

**GRAZIELLA ARAUJO DE SOUZA**

**FATORES QUE CONTRIBUEM PARA A  
ANSIEDADE DE PERFORMANCE  
MUSICAL:  
A pessoa, a tarefa e a situação**

Trabalho de Conclusão de Curso

São Paulo

2019



**GRAZIELLA ARAUJO DE SOUZA**

**FATORES QUE CONTRIBUEM PARA A  
ANSIEDADE DE PERFORMANCE  
MUSICAL:  
A pessoa, a tarefa e a situação**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Departamento de Música da Escola de Comunicações e Artes da Universidade de São Paulo para obtenção do título de bacharel em Música.  
Orientador: Prof. Dr Antonio Carlos Moraes Dias Carrasqueira.

São Paulo

2019

## FICHA CATALOGRÁFICA

Souza, Graziella Araujo de

Fatores que contribuem para a Ansiedade de Performance Musical: A pessoa, a tarefa e a situação / Graziella Araujo de Souza ; orientador, Antonio Carlos Moraes Dias Carrasqueira. - São Paulo, 2019. 45 p.

Trabalho de Conclusão de Curso - Departamento de Música/Escola de Comunicações e Artes / Universidade de São Paulo. Bibliografia Versão corrigida

1. Ansiedade de Performance Musical I. Moraes Dias Carrasqueira, Antonio Carlos II. Título.

CDD 21.ed. - 780

*Dedico este trabalho aos meus pais Marly Araujo da Silva Souza e Erivaldo Cerqueira de Souza. Grandes incentivadores.*

## AGRADECIMENTOS

A Deus, por tudo.

Aos meus pais, Marly Araujo da Silva Souza e Erivaldo Cerqueira de Souza, que durante toda minha caminhada musical se fizeram presentes e nos momentos de angústia me deram suporte, possibilitando sempre meus próximos passos.

Aos meus irmãos, Phelipe Araujo de Souza e Isabella Araujo de Souza, que me inspiraram nos últimos anos a sonhar pelas próximas gerações.

À minha avó Raquel Araujo da Silva Souza, por ter sonhado junto comigo pela vaga na Universidade de São Paulo e por sempre me incluir em suas orações.

Ao professor Hélcio de Latorre, por me preparar para ingressar na Universidade e ter se tornado um grande amigo.

Ao Prof. Dr. Antonio Carlos Moraes Dias Carrasqueira, por ensinar muito além da flauta.

Aos amigos Ester Benvenuto, Rafael Ilhéo e Fábio Ferreira, pelos momentos de grande parceria dentro e fora do ambiente acadêmico.

## RESUMO

SOUZA, Graziella Araujo de. *Fatores que influenciam a Ansiedade de Performance Musical: a pessoa, a tarefa e a situação.* 2019, 45p. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Música) – Departamento de Música, Escola de Comunicações e Artes, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2019.

**Resumo:** O presente trabalho tem por objetivo investigar, através de revisão de literatura, as possíveis causas da Ansiedade de Performance Musical (APM) e indicar estratégias específicas para cada fator preponderante na sensação de ansiedade. A pesquisa aborda os conceitos de ansiedade e transtornos de ansiedade (TAS) - Fobia Social, além de mencionar pesquisas empíricas recentes realizadas por músicos e médicos brasileiros.

**Palavras-chave:** Ansiedade de Performance Musical. Ansiedade. Performance.

## ABSTRACT

**Abstract:** This paper aims to investigate, through literature review, the possible causes of Musical Performance Anxiety (MPA) and indicate strategies specific to each major factor in the sensation of anxiety. The research also includes the concepts of anxiety and social anxiety disorder (SAD). It also mentions empirical research conducted recently by Brazilian musicians and doctors regarding the incidence of Musical Performance Anxiety in Brazilian musicians; professional and students.

**Key-words:** Musical Performance Anxiety. Anxiety. Performance.

# SUMÁRIO

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS .....	10
LISTA DE FIGURAS .....	11
LISTA DE TABELAS .....	12
INTRODUÇÃO .....	14
CAPÍTULO 1: .....	16
1.1 Ansiedade .....	16
1.2 Performance .....	23
1.3 Ansiedade de Performance Musical (APM).....	27
CAPÍTULO 2: .....	33
2.1 Causas da Ansiedade de Performance Musical.....	33
2.1.1 A Pessoa .....	34
2.1.2 A Tarefa.....	37
2.1.3 A Situação .....	40
2.2 Estratégias de enfrentamento .....	41
CONCLUSÃO .....	44
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	45

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

APM - Ansiedade de Performance Musical

TAS - Transtorno de Ansiedade Social

USP - Universidade de São Paulo

## LISTA DE FIGURAS

- Fig. 1 - Principais queixas relatadas por pacientes com transtornos de ansiedade -  
Extraído de ANBAM - PROGRAMA  
ANSIEDADE.....p. 18
- Fig. 2 - Figura 2: Função Yerkes-Dodson mostrando a hipótese da relação entre  
excitação e qualidade da performance.....p. 30

## LISTA DE TABELAS

- Tab. 1 - Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados com a Saúde para Outros Transtornos Ansiosos.....p. 17
- Tab. 2 - Critérios Diagnósticos para Transtorno de Ansiedade Social (Fobia Social)  
- Extraído de Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - DSM 5 (Associação de Psiquiatria Americana, 2013, p. 190, 203 e 204).....p. 19
- Tab. 3 - Critérios Diagnósticos para Transtorno de Ansiedade Social (Fobia Social)  
- Extraído de Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - DSM 5 (Associação de Psiquiatria Americana, 2013, p. 202).....p. 20
- Tab. 4 - Etimologia da palavra performance - Extraído de Performance & Interpretação musical: uma prática interdisciplinar (LIMA et al., 2006, p. 12).....p. 23
- Tab. 5 - Sintomas de Ansiedade de Performance Musical - Extraído de The Fear of performance (VALENTINE, 2002, p. 168 e 169).....p. 29
- Tab. 6 - Causas de Ansiedade de Performance Musical diretamente ligadas ao indivíduo. Extraído de: Estratégias de Enfrentamento para a Ansiedade de Performance Musical (APM): um olhar sobre músicos profissionais de orquestras paulistas. MACIENTE, M. Tese (Doutorado em Música) 2016, p. 38 e 39.....p. 36
- Tab. 7 - Causas de Ansiedade de Performance Musical diretamente ligadas a Tarefa. Extraído de: Estratégias de Enfrentamento para a Ansiedade de Performance Musical (APM): um olhar sobre músicos profissionais de orquestras paulistas. MACIENTE, M. Tese (Doutorado em Música) 2016, p. 38 e 39.....p. 38
- Tab. 8 - Causas de Ansiedade de Performance Musical diretamente ligadas a Situação. Extraído de: Estratégias de Enfrentamento para a Ansiedade de Performance Musical (APM): um olhar sobre músicos profissionais de

orquestras paulistas. MACIENTE, M. Tese (Doutorado em Música) 2016,  
p. 38 e 39.....p. 40

## INTRODUÇÃO

A performance musical, momento em que o músico interpreta uma obra em público, tem sido foco de diversas pesquisas que buscam entender aspectos psicológicos e fisiológicos presentes em tal situação de exposição. Para alguns músicos a performance representa um momento de grande satisfação: a realização daquilo que foi construído durante semanas, meses ou até mesmo anos. Ao mesmo tempo, por ser uma situação de grande exposição e risco, a performance pode vir acompanhada de sensações como medo, vergonha e nervosismo. Quando estas sensações são muito fortes acontece um fenômeno que veio a ser chamado de “Ansiedade de Performance Musical” (APM). A Ansiedade de Performance Musical não é um transtorno exclusivo de músicos principiantes ou amadores como talvez se possa imaginar. Pesquisas recentes<sup>1</sup> com músicos de orquestras profissionais brasileiras e universitários do curso de música apresentam números significativos de casos de APM.

A Ansiedade de Performance Musical pode ser uma realidade na vida dos músicos desde o seu período de formação. Suas causas variam de pessoa para pessoa, embora se encaixem geralmente em três principais fatores, como veremos posteriormente. Diversas instituições de ensino musical vêm, nos últimos anos, incorporando em suas grades curriculares, disciplinas como a Técnica de Alexander, o Yoga e o Método Feldenkrais, de forma a desenvolver a consciência corporal dos alunos, ajudá-los a entender os fatores causadores de sua ansiedade e encontrar estratégias de enfrentamento.

Em minha trajetória como estudante de música, pude experimentar, por diversas vezes, a Ansiedade de Performance Musical. Nestas ocasiões sentia a boca seca, as pernas trêmulas, as mãos suadas etc, mas não sabia como lidar com esses incômodos. Ao longo do tempo busquei estratégias contra os sintomas que experimentava: mantinha uma garrafa de água por perto para contornar a sensação de boca seca; fazia exercícios de respiração para desacelerar os batimentos cardíacos antes da performance, etc. Aos poucos percebi que os sintomas diminuíam em intensidade conforme eu me apresentava e embora a ansiedade ainda estivesse presente ela não me assustava a ponto de prejudicar a qualidade de meu trabalho. Pude então identificar que a causa de minha ansiedade estava diretamente ligada a

---

<sup>1</sup> Burin (2017); Maciente (2016); Cunha (2013).

uma necessidade de aprovação da plateia e ao medo da não aceitação. O entendimento desses sentimentos foi um passo importante e que me levou a uma reflexão mais profunda sobre o trabalho do artista e o que a performance representa, isso me deu mais fundamentos para lidar com a ansiedade e inclusive perceber seus lados positivos.

