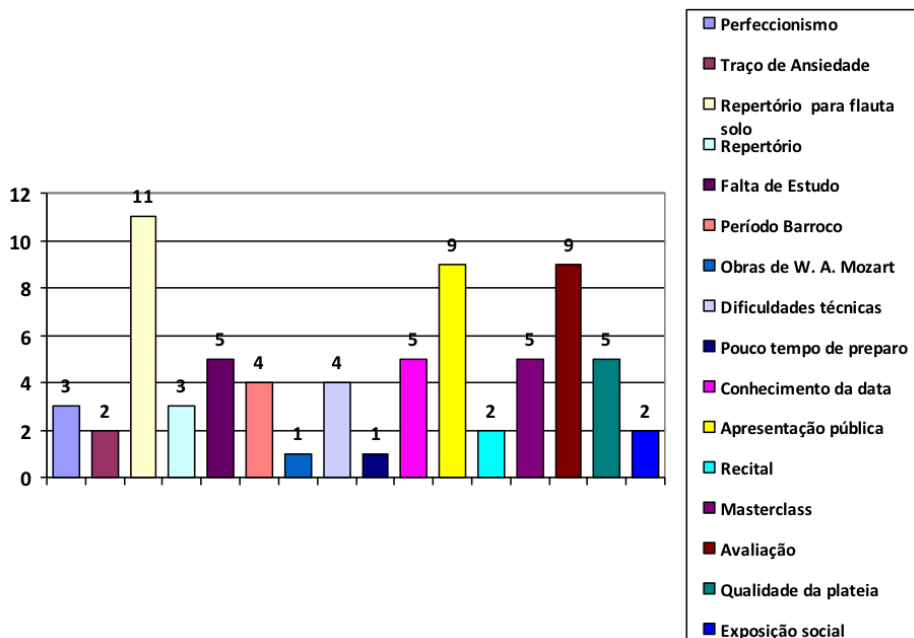


Fig. 4: 16 causas relatadas de APM nos 12 estudantes de flauta desta pesquisa.

Além dessas causas relatadas pelos participantes da pesquisa como geradoras da APM, podemos apontar outro fator presente: os participantes 10 e 12 utilizaram obras para flauta solo na primeira etapa da coleta de dados que foram estudadas em semestres anteriores. No entanto, não apenas com base na literatura, mas também a partir da experiência como músicos-intérpretes: obras estudadas e apresentadas anteriormente poderiam causar menos ansiedade. Portanto, era esperado que esses participantes tivessem os efeitos negativos da ansiedade amenizados por este fator. Entretanto, o que constatamos aqui foi o oposto ao que era esperado: esses estudantes de flauta apresentaram níveis acentuados de ansiedade.

Os sintomas de ansiedade relatados pelos estudantes de flauta nesta pesquisa (Fig. 5) somam dezenove, sendo que, do maior para o menor número de relatos, encontram-se: o nervosismo (relatado por onze participantes) e falta de concentração (por dez dos estudantes de flauta). Pensamentos negativos foram reportados por sete participantes, medo (de errar, ser avaliado, etc.) e “boca seca” por seis e cinco participantes, respectivamente. Falta de ar, aumento dos batimentos cardíacos, mãos e pernas trêmulas foram relatados por quatro estudantes de flauta; sudorese e insegurança por três participantes, seguidos da tensão, apreensão e decepção relatados por dois participantes como sintomas de ansiedade. Em último lugar, os sintomas experienciados por apenas um estudante de flauta foram: dor de cabeça, perda do controle motor fino das mãos, agitação, autoavaliação durante a *performance* musical e a subestimação do erro.

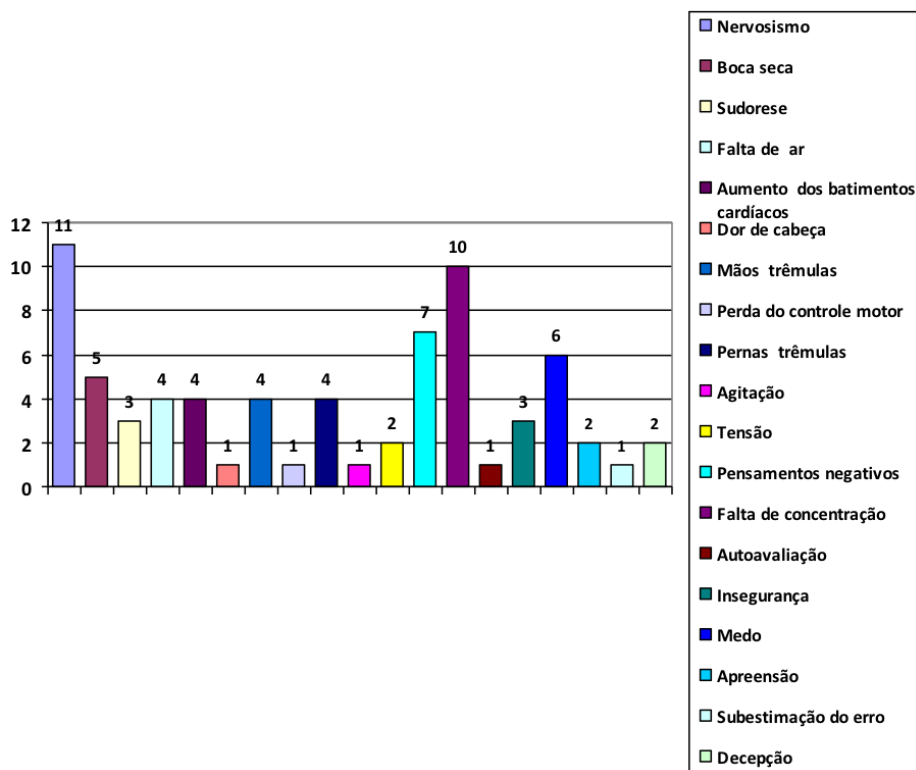


Fig. 5: 19 sintomas de APM experienciados pelos 12 estudantes de flauta.

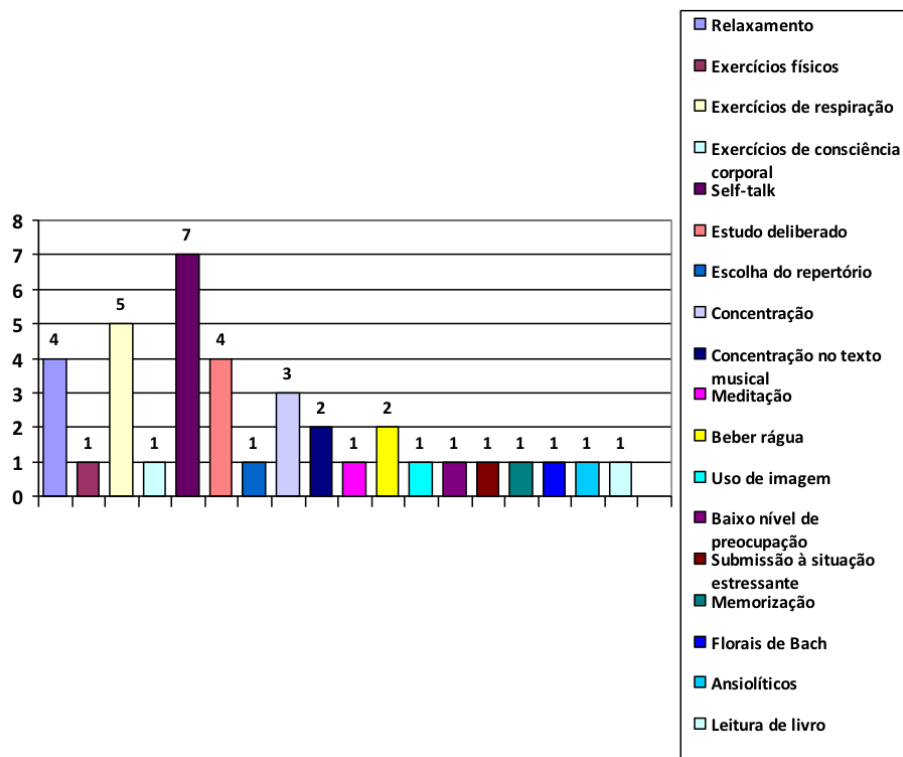


Fig. 6: 18 estratégias utilizadas pelos estudantes de flauta para lidar com a APM nesta pesquisa.