Ao ingressar na Universidade obtive um conhecimento mais aprofundado sobre o assunto. Frequentando as disciplinas de *Performance* (CMU0668) e Técnicas de Reeducação corporal e técnicas abrandamento de APM (CMU0885) durante minha graduação em Música na USP constatei que a APM é uma questão enfrentada pela maioria dos músicos. Percebi também a importância da abordagem de tal assunto uma vez que diversas técnicas podem ser extremamente efetivas no enfrentamento da APM. Para a escolha de uma dessas técnicas é importante entender a maneira como a Ansiedade de Performance Musical ocorre, como se manifesta na vida dos músicos e quais fatores a motivam.

Para podermos entender e analisar como a APM acontece e quais são suas causas, iremos conceituar tanto a performance como a ansiedade através da visão da medicina, psicologia, filosofia e da música.

# CAPÍTULO 1: CONCEITUAÇÃO

## 1.1 Ansiedade

A ansiedade ocupa um lugar central na maioria dos distúrbios psicológicos e é frequentemente diagnosticada em adultos e crianças. “Quase todas as disciplinas de ciências sociais e humanas tem discutido sobre a natureza e as causas da ansiedade [...]” (KENNY, 2011, p. 19, tradução nossa)<sup>2</sup>.

Clark e Beck definem:

A ansiedade é um sistema de resposta cognitiva, afetiva, fisiológica e comportamental complexo (isto é, modo ameaça) que é ativado quando eventos ou circunstâncias antecipadas são consideradas altamente aversivas porque são percebidas como eventos imprevisíveis, incontroláveis que poderiam potencialmente ameaçar os interesses vitais de um indivíduo (CLARK, D.; BECK, A. apud: MACIENTE 2016, p. 20).

Este sistema de resposta se inicia no sistema nervoso autônomo e ativa no corpo um alarme para uma situação de perigo ou ameaça, onde a relação cooperativa entre as divisões simpática e parassimpática do sistema nervoso autônomo é interrompida e o equilíbrio homeostático do organismo é perturbado (KENNY, 2011, p. 19). Dessa maneira alguns sintomas e sinais podem ser percebidos. Segundo Gentil, V. (1997) os sintomas relacionados à ansiedade podem ser esquematicamente divididos em somáticos e psíquicos:

Os sintomas somáticos podem ser autonômicos (taquicardia, vasoconstrição, suor, aumento de peristaltismo, taquipnéia, piloereção, midríase), musculares (dores, contraturas, tremores), cenestésicos (parestesias, calafrios, adormecimentos), respiratórios (sensação de afogamento ou sufocação) etc. Os sintomas psíquicos são tensão, nervosismo, apreensão, mal-estar indefinido, insegurança, dificuldade de concentração, sensação de estranheza ou despersonalização e desrealização etc (GENTIL, 1997, p. 23).

---

<sup>2</sup> “Almost every discipline in the humanities and social sciences has discussed the nature of anxiety and its causes[...](KENNY, 2011, p. 19)

A ansiedade é uma sensação comum à todos os seres humanos e muitos animais (MACIENTE, 2016, p. 20) mas suas causas, graus e efeitos se diferem substancialmente de acordo com o fator a que está associada. A definição de Barlow sobre ansiedade é de um sentimento de incontrolabilidade sobre possíveis ameaças futuras. Ela tende a basear-se em experiências desagradáveis do passado por meio de projeções do que poderia vir a se repetir em acontecimentos futuros (MACIENTE, 2016, p. 20).

Barlow define:

A ansiedade é uma estrutura cognitivo-afetiva única e coerente em nosso sistema motivacional defensivo. No centro dessa estrutura está um senso de incontrolabilidade focado em ameaças futuras, perigo ou outros eventos potencialmente negativos... Acompanhando esse efetivo estado negativo está um forte componente fisiológico ou somático que pode refletir a ativação de circuitos cerebrais distintos como o sistema liberador de corticotrofina (BARLOW apud: KENNY, 2011, p. 22, tradução nossa)<sup>3</sup>.

Para Freeman, D. e Freeman, J. (2015) a ansiedade se trata de uma emoção, e não uma sensação, “uma das emoções fundamentais, uma parte tão central do que significa ser humano quanto a felicidade, a tristeza ou a raiva” (FREEMAN, D.; FREEMAN, J. apud: MACIENTE, 2016, p. 20):

A palavra “ansiedade” tem origens respeitáveis. Como seus cognatos europeus *angoisse* (francês), *Angst* (alemão), *angoscia* (italiano), e *angustia* (espanhol), ela se origina da raiz grega antiga *angh*, que pode ser encontrada em palavras do grego antigo que significam “apertar forte”, “estrangular”, “estar oprimido pelo sofrimento”, assim como “carga”, “fardo” e “problema”. É fácil detectar ecos dessas sensações e experiências geralmente desagradáveis que chamamos de ansiedade. (FREEMAN, D.; FREEMAN, J., 2015: 11). (MACIENTE, 2016, p. 20)

Ela pode manifestar-se em formas distintas: episódica, fásica ou tônica. A ansiedade generalizada é um exemplo de estado tônico enquanto o transtorno de pânico classifica-se como fásico. Quando está relacionada a eventos específicos dizemos que é episódica (GENTIL, 1996). A ansiedade tipo antecipatória se diferencia da sensação de ansiedade tipo pânico (vivenciada como medo) por ser uma resposta emocional a uma ameaça desconhecida, potencial ou distante (AMBAN - PROGRAMA ANSIEDADE, 2017). Também há a ansiedade patológica, quando é bastante grave para ser considerada um

<sup>3</sup> “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... Accompanying this negative affective state is a strong physiological or somatic component that may reflect activation of distinct brain circuits such as the corticotrophin releasing factor system” (BARLOW apud: KENNY, 2011, p. 22)

problema clínico (FREEDMAN, D.; FREEMAN, J., 2015: 8 apud: MACIENTE, 2016, p. 21), os chamados transtornos de ansiedade, que recebem os seguintes códigos CID (Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados com a Saúde) (CID 10, s.l.: s.n):

CID 10 - F41 -	Outros Transtornos Ansiosos
CID 10 - F41.0	Transtorno de pânico (ansiedade paroxística episódica)
CID 10 - F41.1	Ansiedade Generalizada
CID 10 - F41.2	Transtorno misto ansioso e depressivo
CID 10 - F41.3	Outros transtornos ansiosos mistos
CID 10 - F41.8	Outros Transtornos ansiosos especificados
CID 10 - F41.9	Transtorno ansioso não especificado

Tabela 1 - Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados com a Saúde para Outros Transtornos Ansiosos

Gentil afirma que a ansiedade leve em situações sociais pode ser algo frequente, principalmente relacionada a interações com o sexo oposto, dificuldades em falar em público e situações que exigem autoafirmação, enquanto que na fobia social há um medo excessivo:

“Se é impossível evitar a situação, ele apresenta ansiedade intensa, podendo chegar a um ataque de pânico, com grande comprometimento de seu desempenho” (GENTIL, 1996, p. 32).

“Fig.1” Abaixo estão relacionados os principais sintomas experienciados por pessoas com transtornos ansiosos:

<b>HIPERATIVIDADE AUTONÔMICA</b>	Taquicardia, hiperpnéia, sensação de falta de ar, sudorese, boca seca, náusea, urgência miccional, mal-estar abdominal ou diarréia, calafrios ou ondas de calor.
<b>HIPERPNÉIA E HIPERVENTILAÇÃO</b>	Parestesias, vertigens, dor / pressão no peito, desrealização, despersonalização.
<b>AUMENTO DA TENSÃO MUSCULAR</b>	Sensação de tensão, dificuldade para relaxar, tremores, dores diversas e inespecíficas.
<b>ALTERAÇÕES COMPORTAMENTAIS</b>	Inquietude, esquiva, obsessões e compulsões, irritabilidade, apreensão.
<b>AUMENTO-ATENÇÃO E VEL. ASSOCIAÇÕES</b>	Insônia, sobressaltos frequentes, baixa concentração e rendimento intelectua.

(Fig 1) - Principais queixas relatadas por pacientes com transtornos de ansiedade - Extraído de ANBAM - PROGRAMA ANSIEDADE<sup>4</sup>

De acordo com o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - DSM 5:

Os transtornos de ansiedade incluem transtornos que compartilham características de medo e ansiedade excessivos e perturbações comportamentais relacionados. Medo é a resposta emocional a ameaça iminente real ou percebida, enquanto ansiedade é a antecipação de ameaça futura. Obviamente, esses dois estados se sobrepõem, mas também se diferenciam, com o medo sendo com mais frequência associado a períodos de excitabilidade autonômica aumentada, necessária para luta ou fuga, pensamentos de perigo imediato e comportamentos de fuga, e a ansiedade sendo mais frequentemente associada à tensão muscular e vigilância em preparação para perigo futuro e comportamentos de cautela ou esquiva. [...] Os transtornos de ansiedade se diferem do medo ou da ansiedade adaptativos por serem excessivos ou persistirem além de períodos apropriados ao nível de desenvolvimento. Eles diferem do medo ou da ansiedade provisórios, com frequência induzidos por estresse, por serem persistentes [...] (Associação de Psiquiatria Americana, 2013, p. 189).

<sup>4</sup> Disponível em <<http://www.amban.org.br/2017/09/11/transtorno-de-ansiedade/>> Acesso em: 14 Out. 2019

Recebe destaque entre os transtornos de ansiedade o Transtorno de Ansiedade Social (TAS) com características e critérios diagnósticos específicos:

#### Transtorno de Ansiedade Social (Fobia Social)

No transtorno de ansiedade social (fobia social), o indivíduo é temeroso, ansioso ou se esquia de interações e situações sociais que envolvem a possibilidade de ser avaliado. Estão inclusas situações sociais como encontrar-se com pessoas que não são familiares, situações em que o indivíduo pode ser observado comendo ou bebendo e situações de desempenho diante de outras pessoas. A ideação cognitiva associada é a de ser avaliado negativamente pelos demais, ficar embarulado, ser humilhado ou rejeitado ou ofender os outros.