Os doze estudantes de flauta desta pesquisa relataram dezoito estratégias para lidar com a ansiedade na *performance* musical (Fig. 6): o *self-talk* foi utilizado por sete participantes, seguido pelos exercícios de respiração por cinco estudantes de flauta. O relaxamento e o estudo individual foram relatados por quatro estudantes, enquanto a concentração foi relatada por apenas três participantes. Beber água e concentração no texto musical foram estratégias utilizadas por dois estudantes de flauta. Por último, com apenas um relato cada, encontram-se estratégias como: exercício físico, exercício de consciência corporal, escolha do repertório, meditação, uso da imagem, baixo nível de

preocupação²³, submissão à situação estressante, memorização, uso de Florais de Bach, utilização de ansiolítico e leitura de livro.

Conclusão

A presente pesquisa teve como objetivo investigar causas, sintomas e estratégias utilizadas por doze estudantes de flauta de Instituições de Ensino Superior (IES) para lidar com a ansiedade na *performance* musical (APM). A metodologia utilizada foi semelhante ao estudo de Nielsen (1999), cuja coleta e análise de dados se processaram através da observação do comportamento e relatos verbais dos participantes. Fundamentado pela análise dos dados coletados é possível afirmar que a ansiedade está presente - em maior ou menor grau - na *performance* musical entre os estudantes de flauta participantes desta pesquisa. A partir disso, verificou-se a existência de dezesseis causas de APM destes participantes.

Dentre as causas de APM relatadas pelos estudantes de flauta desta pesquisa, dois se referiram à pessoa²⁴ (perfeccionismo e traço de ansiedade), sete se referiram à tarefa (repertório para flauta solo; falta de estudo; repertório barroco, obras de W. A. Mozart; pouco tempo de preparo, presença de dificuldades técnicas), sete se referiram à situação (conhecimento da data da apresentação, apresentação pública, recital, *masterclass*, avaliação, qualidade da plateia, exposição social).

Assim, o repertório para flauta solo foi identificado como uma das principais causas da APM. Este fato pode estar relacionado à constatação de que a maioria dos participantes não possuía em seu repertório, naquele semestre letivo, outras obras para flauta solo além daquela que apresentaram na primeira etapa da coleta de dados. Quando perguntados sobre a frequência que costumam apresentar esse tipo de repertório as respostas apontaram entre raramente ou quando previsto no programa. É importante citar que os participantes 7 e 12 relataram dez e oito causas para a ansiedade nesta pesquisa,

²³ O baixo nível de preocupação foi a única estratégia utilizada pelo participante 5 nesta pesquisa, o qual relatou que todas as vezes que cometeu erros em sua execução durante o recital não deu importância ao ocorrido. No entanto, esta atitude não foi suficiente para considerar a nulidade da preocupação por parte do participante 5 e sim, um nível baixo relativo à preocupação como estratégia para lidar com a ansiedade na *performance* musical.

²⁴ Quanto às causas oriundas de características pessoais, é importante ressaltar que são de difícil averiguação nesse tipo de pesquisa por necessitar do uso de ferramentas de avaliação psicológica como inventários, bem como maior número de participantes.

respectivamente, o que poderá ter resultado no experimento da ansiedade em um maior grau nestes participantes. Além disso, os participantes 10 e 12, que relataram haver estudado as obras para flauta solo em semestres anteriores e que retomaram o estudo com o objetivo de participar desta pesquisa, não apresentaram ausência de sintomas da ansiedade como seria provável supor. Pelo contrário, o fato de não terem retomado o estudo da obra para flauta solo com antecedência pode ter contribuído significativamente para a experiência da ansiedade em suas *performances* musicais, ou seja, o repertório aprendido antes não influenciou no resultado da ansiedade na *performance* musical²⁵.

Ao mesmo tempo, é possível comparar os resultados obtidos nesta pesquisa com o estudo com clarinetistas de Silva e Santiago (2011), onde encontramos algumas semelhanças entre as causas de ansiedade na *performance* musical como: a dificuldade técnica, o repertório, a apresentação pública, a avaliação e a qualidade da plateia. Contudo, nove dentre doze participantes relataram que a ansiedade tem diminuído ao longo dos anos e apenas um participante afirmou que a ansiedade aumentou em decorrência da autoconsciência sobre a necessidade de uma execução próxima à perfeição. As causas apontadas pelos participantes da pesquisa são indicações que fornecem subsídios importantes tanto para o planejamento pedagógico quanto para estratégias para lidar com a APM, principalmente com estudantes de música.

Os sintomas de ansiedade identificados na análise dos dados desta investigação somam dezenove no total, sendo seis do tipo fisiológico, cinco comportamentais, três cognitivos e cinco emocionais. O nervosismo e a falta de concentração, de origem fisiológica e cognitiva, respectivamente, foram os sintomas mais relatados, seguido da boca seca e dos pensamentos negativos também do tipo fisiológico e cognitivo. A boca seca, por exemplo, pode ser um sintoma característico da ansiedade experienciada pelos instrumentistas de sopro e cantores pela necessidade do uso da boca e de certo nível de salivação para a produção do som. No entanto, essa hipótese precisaria ser mais investigada em pesquisas futuras que versem sobre esse sintoma fisiológico em outros instrumentistas de sopro e cantores; bem como a sua influência em suas *performances* musicais. Em terceiro lugar, estão sintomas fisiológicos, comportamentais e emocionais, como a falta de ar, as mãos e pernas trêmulas e o medo, sendo este último sintoma em decorrência,

²⁵ Este mesmo resultado pode ser interpretado de outra forma: pessoas *sem traços de ansiedade* (grifo nosso) ao executarem uma obra estudada anteriormente podem apresentar uma diminuição do nível de ansiedade. Entretanto, pessoas *com traços de ansiedade* (grifo nosso), ao executarem uma obra estudada anteriormente podem apresentar um aumento do nível de ansiedade, enfatizando a importância da presença do traço de ansiedade na personalidade individual.

principalmente, da avaliação e do julgamento pelos pares, além do medo de errar. O participante 12 relatou ter experimentado nove sintomas de ansiedade, seguido do participante 1 com oito sintomas, e dos participantes 2, 4 e 11, com seis dos diferentes tipos de sintomas de APM. De maneira semelhante, alguns sintomas de ansiedade dos estudantes de flauta nesta pesquisa também foram relatados por clarinetistas no estudo de Silva e Santiago (2011). Entre os sintomas com maior índice de incidência entre os clarinetistas encontram-se: a boca seca, aumento dos batimentos cardíacos, tensão muscular, tremores e agitação.

Quanto às estratégias utilizadas pelos estudantes de flauta para lidar com a ansiedade na *performance* musical foram dezoito e o pensamento positivo (*self-talk*) foi a estratégia mais utilizada. Em segundo lugar estão os exercícios de respiração de que os estudantes de flauta costumam usar para a produção e manutenção do som, mas que também podem ser utilizados para eliminar a sensação de falta de ar, relaxar e diminuir efeitos do aumento dos batimentos cardíacos. O estudo individual também foi apontado pelos participantes da pesquisa como estratégia para lidar com a APM, isto é, o estudo da flauta de forma eficiente com a solução de problemas técnico-interpretativos, além da otimização do tempo por meio do planejamento e da avaliação dos objetivos conquistados ao final da sessão de estudo. Estratégias como a terapia cognitiva, comportamental e cognitivo-comportamental não foram mencionadas pelos estudantes nesta pesquisa, nem mesmo estratégias como a Técnica de Alexander, *biofeedback*, ioga etc. No entanto, não podemos afirmar quais seriam os motivos da ausência de utilização dessas estratégias: se falta de conhecimento ou opção própria dos estudantes. O participante 7 apresentou o maior repertório de estratégias para lidar com a APM (em relação aos demais participantes da pesquisa), totalizando seis estratégias relatadas. É importante ressaltar aqui que o número de estratégias ou o repertório de estratégias²⁶ de cada estudante de flauta não contemplou o enfrentamento de todas as causas e sintomas de ansiedade que foram relatadas pelos participantes.