#### Especificadores

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

#### Prevalência

A estimativa de prevalência de 12 meses do transtorno de ansiedade social nos Estados Unidos é de 7%. As estimativas de prevalência de menos de 12 meses são vistas em muitas partes do mundo utilizando-se o mesmo instrumento diagnóstico, agregando em torno de 0,5 a 2,0%; a prevalência média na Europa é de 2,3%. As taxas de prevalência de 12 meses em crianças e adolescentes são comparáveis às dos adultos e decrescem com a idade. A prevalência de 12 meses para adultos mais velhos varia de 2 a 5%. Em geral, são encontradas taxas mais altas de transtorno de ansiedade social em indivíduos do sexo feminino do que nos do masculino na população em geral (com razão de chances [RC] variando de 1,5 a 2,2), e a diferença de gênero na prevalência é mais pronunciada em adolescentes e jovens adultos. As taxas de gênero são equivalentes ou um pouco mais altas para indivíduos do sexo masculino nas amostras clínicas, e presume-se que os papéis de gênero e as expectativas sociais desempenham um papel significativo na explicação do maior comportamento de busca de ajuda nesses pacientes. A prevalência nos Estados Unidos é mais alta nos índios americanos e mais baixa em pessoas de descendência asiática, latina, afro-americana e afro-caribenha em comparação com brancos não hispânicos.

Tabela 2: Critérios Diagnósticos para Transtorno de Ansiedade Social (Fobia Social) - Extraído de Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - DSM 5 (Associação de Psiquiatria Americana, 2013, p. 190, 203 e 204)

Transtorno de Ansiedade Social (Fobia Social) - Critérios Diagnósticos 300.23 (F40.10)

A. Medo ou ansiedade acentuados acerca de uma ou mais situações sociais em que o indivíduo é exposto a possível avaliação por outras pessoas. Exemplos incluem interações sociais (p. ex., manter uma conversa, encontrar pessoas que não são familiares), ser observado (p. ex., comendo ou bebendo) e situações de desempenho diante de outros (p. ex., proferir palestras).

Nota: Em crianças, a ansiedade deve ocorrer em contextos que envolvem seus pares, e não apenas em interações com adultos.

B. O indivíduo teme agir de forma a demonstrar sintomas de ansiedade que serão avaliados negativamente (i.e., será humilhante ou constrangedora; provocará a rejeição ou ofenderá a outros).

C. As situações sociais quase sempre provocam medo ou ansiedade.

Nota: Em crianças, o medo ou ansiedade pode ser expresso chorando, com ataques de raiva, imobilidade, comportamento de agarrar-se, encolhendo-se ou fracassando em falar em situações sociais.

D. As situações sociais são evitadas ou suportadas com intenso medo ou ansiedade.

E. O medo ou ansiedade é desproporcional à ameaça real apresentada pela situação social e o contexto sociocultural.

F. O medo, ansiedade ou esquia é persistente, geralmente durando mais de seis meses.

G. O medo, ansiedade ou esquia causa sofrimento clinicamente significativo ou prejuízo no funcionamento social, profissional ou em outras áreas importantes da vida do indivíduo.

H. O medo, ansiedade ou esquia não é consequência dos efeitos fisiológicos de uma substância (p. ex., droga de abuso, medicamento) ou de outra condição médica.

I. O medo, ansiedade ou esquia não é mais bem explicado pelos sintomas de outro transtorno mental, como transtorno de pânico, transtorno dismórfico corporal ou transtorno do espectro autista.

J. Se outra condição médica (p. ex., doença de Parkinson, obesidade, desfiguração por queimaduras ou ferimentos) está presente, o medo, ansiedade ou esquia é claramente não relacionado ou é excessivo.

Tabela 3: Critérios Diagnósticos para Transtorno de Ansiedade Social (Fobia Social) - Extraído de Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - DSM 5 (Associação de Psiquiatria Americana, 2013, p. 202)

Mundialmente, a ansiedade acomete 33% da população, e no Brasil segundo dados de uma pesquisa realizada em 2017 pela OMS (Organização Mundial de Saúde) 9,3 % da população convive com a ansiedade de maneira patológica (CÉREBRO SAUDÁVEL, 2019).

O mal da ansiedade não escolhe sexo, idade ou etnia. Contudo, alguns fatores podem representar gatilhos para o surgimento de traços ansiosos. Profissões específicas, inclusive, demonstram que têm alto potencial para conferir traços ansiosos aos funcionários. [...]

Outro dado importante sobre os números da ansiedade é que as mulheres sofrem deste mal ainda mais que os homens. Segundo o panorama divulgado pela OMS, as mulheres dos continentes americanos apresentam um contingente que soma 7,7% do total, contra 3,6 do grupo formado pelos homens (CÉREBRO SAUDÁVEL, 2019, P. 9).

Existem fatores de risco de extrema importância a serem considerados no processo diagnóstico dos transtornos de ansiedade social, como: traços genéticos, fisiológicos e temperamentais, questões ambientais e sociais além de questões relativas à cultura. (Associação de Psiquiatria Americana, 2013, p. 205, 206).

Portanto, a ansiedade pode ser causada tanto por estímulos inconscientes de experiências anteriores não positivas (atuando como gatilhos), como por preocupações conscientes e racionais que causam sensações somáticas desconfortáveis (BURIN, 2018), e embora não seja possível afirmar que haja um fator determinante que dá início a ansiedade na vida de um indivíduo é possível traçar um caminho por fatores que influenciaram seu desenvolvimento.

A ansiedade excessiva e o desenvolvimento da APM - Ansiedade de Performance Musical (transtorno de ansiedade social de desempenho) pode representar e acarretar inúmeros problemas e privações para os músicos (MACIENTE, 2016) conforme veremos mais adiante.

## 1.2 Performance

O intérprete ou performer musical “faz, cria e elege” (LIMA et al., 2006, p. 11).

A carreira musical, assim como qualquer outra de cunho artístico, é construída e desenvolvida durante um longo processo de estudos, pesquisas (sejam elas sobre assuntos musicais ou extra musicais), exibições (performances) e horas de prática. O músico intérprete é também um comunicador, decodificador e em algumas vezes até mesmo compositor em suas performances. Sua função no palco é transmitir o discurso musical proposto pelo compositor. Função esta que depende de habilidades como: domínio técnico do instrumento, domínio das diversas linguagens musicais, decodificação de símbolos e interpretação de sinais como, por exemplo, articulações, dinâmicas, andamentos, etc. Estes processos são trabalhados muito antes do momento em que a performance acontece e em alguns casos como em concursos por exemplo, são trabalhados por meses ou até mesmo anos antes. A construção destas habilidades acontece durante o período de formação musical do intérprete, onde são trabalhadas leitura, percepção, coordenação motora, reações, reflexos, entre outros, e continua sendo aperfeiçoada pelo resto de sua vida musical, como por exemplo, o gesto e a expressividade, resolução de trechos difíceis e estratégias eficientes.

Lima afirma:

A execução musical pressupõe, por parte do executante, a aplicação de padrões cognitivos que extrapolam um fazer *inconsequente*. Ela traz à tona o próprio sentido do verbo latino *facere* (criar, eleger, estimar, ser conveniente), exigindo do intérprete escolhas pré-avaliadas que subsidiarão e legitimarão a sua exposição (LIMA et al., 2006 p. 11).

A etimologia da palavra *performance* nos traz uma concepção completa de seu sentido, pois muitas vezes aparece associada a outros três termos que juntos, de fato, compõem sua significância: interpretação, execução e prática (LIMA et al., 2006, p. 11).

## *PERFORMANCE*

**Latim:** raiz no verbo *formare* (dar forma, criar, fazer) + prefixo *per* (utilizado para conferir reforço ao conteúdo semântico de adjetivos, verbos e derivados)

**Frâncs:** radical *former* (fazer nascer no seu espírito) / palavra *performance* (empregada quando se quer fazer referência aos resultados obtidos por um atleta numa competição, por exemplo)

**Inglês:** raiz no verbo *to perform* (fazer, executar) ≠ *practice* (treino ou repetição de exercícios)

**Alemão:** Aufführungspraxis - *Aufführung* (exibição, execução) + *Praxis* (prática)

**Português:** Dicionário Houaiss: *performance* conjunto de índices auferidos experimentalmente que define o alcance ideal de algo, ou, em termos mais diretos, um desempenho ótimo (Houaiss, p. 2187).

Tabela 4: Etimologia da palavra performance - Extraído de Performance & Interpretação musical:  
uma prática interdisciplinar (LIMA et al., 2006, p. 12)

John Rink, por exemplo, pontua:

Eu começo com a premissa de que não existe performance sem alguma interpretação. Em outras palavras, exceto para composições totalmente gravadas (músicas geradas em computadores) ou improvisações livres da tradição, toda performance é uma interpretação<sup>5</sup> (RINK, 2005, p. 150, tradução nossa).

Logo a interpretação musical revela atributos da obra que presumem uma ação executória, dando vida à escrita musical (notação), aspectos estilísticos e seu valor expressivo. Donnington ressalta a importância de se levar em conta a diferença existente entre a notação musical que preserva o registro da música e a execução, que transforma a própria experiência musical numa existência renovada (DONNINGTON apud: LIMA, 2006, p. 13).

Com isso o ato de performar exige habilidades interdisciplinares que envolve sentidos práticos e interpretativos (hermenêutica).