Desse modo, é possível concluir que, sendo a ansiedade uma emoção inerente ao fazer musical, faz-se necessário que o músico utilize um repertório rico e variado de estratégias (antes ou durante a execução) para lidar com causas e sintomas da ansiedade de forma integrada. Nesse sentido, entre as ações que podem aperfeiçoar a execução musical

²⁶ Algumas estratégias desta pesquisa também foram relatadas no estudo de Silva e Santiago (2011) tais como: relaxamento, exercícios de respiração, uso da imagem, ansiolíticos, *self-talk*, concentração e memorização.

estão a escolha do repertório, o planejamento do estudo individual, a vivência constante em atividades performáticas - como *masterclasses*, recitais, concursos, audições - bem como da ampla experiência em repertório de diversas formas e formações instrumentais de diferentes períodos, estilos e compositores. Da mesma maneira, é importante que os professores de instrumento tenham conhecimento das causas de APM e seus sintomas, com o objetivo de realizar um planejamento compatível às necessidades de seus alunos e encontrar estratégias que os auxiliarão a lidar com os efeitos negativos desta emoção.

Este trabalho deixa margens para que outros pesquisadores interessados no tema ansiedade na *performance* musical possam verificar com maior profundidade as causas de ansiedade em estudantes de flauta aqui apresentadas, além de aprofundar a investigação em um ou nos diversos sintomas de ansiedade, por exemplo, os de ordem fisiológica nos músicos diretamente ligados à *performance* musical. Nesse sentido, seria possível a utilização de estudos empíricos com grupos de estudo e de controle para verificar, por exemplo, a eficácia da terapia cognitivo-comportamental sobre a APM. Por fim, sugere-se a realização de pesquisas sobre os efeitos positivos da APM, que não foram abordados nesta pesquisa.

Referências

ANDRADE, Laura Helena G. S.; GORENSTEIN, Clarice. Aspectos Gerais da Escalas de Avaliação da Ansiedade. *Revista de Psiquiatria Clínica*, São Paulo, Universidade de São Paulo, v. 25, n. 6, 1998.

CUNHA, Andre Sinico. *Ansiedade na Performance Musical: causas, sintomas e estratégias de estudantes de flauta*. Dissertação (Mestrado em Música). Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2013.

DE ROSE, J. C. C. O relato verbal segundo a perspectiva da análise do comportamento: contribuições conceituais e experimentais. In: BANACO, R. A. (Org.). *Sobre comportamento e cognição: aspectos teóricos, metodológicos e de formação em análise do comportamento e terapia cognitivista*. v. I. Santo André: ESETec, 2001. p. 140-164.

DUNKEL, Allan V.; DUNKEL, Stuart E. *The Audition Process: Anxiety Management and Coping Strategies*. Pendragon Press. 1989.

JARROS, Rafaela B. *Perfil neuropsicológico de adolescentes com transtorno de ansiedade*. Dissertação (Mestrado). Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2011.

JØRGENSEN, Harald. Strategies for Individual Practice. In: WILLIAMON, A. (Org.).

Musical Excellence – Strategies and techniques to enhance performance. New York: Oxford University Press, 2004. p. 85-103.

KEMP, A. E. Individual Differences in Musical Behaviour. In: HARGREAVES, David. J., NORTH, Adrian C. (Org.). *The Social Psychology of Music*. Oxford: Oxford University Press, 1999. p. 25-45.

KENNY, Dianna T.; DAVIS, Pamela, OATES, Jenny. Music Performance Anxiety and Occupational Stress Amongst Opera Chorus Artists and their Relationship with State and Trait Anxiety and Perfectionism. In: *Journal of Anxiety Disorders*, v. 18, p. 757-777, 2003.

KENNY, Dianna T. A Systematic Review of Treatments for Music Performance Anxiety. In: *Anxiety, Stress, and Coping*, v. 18, n. 3, p. 183-208, 2005.

KENNY, Dianna T. *The Psychology of Music Performance Anxiety*. Oxford: Oxford University Press, 2011.

LAVILLE, Christian.; DIONNE, Jean. *A construção do saber: manual de metodologia em ciências humanas*. Belo Horizonte: Editora UFMG. 2008.

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

MARSAHALL, Anne J. *Perspectives about Musician's Anxiety Performance*. Dissertação (Mestrado). University of Pretoria, 2008.