<sup>5</sup> “I begin with the premise that there can be no performance without some interpretation. In other words, except for wholly recorded compositions (e.g. computer-generated music) or improvisations unconstrained by tradition, every performance is an interpretation.” (RINK, 1995, p.150)

Segundo Clarke:

A performance musical de alto nível exige uma combinação notável de habilidades físicas e mentais. [...] o intérprete precisa ter consciência e entendimento imediato da estrutura em larga escala da música, uma ‘estratégia’ expressiva com a qual dará vida à música, e resiliência para suportar as demandas físicas e o estresse psicológico da performance pública. Habilidades como estas não são desenvolvidas do dia para a noite, e quando os melhores performers atingem os vinte e um anos de idade, é provável que tenham passado mais de 10.000 horas estudando seu instrumento, além do tempo dedicado a outros aspectos da educação musical formal [...] (CLARKE, et al., 2002, p. 59, tradução nossa).<sup>6</sup>

A capacidade de comunicação da linguagem e decodificação apurada pressupõe o domínio da linguagem objeto de análise (LIMA et al., 2006, p. 13), no entanto o que torna a interpretação um processo extremamente rico e complexo é o fato de que, obras de arte no geral, e mais especificamente obras musicais assumem papéis e significados diferentes a cada leitura. Isso deve-se ao fato de o processo de interpretação de uma peça caracterizar-se como um projeto “conjunto”, onde se somam a escrita e discurso proposto pelo compositor (de maneira objetiva) através de símbolos, e a bagagem e conhecimento aplicado do intérprete para conferir expressão à obra (subjetivo), além de que, como afirma Clarke: “[...] interpretação e expressão estão longe de serem contribuições únicas de indivíduos isolados, mas seguem uma cultura às vezes ‘ensurdecadora’ de outras performances”<sup>7</sup> (RINK et al., 2002, p. 66). Dessa forma vemos que existe uma estreita relação da execução artística com a sensibilidade do executante (LIMA et al., 2006, p. 14).

Apro defende outro ponto de extrema relevância que se soma aos pensamentos anteriormente mencionados:

A interpretação musical é, antes de tudo, fruto do pensamento. Se o pensamento de um indivíduo é organizado, sua execução musical se refletirá em uma *performance* coerente. Portanto, o tema deve ser analisado sob as bases da filosofia, mais especificamente da estética (LIMA et al., 2006, p. 25).

---

<sup>6</sup> “Musical performance at its highest level demands a remarkable combination of physical and mental skills. [...] a performer has to have an awareness and understanding of the immediate and larger-scale structure of the music itself, and the resilience to withstand the physical demands and psychological stresses of public performance. Abilities such as these do not develop overnight, and by the time the best performers have reached the age of twenty-one, they are likely to have spent over 10,000 hours practicing their instrument, quite apart from the time devoted to other aspects of formal music education [...]”(Clark, Eric, **Understanding the psychology of performance**. In: RINK, John, (Ed.). Musical Performance: A Guide to Understanding. New York: Cambridge University Press, 2002, chapter 4, 59-72)

<sup>7</sup> “[...] interpretation and expression are far from being the unique contributions of isolated individuals, but go on within a sometimes deafeningly ‘noisy’ culture of other performances.” (RINK et al., 2002, p. 66)

“A performance musical fornece uma estrutura interessante para preocupações filosóficas mais amplas sobre a ação; notavelmente sobre intenção, propósito, habilidade, comunicação e criatividade.”<sup>8</sup>(GODLOVITCH, 1998, p.1, tradução nossa)

Conforme afirma Lima:

Sob uma perspectiva bastante genérica, a performance é um *fazer artístico* que integra conhecimento racional e intuitivo, tradição, emoção, sensibilidade, história, contemporaneidade e cultura do executante (LIMA et al., 2006, p.15).

De acordo com as próprias premissas da hermenêutica, na busca de definição da execução correta, podemos arriscar a hipótese de que tal conclusão ajusta-se de acordo com a soma de diversos fatores, destacando-se os dois principais: tradição e criatividade do artista utilizados de forma, simultaneamente, inspirada e racional, (LIMA et al., 2006, p. 25).

Atrelada diretamente à execução da obra pelo intérprete está a expressão, que é então, construída através da concepção do músico sobre a música atuando como um espelho de sua visão musical. Devido à relevância da expressão na interpretação de uma peça, algumas pesquisas buscaram especificar os princípios psicológicos que governam o desempenho expressivo na música “comprovando o efeito salutar da absorção do conhecimento numa execução: desde história da música, passando por uma sólida base teórica em harmonia, contraponto etc, até o diálogo com os domínios mais amplos da história geral, sociologia, filosofia e congêneres (LIMA et al., 2006, p. 25).”

Aos poucos pode ser percebida uma tímida mudança em relação às classificações de uma performance de qualidade, onde o peso preponderante do domínio técnico e preservação do que acredita-se ser a tradição (de interpretação), começa a ceder espaço também às reflexões teóricas aplicadas à execução na prática. “Qualquer que seja a decisão do intérprete, ela deve estar sempre atrelada à concepção própria do texto, em que a pesquisa epistemológica torna-se indispensável” (LIMA et al., 2006, p. 29)

Por último e de extrema importância, é preciso destacar fatores extra musicais que exercem influência direta na performance, embora costumeiramente negligenciados, e que

---

<sup>8</sup> “Musical performance provides an interesting framework for broader philosophical concerns about action; notably about intention, purposiveness, skill, communication, and creativity. (GODLOVITCH, 1998, p.1)

dizem respeito exclusivamente ao intérprete como o cuidado com o corpo e a mente no processo de preparação e execução da performance.

Segundo Apro:

Uma abordagem interpretativa deve ser a mais integrada possível, contemplando aspectos básicos de saúde e atividades físicas complementares, a fim de proporcionar o relaxamento completo e revigorar as sensações mais sutis necessárias a qualquer artista. Executar um instrumento constitui uma atividade que exige um rigoroso preparo mental, a ponto de possibilitar a precisão e o controle do maior número possível de detalhes simultaneamente numa execução. A mente deve estar permanentemente ativa numa *performance*. Os fatores determinantes de uma boa execução compreendem não apenas a precisão de movimentos, mas também a compreensão intelectual e emocional e a qualidade de inspiração.

Outros pontos importantes, [...] incluiriam certos hábitos de higiene, preparo físico mental (alongamentos, concentração e/ou meditação) e respiração, para que a execução seja afetada o menos humanamente possível por impedimentos de qualquer natureza (LIMA et al., 2006, p. 35).

### **1.3 Ansiedade de Performance Musical (APM)**

Há evidências de que os músicos estão mais ansiosos do que a população em geral<sup>9</sup> e que músicos de orquestras podem ser mais suscetíveis a ansiedade do que outros artistas (como cantores, dançarinos e atores)<sup>10</sup> (VALENTINE, 2002, p. 172, tradução nossa).

O trabalho do músico intérprete, como dito anteriormente, envolve diversas áreas de conhecimento. Além de lidar com sua demanda técnica e domínio do instrumento, é necessária uma eficiente administração das emoções, e quando dizemos emoções estamos, também, incluindo àquelas causadas no público ouvinte, mas principalmente as que o próprio músico sente diante de sua função.

A ansiedade de performance musical, termo relativamente recente na literatura musical, tem sido utilizado para definir o conjunto de sintomas experienciados por músicos ao longo de sua performance e preparação da performance. Cunha (2013) afirma que durante o processo de preparação do repertório para uma performance, o músico se depara com questões extra musicais e que estão além de seu controle. Estas situações envolvem desde o

<sup>9</sup>KEMP, Anthony. ‘The personality structure of the musician: I. Identifying a profile of traits for the performer’, *Psychology of Music*, 9 (1981), 3 - 14

<sup>10</sup>“There is evidence that musicians may be more susceptible to anxiety than general population and that orchestral musicians are more anxious than other performing artists (such as singers, dancers and actors).” (VALENTINE, 2002, p. 172).

contexto sociocultural em que está inserido até prazos a que está submetido, por exemplo, gerando ansiedade sobre seu desempenho e resultados em sua performance (CUNHA, 2003, p. 1).

A ansiedade de performance musical poderia se enquadrar nos transtornos de ansiedade social de desempenho segundo o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - DSM 5 da Associação de Psiquiatria Americana de 2013, embora o termo em si não seja utilizado:

Os indivíduos com transtorno de ansiedade social do tipo somente desempenho têm preocupações com desempenho que são geralmente mais prejudiciais em sua vida profissional (p. ex., músicos, dançarinos, artistas, atletas) ou em papéis que requerem falar em público.” (Associação de Psiquiatria Americana, 2013, p. 203)

Na edição de 1994 do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - DSM 4, a Associação Americana de Psiquiatria inclui, pela primeira vez, a *ansiedade de performance* em transtornos psicológicos e psiquiátricos através de uma breve discussão em diagnósticos diferenciados de fobia social (KENNY, 2011, p. 47).

Ansiedade de performance, medo de palco e timidez em situações sociais que envolvam pessoas não familiares são comuns e não devem ser diagnosticadas como Fobia Social a menos que a ansiedade ou a evitação leve a prejuízo significativo ou acentuada angústia (DSM-IV-TRtm<sup>11</sup> apud KENNY, 2011, p. 49, tradução nossa).<sup>12</sup>

Salmon (1990) oferece uma definição para ansiedade de performance musical: “A experiência de apreensão persistente e angustiante e / ou comprometimento real das habilidades de performance em um contexto público, para uma quantidade desnecessária, dada a aptidão musical do indivíduo, o treinamento e o nível de preparação.” (SALMON, 1990 apud KENNY, 2011, p.3). Porém, tal afirmação mostra-se insuficiente diante de definições mais recentes - como veremos mais à frente -, pois engloba apenas o momento da performance e não considera possíveis níveis de ansiedade de performance musical durante o preparo da performance como ensaios, aulas etc, além do contexto em que a performance acontece.

---

<sup>11</sup> DSM-IV-TRtm. **Manual Diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**. Tradução de Cláudia Dornelles. 4. ed. revista. Porto Alegre: Artmed, 2002.

<sup>12</sup> “Performance anxiety, stage fright, and shyness in social situations that involve unfamiliar people are common and should not be diagnosed as Social Phobia unless the anxiety or avoidance leads to clinically significant impairment or marked distress” (DSM-IV-TRtm apud KENNY, 2011, p. 49)

“Dez anos depois da definição oferecida por Salmon (1991), Steptoe (2001) sugere que a ansiedade de performance musical consiste em quatro componentes [...]”<sup>13</sup> o componente primário é sensação de ansiedade, tensão, apreensão, pavor e pânico; os outros três fatores são cognitivos, comportamentais e reações fisiológicas que incluem desequilíbrio hormonal. A isso Steptoe também acrescenta que “ [...] o elemento essencial da experiência de ansiedade de performance musical não é tanto a presença ou o tamanho do público, mas a avaliação natural da situação da performance [...]”<sup>14</sup>, e Kenny adiciona a possível consequência da avaliação (STEPTOE, 2001 apud KENNY, 2011, p. 49 e 50, tradução nossa).

Ele [Steptoe] ainda difere a ansiedade de performance musical do pânico de palco (stage fright) com as seguintes considerações:

[...] (i) o pânico de palco ocorre também em outros tipos de artes performáticas como o ballet e o teatro; ansiedade de performance musical se refere apenas a músicos; (ii) o pânico de palco implica angústia diante de um grande público, enquanto a ansiedade de performance musical pode ocorrer em ambientes íntimos, como em audições, onde o público consiste em um ou dois examinadores; (iii) o pânico de palco refere-se a um início repentino de sentimentos intensos de medo, enquanto a ansiedade de performance musical pode aumentar gradualmente ao longo de dias ou semanas antes de uma apresentação<sup>15</sup> (STEPTOE, 2001 apud KENNY, 2011, p. 49 e 48, tradução nossa).

“Brandfonbrener (1999), por exemplo, afirma um pouco impacientemente: ‘chame de ansiedade de performance, pânico de palco, ou ansiedade de performance musical, eu acho que todos nós entendemos o que queremos dizer’ (p.101)”<sup>16</sup> (BRANDFONBRENER, 1999, p.101 apud KENNY, 2011, p. 48, tradução nossa).

Para Maciente (2016) a Ansiedade de Performance Musical deve ser encarada como resposta a uma situação de risco à carreira do músico pela características da situação que se apresenta em sua maioria:

---

<sup>13</sup> “ Ten years after the definition offered by Salmon (1991), Steptoe (2001) suggested that music performance anxiety consist of four components [...]” (KENNY, 2011, p. 49)

<sup>14</sup> “[...] an essential element of the experience of music performance anxiety is not so much the presence or size of the audience, but the evaluative nature of the performance situation [...]”(STEPTOE, 2001 apud KENNY, 2011, p. 49)

<sup>15</sup> “[...] (i) stage fright occurs in the other performing arts such as ballet and drama; music performance anxiety refers only to musicians; (ii) stage fright implies distress in front of large audience whereas music performance anxiety can occur in intimate settings, such auditions, where the audience consist of one or two adjudicators; (iii) stage fright refers to a sudden onset of intense feelings of fear whereas music performance anxiety can build gradually over days or weeks before a performance.” (STEPTOE, 2001 apud KENNY, 2011, p. 49 e 48)

<sup>16</sup> Brandfonbrener (1999), for example, somewhat impatiently asserts: ‘call it performance anxiety, stage fright, or musical performance anxiety, I think we all understand what we mean’ (p. 101).” (BRANDFONBRENER, 1999, p.101 apud KENNY, 2011, p. 48)

A APM muitas vezes (embora não todas) ocorre quando o indivíduo tem um risco real de perder algo que já tem, ou que deseja muito obter (emprego, solo, vaga em um trabalho, credibilidade), podendo representar um perigo real de problemas na carreira, neste mercado cada vez mais competitivo e que valoriza em demasia a ‘perfeição’. Contudo, a ansiedade muitas vezes gera uma perda de controle, devido a uma supervalorização da situação temida (MACIENTE, 2016, p. 40).

Para Kenny (2011), que adota um modelo de Ansiedade de Performance Musical baseada em emoções, a APM pode ser classificada como um tipo de estresse ocupacional, um transtorno de ansiedade focal, um tipo de fobia social ou ansiedade social, um transtorno do pânico, contendo ampla possibilidade de variação em cada caso (KENNY, 2011 apud MACIENTE, 2016, p. 24).

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, p.23 apud CUNHA, 2013, p.4).

Valentine (2002) aponta que “um número de pesquisas tem indicado que a ansiedade de performance é um problema sério para uma proporção substancial de músicos”<sup>17</sup> (VALENTINE, 2002, p. 168, tradução nossa), e que os sintomas podem ser classificados em três tipos: fisiológicos, comportamentais e mentais.

### *Ansiedade de Performance Musical*

#### Sintomas

**Fisiológicos:** aumento da frequência cardíaca, palpitações, falta de ar, hiperventilação, boca seca, suor, náusea, diarreia e tontura são resultado da excitação excessiva do *sistema nervoso autônomo*.

**Comportamentais:** podem possuir a forma também dos sinais de ansiedade, como a tremedeira, tremores, rigidez e expressão inexpressiva, ou o prejuízo do próprio desempenho da performance.

**Mentais:** sentimentos subjetivos de ansiedade e pensamentos negativos sobre a performance.

Tabela 5: Sintomas de Ansiedade de Performance Musical - Extraído de The Fear of performance<sup>18</sup> (VALENTINE, 2002, p. 168 e 169)

<sup>17</sup> “A number of surveys have indicated that performance anxiety is a serious problem for a substantial proportion of musicians.” (VALENTINE, 2002, p. 168)

<sup>18</sup> O medo da performance

Valentine (2002) lista entre os músicos que sofreram de Ansiedade de Performance Musical Maria Callas, Enrico Caruso, Pablo Casals, Leopold Godowsky, Vladimir Horowitz, Ignacy Paderewski e Sergei Rachmaninoff (VALENTINE, 2002, p. 168).

Segundo Cunha, “a ansiedade pode influenciar tanto positivamente quanto negativamente a performance musical por meio de causas e sintomas” (CUNHA, 2013, p. 4), pois conforme afirma Buswell (2006) corpo e mente são inevitavelmente inseparáveis, estão conectados, assim, tudo o que o indivíduo pensa e o que ele sente podem gerar tanto um ciclo vicioso, quanto um ciclo virtuoso (BUSWELL, 2006 apud MACIENTE, 2016, p. 53). Por isso “é importante distinguirmos entre os tipos de ansiedade benéfica e prejudicial [...]”<sup>19</sup> (VALENTINE, 2002, p. 170, tradução nossa), considerando a ansiedade como um estado de excitação.

“Fig. 2” De acordo com a lei de Yerkes-Dodson (função representada na imagem abaixo) podemos perceber que a performance alcança níveis satisfatórios quando há níveis moderados de excitação - geralmente causada por níveis baixos de ansiedade -, e quando a excitação alcança níveis extremos - alto nível = ansiedade de performance musical; nível baixo = ausência de estímulo - a performance não alcança seu máximo potencial:

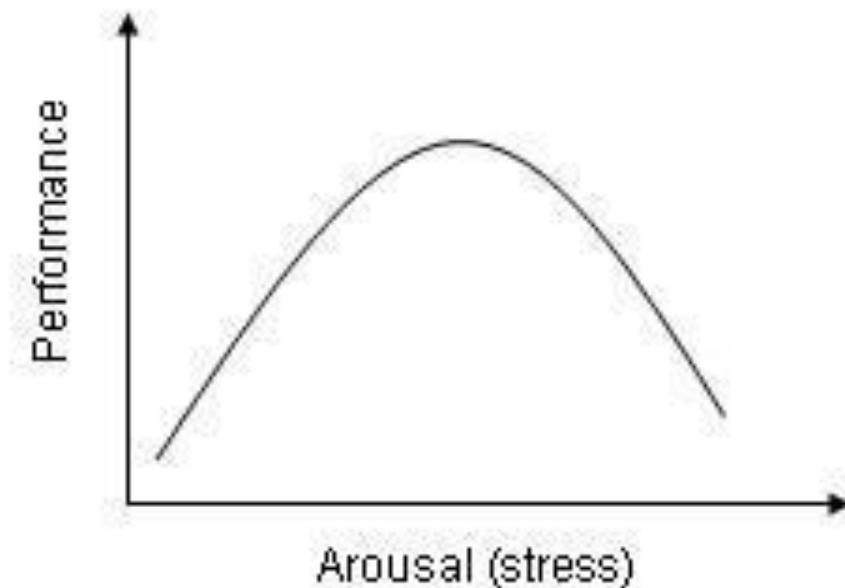


Figura 2: Função Yerkes-Dodson mostrando a hipótese da relação entre excitação e qualidade da performance<sup>20</sup>

<sup>19</sup> “It is important to distinguish between beneficial and detrimental kinds of anxiety”[...] (VALENTINE, 2002, p. 170)

<sup>20</sup> CHANGING MINDS. **Yerkes-Dodson Law**. 2019. Disponível em:

<<http://changingminds.org/explanations/motivation/yerkes-dodson.htm>>. Acesso em: 19 out. 2019

Kenny (2011) afirma que embora algumas teorias tenham tentado definir e conceituar a Ansiedade de Performance Musical, nenhuma, ainda, foi capaz de abranger as inúmeras facetas e os fenômenos que podem ser observadores nessa área de estudo e pesquisa, a fim de que haja uma definição única (KENNY, 2011, apud MACIENTE, 2016, p. 41)

## CAPÍTULO 2: DISCUSSÃO

### 2.1 Causas da Ansiedade de Performance Musical

Identificar as causas da Ansiedade de Performance Musical tem sido um trabalho extenso de pesquisas empíricas e estatísticas, e ao mesmo tempo, revela-se uma busca necessária para o desenvolvimento e escolha de intervenções e tratamentos eficazes contra os quadros de APM (BURIN, 2017, p. 30).