NIELSEN, S. Learning Strategies in Instrumental Music Practice. *B. J. Music Ed.*, v. 16, n. 3, p. 275-291, 1999.

REA, L. M.; PARKER, R. A. *Metodologia de pesquisa: do planejamento à execução*. São Paulo: Pioneira Thomson Learning, 2002.

SILVA, Geisiane R.; SANTIAGO, Diana. Ansiedade na performance do clarinetista. In: SEMINÁRIO NACIONAL DE PESQUISA EM MÚSICA, 11., 2011, Goiânia. *Anais...* Goiânia: Universidade Federal de Goiás, 2011. p. 9 -12.

SINICO, A.; GUALDA, F.; WINTER, L. Coping Strategies for Music Performance Anxiety: a Study on Flute Players. In: CAMBOUROPOULOS, E., TSOUGRAS, C., PASTIADIS, K. (Ed.). *Proceedings of the 12th International Conference of Music Perception and Cognition and 8th Triennial Conference of European Society for the Cognitive Science of Music*. Thessaloniki, Greece: Aristotle University of Thessaloniki. 2012. p. 939-942.

SINICO, A., WINTER, L. L. Ansiedade na performance musical: definições, causas, sintomas, estratégias e tratamentos. *Revista do Conservatório de Música da UFPel*. Pelotas: Universidade Federal de Pelotas, n. 5, p. 36-64, 2012.

STEPTOE, Andrew. Negative Emotions in Music Making: The Problem of Performance Anxiety. In: JUSLIN, Patrick N.; SLOBODA, John A. (Ed.). *Music & Emotion*. New York: Oxford University Press, 2001. p. 291-307.

TOVILOVIC, S.; NOVOVIC, Z.; MIHIC, L.; JOVANOVIĆ, V. The Role of Trait Anxiety in Induction of State Anxiety. *Psihologija*, v. 42, n. 4, p. 491-504, 2009.

VALENTINE, Elizabeth. The Fear of Performance. In: RINK, J. (Org.). *Musical Performance: A Guide to Understanding*. Cambridge: Cambridge University Press, 2004. p. 168-182.

WEINSTEIN, C. E.; MAYER, R. E. The Teaching of Learning Strategies. In: Wittrock, M. C. (Ed.). *Handbook of Research on Teaching*. 3. ed. New York: McMillan, 1986. p. 315-327.

WILSON, Glenn D. Performance Anxiety. In: HARGREAVES, David J.; NORTH, Adrian C. (Org.). *The Social Psychology of Music*. Oxford: Oxford University Press, 1999. p. 229-245.

WILSON, Glenn D.; ROLAND, D. Performance Anxiety. In: PARNCUTT, R.; MCPHERSON, G. E. (Org.). *The Science and Psychology of Music Performance: Creative Strategies for Teaching and Learning*. Oxford: Oxford University Press, 2002.

WILLIAMON, Aaron. A Guide to Enhancing Musical Performance. In: WILLIAMON, Aaron (Ed.). *Musical Excellence – Strategies and techniques to enhance performance*. New York: Oxford University Press, 2004. p. 3-18.

.....
Andre Sinico é doutorando em Música e Mestre em Música (Práticas Interpretativas, Flauta) pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), como bolsista CAPES, sob a orientação do Prof. Dr. Leonardo Loureiro Winter. Bacharel em Música (Flauta) pela Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP) e Licenciado pela Universidade Católica de Brasília (UCB). Foi professor de música de câmara da Escola de Música de Brasília, professor de flauta transversal no Conservatório Carlos Gomes de Campinas e flautista da Orquestra Sinfônica Jovem de Campinas, UNICAMP. asinico@hotmail.com

Leonardo Loureiro Winter é professor de flauta transversal, música de câmara e orientador do Programa de Pós-Graduação em Música da UFRGS, tem publicado artigos em revistas especializadas enfocando o repertório brasileiro para flauta, *performance* e análise musical. Tem procurado conciliar sua atuação como professor com movimentada carreira artística, como camerista e solista, atuando frente a diversas orquestras brasileiras, na estreia de novas obras para a flauta transversal e como músico integrante da Orquestra Sinfônica de Porto Alegre (OSPA) em sua temporada de concertos. llwinter@uol.com.br