Pesquisadores como Kenny (2011), Cunha (2013), Maciente (2016), Burin (2017) entre outros, realizaram pesquisas com músicos profissionais e comprovaram o que Maciente (2015) resume em poucas palavras: “ as pressões às quais os músicos estão sujeitos na carreira podem ser grandes forças motrizes da APM” (MACIENTE, 2016, p. 24).

Segundo pesquisa realizada com músicos profissionais brasileiros (clássicos e populares) e australianos por Burin (2017), as principais causas comumente percebidas por mais da metade da amostra de músicos brasileiros são: pressão de si próprio; tocar um repertório difícil; incertezas ocasionadas por falhas técnicas; preocupação com a reação/avaliação da platéia e traços de ansiedade, com prevalência de 38,8% de APM na amostra brasileira (214 músicos). (BURIN, 2017, p. 48, 84):

Esse índice supera os apontados por Steptoe (2001) em sua revisão da literatura (prevalência entre 15 e 25% em músicos profissionais) e se aproxima mais dos indicadores mais expressivos evidenciados por Van Kemenade, Van Son e Van Heesch (1995), que apontaram taxas de 59% em músicos holandeses e de Yoshie et al. (2009) que encontraram prevalência de 64% em músicos japoneses (BURIN, 2017, p. 84).

Cunha (2013) percebeu em sua amostra de 12 participantes (estudantes de flauta transversal) que os fatores mais reportados como causadores de APM são: o repertório para flauta solo, seguido pela apresentação pública e a avaliação (CUNHA, 2013, p. 85). Já os dados coletados por Maciente (2016) em uma amostra de 213 músicos de orquestras profissionais do Estado de São Paulo revelou que a situação que causa mais ansiedade entre os músicos é a de concurso com 78% de alegações de sintomas de Ansiedade de

Performance Musical, seguida por solos 61% e o momento que antecede o concerto 20% (MACIENTE, 2916, p. 235).

Podemos observar que as causas reportadas em relação a Ansiedade de Performance Musical estão diretamente relacionadas à tarefa, situação e ao próprio músico (como em pressão de si próprio). Esses fatores - a pessoa, a ansiedade e a tarefa - são apontados por Valentine (2002) como principais contribuintes para a APM de acordo com a teoria desenvolvida por Wilson (2002) onde três fatores interagem para determinar o nível de APM a ser experienciado durante a performance. São eles:

“(i) o traço de ansiedade do performer; (ii) o grau de domínio da tarefa nos trabalhos a serem executados; e (iii) o grau de estresse situacional que se acumula à performance (presença, tamanho e características da platéia; o tipo de performance: audição, recital solo, avaliação)”<sup>21</sup> (KENNY, 2011, p. 157, tradução nossa).

A presente discussão e maior aprofundamento destes fatores e suas interações procura contribuir para reflexões dos próprios intérpretes sobre seus níveis de ansiedade e possíveis aspectos desencadeantes, além de pretender auxiliar a busca por tratamentos e/ou estratégias de enfrentamento da APM.

### **2.1.1 A Pessoa**

Entre os causadores de Ansiedade de Performance Musical, o fator indivíduo possui imensa relevância uma vez que uma pessoa com traços de ansiedade estará propensa a experienciar a APM em qualquer situação e tarefa musical. Kemp (1996) afirma que os músicos apresentam maior propensão à ansiedade do que profissionais de outras áreas (CUNHA, 2013, p. 12).

Gentil (1996) afirma que quando se percebe que a ansiedade é habitual em um indivíduo, ela pode ser considerada um traço de personalidade e, aparentemente exista um componente genético na predisposição para maiores e menores níveis de ansiedade habitual (GENTIL, 1996, p. 24).

---

<sup>21</sup> “These are: (i) the trait anxiety of the performer; (ii) the degree of task mastery achieved of the works to be performed; and (iii) the degree of situational stress that accrues to the performance (presence, size, and characteristics of the audience; the ‘stakes’ of the performance: audition, solo recital, examination, etc.)”

“Kemp (1999) 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 apud CUNHA, 2013, p. 12)

Gentil (1996) explica:

Um estado ansioso pode ser considerado normal ou patológico. Esta é uma decisão arbitrária e subjetiva de quem avalia. Em geral o observador leva em conta o contexto e os possíveis desencadeantes, além das características individuais da pessoa, para determinar se as manifestações ansiosas são desproporcionais em intensidade, duração, interferência com o desempenho, ou frequência com que ocorrem (GENTIL, 1996, p. 24).

“A personalidade individual é multifacetada, apresentando como um conjunto de características variadas (como, por exemplo, introversão - extroversão, independência - dependência, etc) manifestas em cada indivíduo” (CUNHA, 2013, p. 9). Dessa maneira, Kemp (1999) afirma que músicos tendem a apresentar personalidade introvertida, e justifica sua colocação com o fato de que uma das principais características da formação musical envolve o estudo individual diário do instrumento em situação individual gerando situações de isolamento (CUNHA, 2013, p. 9).

O conjunto que forma a personalidade de uma pessoa é composto por diversos aspectos cognitivos, temperamentais, genéticos e sócio culturais, adquiridos (herdados) ou construídos que recebem grande influência do meio em que a pessoa está inserida. Logo, deve-se levar em conta que a variável ‘indivíduo’ entre os causadores de APM, pode ser considerada a mais complexa.

Assim sendo, o comportamento individual poderia ser compreendido como a reação à soma de interações pessoais, físicas e sociais, ou seja, a ansiedade estaria condicionada a elementos intrínsecos de cada indivíduo e de como este se relaciona com o meio que o circunda. [...] A ansiedade como resultante de processos individuais relacionados à resultante de aspectos fisiológicos, comportamentais, cognitivos e emocionais fornece elementos importantes para o intérprete compreender suas idiossincrasias [...] (CUNHA, 2013, p. 8).

Roso (1997) levando em conta a extensa revisão de Rutter (1987)<sup>22</sup>, pontua que é impossível atribuir somente ao temperamento de um indivíduo a responsabilidade do desenvolvimento de transtornos emocionais (ansiosos):

O *temperamento* é definido como o conjunto de características simples, não motivacionais e não cognitivas, que descrevem diferenças entre as pessoas e que

---

<sup>22</sup> Rutter, M. 1987. “Temperament, Personality and Personality Disorders”. BR. J. Psychiatry, 150: 443-448

aparecem precocemente na infância; mostram-se estáveis ao longo do tempo, predizem tipos de resposta e, possivelmente, têm correlatos neurobiológicos. [...] Rutter cita autores que abordam a possibilidade de o temperamento ser preditivo de transtornos emocionais na vida adulta, incluindo os transtornos ansiosos. Essa previsibilidade, segundo alguns, é atribuída a fatores biológicos implicados no temperamento, ou, segundo outros, à influência que o temperamento tem no modo como as outras pessoas reagem a ele. De qualquer forma não se sabe, ainda, separar temperamento de outros aspectos da personalidade, não sendo possível atribuir apenas a ele a responsabilidade pelos transtornos emocionais (ROSO, 1997, p. 89).

O perfeccionismo, outro fator tratado como traço de personalidade, recebe a definição de “presença de elevados padrões de desempenho acompanhado por auto avaliações excessivamente críticas” (FROST et al., 1990 apud BURIN, 2017, p. 25). Kenny (2011) aborda o perfeccionismo como um gasto excessivo de energia durante o processo de avaliação, que faz com que os perfeccionistas desenvolvam, a partir disso, uma rigidez cognitiva sobre os conceitos de sucesso e fracasso adotando o pensamento de “tudo ou nada”. (KENNY, 2011, p. 74 apud BURIN, 2017, p.26).

Os esforços perfeccionistas estão relacionados à busca por um elevado padrão e, em geral, estão associados a aspectos positivos. [...] Já as preocupações perfeccionistas dizem respeito a uma faceta mal adaptativa do perfeccionismo, que engloba preocupação excessiva com erros, dúvidas sobre as próprias ações e reações negativas a falhas ou imperfeições (BURIN, 2017, p. 26).

“[...] Flett e Hewitt (2005) acrescentaram que [...] indivíduos que têm níveis elevados de perfeccionismo e que tendem a ser cognitivamente preocupados em alcançar a perfeição em suas execuções podem ser mais vulneráveis à degradação da performance [...]” (FLETT e HEWITT, 2005 apud CUNHA, 2013, p. 11)

O sexo também se mostra como fator de grande influência da variável ‘indivíduo’ na Ansiedade de Performance Musical. Pesquisas realizadas por Kinrys e Wygant (2015) e Kenny et al. (2003) revelam que mulheres além de terem maior propensão ao desenvolvimento de transtornos de ansiedade em sua vida cotidiana e vivenciarem um aumento da severidade dos sintomas, também são dois terços mais propensas à APM do que os homens.

Um estudo realizado por Kemp (1996) concluiu que homens apresentam, invariavelmente, uma pontuação mais elevada em introversão e 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 que o 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) (CUNHA, 2013, p. 13).

A baixa autoestima também pode ser entendida como grande motivador da APM. Ela possui um relação direta com as relações sociais e contexto em que o indivíduo se encontra além de ser um conceito processual (GUILHARDI, 2002 apud BURIN, 2017, p. 25). “Segundo estudo realizado por Mei-Yuk (2011)<sup>23</sup> sugere-se que altos níveis de ansiedade estejam relacionados a baixos níveis de autoestima.” (BURIN, 2017, p.25)

### Causas

- Predisposição genética à ansiedade excessiva;
- Química cerebral que predisponha o indivíduo a esse tipo de reação;
- Solilóquio (conversa interior) excessivamente negativo;
- Timidez;
- Baixa autoestima;
- Excesso de expectativa;
- Excesso de autocrítica;
- Problemas hormonais e de saúde (TPM, Hipotireoidismo, Hipertireoidismo, Menopausa, Hipoglicemia, por exemplo);
- traços de personalidade com tendência a desenvolver ansiedade;

Tabela 6: Causas de Ansiedade de Performance Musical diretamente ligadas ao indivíduo. Extraído de: Estratégias de Enfrentamento para a Ansiedade de Performance Musical (APM): um olhar sobre músicos profissionais de orquestras paulistas. MACIENTE, M. Tese (Doutorado em Música) 2016, p. 38 e 39<sup>24</sup>.

#### 2.1.2 A Tarefa

Montar um repertório que esteja além de seu nível técnico e competências musicais, ou não preparar-se adequadamente para uma performance são exemplos de causa da variável ‘tarefa’ com grande propensão à experiência de Ansiedade de Performance Musical. Cunha (2013) afirma:

<sup>23</sup> Mei-Yuk, C. The Relationship Between Music Performance Anxiety, Age, Self-Esteem, and Performance Outcomes in Hong Kong Music Students. Durham University, 2011. Disponível em Durham E-Theses Online: <http://etheses.dur.ac.uk/637>

<sup>24</sup> Extraído da lista de causas de Ansiedade de Performance Musical apontada por MACIENTE (2016).

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 (CUNHA, 2013, p. 14).

Porém, é necessário levarmos em conta que, em algumas situações, como durante a formação musical, ou até mesmo diante de um trabalho profissional, os músicos podem se deparar com a seguinte situação: ter que executar uma obra difícil para sua realidade técnica e musical, ou ter menos tempo do que desejaria para preparar um repertório. Nesse caso, espera-se que o estudo individual funcione como um elemento atenuador da ansiedade, onde o intérprete busca aplicar às sessões de estudos não somente a prática mecânica, mas também a busca por estratégias que poderão auxiliar na otimização do desenvolvimento técnico-interpretativo e compreensão do texto musical dentro do tempo disponível (CUNHA, 2013, p. 16). Segundo Reid (2002) a definição mais correta para prática ou estudo musical seria:

[...] a prática musical, de fato, consiste em uma variedade de atividades diferentes porém inter relacionadas , incluindo a memorização, o desenvolvimento da *expertise* e por fim, a formulação de interpretações<sup>25</sup> (REID, 2002, p. 102, tradução nossa).

Por isso, o mesmo autor afirma que, geralmente, o ponto inicial do processo de preparação para uma performance na música Ocidental é a partitura, que apresenta uma série de instruções de grau variável de indeterminação que o intérprete deve ‘traduzir’ em som (REID, 2002, p. 102). Segundo Galvão (2006) as investigações realizadas por Rubin-Rabson, desenvolvidas entre 1937 e 1941, indicaram que as estratégias utilizadas no processo de preparação e memorização de uma peça por pianistas consistia em : “pré-estudo analítico (análise de estrutura musical: estrutura harmônica, estilo, organização fraseológica, entre outros) anterior à prática física, distribuição de tempo de estudo, estudo de trechos curtos com as mão separadas e estudo mental.” (GALVÃO, 2006, p. 171 apud CUNHA, 2013, p. 17).

O fator tarefa também pode atuar como causador de ansiedade em músicos de formação popular que experienciam a APM. O fato de ter que solar um improviso, executar uma melodia apenas ouvindo-a e sem o auxílio de notação ou até mesmo tocar uma peça

---

<sup>25</sup> “[...] musical practice in fact consists of a variety of different but interrelated activities including memorisation, the development of technical expertise and, ultimately, the formulation of interpretations.” (REID, 2002, p. 102)

pela primeira vez na hora da performance (situação também vivenciada por músicos eruditos e chamada de leitura à primeira vista), pode causar grande tensão e desencadear sintomas tanto no momento da performance quanto antes, quando o intérprete recebe tal incumbência.

Abaixo é possível observar algumas das causas de APM ligadas ao fator tarefa:

### Causas

- Falta de preparo;
- Falta de prática;
- Falta de técnica;
- Falta de organização;

Tabela 7: Causas de Ansiedade de Performance Musical diretamente ligadas a Tarefa. Extraído de: Estratégias de Enfrentamento para a Ansiedade de Performance Musical (APM): um olhar sobre músicos profissionais de orquestras paulistas. MACIENTE, M. Tese (Doutorado em Música) 2016, p. 38 e 39<sup>26</sup>.

Aos motivos causadores de APM relacionados ao fator tarefa mencionados acima, adicionamos: Período demasiadamente curto para preparação da obra; Leitura à primeira vista; Repertório além das capacidades técnicas do intérprete;

Sinico e Winter (2012) ressaltam que o nível de ansiedade que o músico experimenta está diretamente ligado proporcionalmente à dificuldade da tarefa, ou seja, quanto mais difícil a peça em termos técnicos, interpretativos e musicais, mais ansiedade o intérprete experimentará (SINICO, A.; WINTER, L., 2012 apud BURIN, 2017, p. 27). Entretanto é importante frisar que, assim como os dois outros fatores causadores de APM discutidos neste capítulo, a dificuldade da tarefa pode ser encarada de maneira distinta por cada pessoa. Enquanto alguns experimentam sensação de medo de errar ou não conseguir preparar uma determinada obra, outros sentem-se motivados pelo desafio de alcançar um novo patamar técnico através do estudo, construção e performance da peça. Em estudo conduzido por McKenzie (2013) seis músicos com altos níveis de formação, afirmaram experienciar ansiedade mesmo quando julgaram estar preparados para a apresentação. Logo, a reflexão abordada por McGrath (2012) mostra-se extremamente relevante pois considera que “a APM pode ser experienciada independentemente da preparação do músico, ou seja, ela pode estar mais relacionada com a inabilidade de gerir estados emocionais de apreensão do que com a preparação adequada (BURIN, 2017, p. 28 e 29).

<sup>26</sup> Extraído da lista de causas de Ansiedade de Performance Musical apontada por MACIENTE (2016)

### **2.1.3 A Situação**

A importância do estudo dos fatores relacionados à situação em que a performance acontece revela-se no fato de que cada tipo de apresentação contém uma configuração ambiental e demográfica diferente, variando assim o nível de exposição ao qual o músico se encontra. Quanto maior a exposição (audiência) maior é a ansiedade experimentada. Além disso, a qualidade da audiência (platéia) também pode influenciar, de alguma maneira, a qualidade de APM do intérprete.

Cunha (2013) aponta que a performance é um momento crucial no processo interpretativo e caracteriza-se como o encontro das expectativas do próprio intérprete com as expectativas do público. “Lehmann et al. (2007, p. 167) afirma que o elemento mais significante de uma situação de performance é a presença da platéia.” (CUNHA, 2013, p. 18).

Kenny (2011) considera a audição um caso especial e afirma que músicos se sentem mais ansiosos em condições de avaliação, como em competições, concurso, concertos e recitais do que em sua prática. “Audições quase sempre aparecem no topo de qualquer hierarquia de ansiedade de performance musical. Para muitos músicos, audições são as únicas circunstâncias em que eles reportam que sua ansiedade se torna incontrolável.<sup>27</sup>” (KENNY, 2011, p. 59, tradução nossa).

Em pesquisa conduzida por Cunha (2013) com estudantes de flauta, as causas ‘apresentação pública’ e ‘avaliação’ foram, respectivamente, segunda e terceira maiores causas de Ansiedade de Performance Musical relatada entre os participantes.

Para músicos profissionais que atuam em orquestras, o ambiente de trabalho, principalmente durante os ensaios, e até mesmo fatores extra musicais como aponta MACIENTE (2016), podem ser grandes causadores de estresse e ansiedade: baixos, salários; instabilidades contratuais; demandas de trabalhos desproporcionais ao salário, etc (MACIENTE, 2016, p. 88 e 89).

Kenny (2011) aponta seis fatores situacionais que podem exacerbar a Ansiedade de Performance Musical em músicos de orquestra, são eles: (i) situações envolvendo o maestro em sua forma de conduzir - onde o músico precisa ajustar sua técnica em função da variabilidade de tempo de regência do maestro, causando um estresse desnecessário para o

---

<sup>27</sup> “Auditions almost always appear at the top of any music performance anxiety hierarchy. For many musicians, auditions are the only circumstances in which they report that their anxiety becomes unmanageable.” (KENNY, 2011, p. 59)

músico; (ii) constrangimento por parte do grupo (ensemble) - neste caso especificamente o músico sente-se desconfortável pela atmosfera avaliativa que existe entre os próprios colegas de profissão, sentindo como se estivesse sendo avaliado pelo músico da cadeira ao lado a cada nota tocada ; (iii) desafios ambientais - incluem dificuldades em enxergar o maestro e os outros músicos do grupo devido a troca de ambiente de ensaio ou até mesmo de cadeiras; (iv) organização das questões do trabalho - grandes divergências entre a gerência (organização) e os músicos; (v) música como uma ocupação - falta de reconhecimento e investimento na carreira de músicos profissionais; (vi) falta de apoio de colegas - dificuldade em manter proximidade com colegas de grupo, e muitas vezes com aquele que se divide estante, devido a individualidade da profissão (KENNY, 2011, p. 276 - 278).

A seguir é possível verificar algumas das causas de APM relacionadas ao fator situação:

### Causas

- Importância da situação em questão, no momento da vida desta pessoa;
- Situação traumática anterior;
- Superestimação da situação;
- Situações de maior tensão emocional;
- Situação ou ambiente desconfortável (luz escassa, calor ou frio excessivos, cadeira inadequada, equipamentos ou roupas inadequadas etc.)
- Meio social hostil (ou supostamente hostil);

Tabela 8: Causas de Ansiedade de Performance Musical diretamente ligadas a Situação. Extraído de: Estratégias de Enfrentamento para a Ansiedade de Performance Musical (APM): um olhar sobre músicos profissionais de orquestras paulistas. MACIENTE, M. Tese (Doutorado em Música) 2016, p. 38 e 39<sup>28</sup>

## 2.2 Estratégias de enfrentamento

A partir do momento em que o intérprete consegue identificar a principal causa de sua ansiedade, a busca por uma estratégia mais eficiente ao seu caso torna-se mais clara. É importante lembrar que, como dito anteriormente, a ansiedade não é

<sup>28</sup> Extraído da lista de causas de Ansiedade de Performance Musical apontada por MACIENTE (2016)

fruto somente de um fator isolado, mas resultado da interação de fatores, porém ao identificarmos a preponderância de algum deles podemos aplicar um método efetivo de enfrentamento. Cunha (2013) aponta que não pode haver estratégia se não houver um objetivo e que a adoção de determinadas estratégias para lidar com a Ansiedade de Performance Musical será reflexo dos sintomas que o músico experimenta (CUNHA, 2013, p. 22).

Quando o músico percebe que possui traços de ansiedade e que sua APM está mais relacionada a questões pessoais do que à tarefa ou à situação da performance, pode adotar estratégias classificadas por Kenny (2011) como cognitivas, comportamentais e cognitivas-comportamentais. As estratégias cognitivas estão apoiadas na psicoterapia e segundo Kenny (2005) buscam a mudança de padrões comportamentais inadequados com base em pensamentos negativos através da inoculação de estresses em três etapas: (i) fornecendo ao indivíduo a compreensão de seus medos; (ii) treinando habilidades de enfrentamento que reduzem a expressão da ansiedade; (iii) aplicando a prática destas habilidades a fim de consolidar o aprendizado sobre o medo (KENNY, 2005, 2011 apud CUNHA, 2013, p. 23). As estratégias comportamentais estão apoiadas na psicoterapia comportamental e buscam a alteração de comportamentos como a dessensibilização sistemática, consciência corporal e respiração:

Através das técnicas de relaxamento os músicos aprendem a reconhecer as sensações de relaxamento profundo, a sensação de peso, de perda de tensão muscular e de calma, tentando posteriormente recriar estas sensações nas situações estressantes. Os exercícios de relaxamento são geralmente feitos progressivamente com o músico para relaxar por meio dos grupos musculares, até que todo o corpo esteja relaxado, além de serem formas simples de atingir o estado de relaxamento (CUNHA, 2013, p. 25).

Kenny (2005) define a estratégia cognitivo-comportamental como:

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 surgirem (KENNY, 2005 apud CUNHA, 2013, p. 25 e 26).

Quando o nível de dificuldade da tarefa causa ansiedade no intérprete podem ser adotadas estratégias de estudos de forma a potencializar o preparo da peça como, por exemplo, estabelecer um cronograma que assegure o levantamento da peça com certa antecedência à data da apresentação e equilibrar o tempo de estudo com e sem instrumento. Wilson (1999) sugere aos intérpretes propensos à ansiedade escolher peças fáceis ou trabalhar com as que são mais familiares para fins de concursos ou apresentações de suma importância (WILSON, 1999 apud CUNHA, 2013, p. 14). Tocar para colegas ou simular o momento da performance também é uma técnica que se mostra eficiente principalmente quando o principal motivo de ansiedade é o tipo de situação em que a performance acontecerá.

Além das estratégias descritas acima existem outras utilizadas para controlar ou amenizar os sintomas de ansiedade e proporcionar equilíbrio físico e psíquico como a Técnica de Alexander, o método Feldenkrais, o Yoga, a hipnoterapia e a farmacoterapia com drogas ansiolíticas (que deve ser utilizada somente diante de recomendação médica) (WILSON, 1999 apud CUNHA, 2013, p. 26). Diante da variedade de tratamentos e estratégias existentes, cabe ao intérprete, estando consciente de seu processo pessoal e nível de ansiedade, buscar a técnica que melhor se adeque à sua rotina e realidade. Cunha (2013) afirma:

[...] a ansiedade é uma emoção inerente à profissão do músico enquanto performer e se faz necessário conhecer as causas e sintomas da ansiedade na performance musical com o objetivo de integrar em sua prática musical um repertório de estratégias para lidar com as diversas consequências da ansiedade [...] (CUNHA, 2013, p. 94).

## CONCLUSÃO

O presente trabalho teve como objetivo fundamentar através de revisão bibliográfica os conceitos de ansiedade, performance e ansiedade de performance musical. Foi verificado que a APM está presente na vida de grande parte dos músicos profissionais e estudantes conforme pesquisas de Maciente (2016), Cunha (2013), Burin (2017) e Kenny (2011) e que pode vir a ser diagnosticada como um Transtorno de Ansiedade Social do tipo somente desempenho de acordo com a intensidade que apresenta, embora alguns autores possam classificá-la também como um estresse ocupacional. A partir das definições estabelecidas e adotadas buscamos entender as principais causas de APM e os fatores que a influenciam. Verificou-se que as causas de Ansiedade de Performance Musical apresentam-se em três fatores, sendo eles: a pessoa, a tarefa e a situação conforme cita Valentine (2002). Dentro de cada fator existem causas específicas que desencadeiam ansiedade no intérprete, como por exemplo: traço de personalidade ansiosa; dificuldade da tarefa; caráter avaliativo da performance, entre outros. Foi percebido também que as causas de Ansiedade de Performance Musical atuam de forma relacionada, ou seja, a interação dos fatores define a qualidade da ansiedade experimentada pelo intérprete. Assim, diante da contextualização dos fatores e sintomas causadores de APM foi possível a sugestão de estratégias de enfrentamento contra cada fator que se destaca na ansiedade de cada indivíduo. Dentre as estratégias sugeridas estão: terapia cognitiva; terapia comportamental; terapia cognitivo-comportamental sugeridas por Kenny (2005), além de outras técnicas diversas como Técnica de Alexander, o método Feldenkrais, o Yoga, a hipnoterapia e a farmacoterapia, auxiliando no controle de sintomas físicos, psíquicos e comportamentais. Também foi destacada a importância do equilíbrio físico e mental que garantem a existência de um nível moderado de excitação durante a performance para que ela atinja seu máximo potencial como aponta a função da Lei Yerkes-Dodson.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AMBULATÓRIO DE ANSIEDADE (AMBAN). Transtorno de Ansiedade. 2017. Disponível em: <http://www.amban.org.br/2017/09/11/transtorno-de-ansiedade/> Acesso em: 26 set. 2019.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (APA). Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais. DSM - 5. 5<sup>a</sup> edição. Porto Alegre. Artmed, 2014.
- BURIN, Ana Beatriz. Ansiedade de Performance Musical: causas percebidas, estratégias de enfrentamento e perfil clínico de músicos brasileiros e australianos. Dissertação (Mestrado em Saúde Mental) - Programa de Pós-Graduação em Saúde Mental, Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2017.
- CÉREBRO SAUDÁVEL. A Epidemia de Ansiedade. Ano 2, N. 6. São Paulo Alto Astral, 2019.
- CLARKE, Eric. Understanding the psychology of performance. In: RINK, J. (Ed.). Musical Performance: A Guide to Understanding. New York: Cambridge University Press, 2002. p. 59-72.
- CUNHA, Andre Sinico. Ansiedade na Performance Musical: causas, sintomas e estratégias de estudantes de flauta. Dissertação (Mestrado em Música) - Programa de Pós-Graduação em Música, Instituto de Artes, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2013.
- GENTIL, V.; LOTUFO-NETO, F. (Org.). Pânico, Fobias e Obsessões: A experiência do Projeto AMBAN. 2<sup>a</sup> edição. São Paulo. Editora da Universidade de São Paulo, 1996.
- GODLOVITCH, Stan. Musical Performance: a philosophical study. New York: Routledge, 1998.
- KENNY, Dianna T. The Psychology of Music Performance Anxiety. New York, Oxford University Press, 2011.
- LIMA, Sonia Albano de et al (Org.). Performance & interpretação musical: uma prática interdisciplinar. São Paulo: Musa Editora, 2006.
- MACIENTE, Meryelle Nogueira. Estratégias de enfrentamento para a Ansiedade de Performance Musical (APM): um olhar sobre músicos profissionais de orquestras paulistas. Tese (Doutorado em Artes) - Programa de Pós-Graduação em Música, Escola de Comunicações e Artes, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2016.
- REID, Stefan. Preparing for performance. In: RINK, J. (Ed.). Musical Performance: A Guide to Understanding. New York: Cambridge University Press, 2002. p. 102-112
- RINK, John (Ed.). The Practice of Performance: Studies in Musical Interpretation. Cambridge, Cambridge University Press, 2005.
- VALENTINE, Elizabeth. The fear of performance. In: RINK, J. (Ed.). Musical Performance: A Guide to Understanding. New York: Cambridge University Press, 2002. p. 168-182.