DOI 10.20504/opus2023.29.07

Aspectos gerais, prevalência, gatilhos e estratégias de enfrentamento da Ansiedade na Performance Musical

Ricieri Carlini Zorzal
https://orcid.org/0000-0003-1896-3967
(Universidade Federal do Maranhão, UFMA / Centro de Ciências Humanas / Departamento de Música, São Luís-MA, Brasil)

Joás Gomes Batista
https://orcid.org/0009-0005-3571-629X
(Universidade Federal do Maranhão, UFMA / Centro de Ciências Humanas / Programa de Pós-Graduação em Cultura e Sociedade, São Luís-MA, Brasil)

Resumo: Este trabalho tem como objetivo analisar, por meio de uma revisão sistemática da literatura, os efeitos limitadores da Ansiedade na Performance Musical (APM) em estudantes e músicos profissionais. Para tanto, apresentou-se a ansiedade-estado e a ansiedade-traço como possíveis fontes da reação natural do corpo humano em resposta a determinadas situações cotidianas enfrentadas pelo indivíduo. Em seguida, discutiram-se os gatilhos que podem desencadear sentimentos de ansiedade no performer em três categorias distintas: gatilhos relacionados ao indivíduo; gatilhos relacionados à eficácia da tarefa; e gatilhos relacionados ao contexto. Além disso, debateu-se a relação entre APM e as seguintes variáveis: gênero (mostrando uma certa prevalência de traços de ansiedade em pessoas do sexo feminino); e idade (trazendo um panorama da ansiedade em diferentes faixas etárias). Por fim, sugeriram-se estratégias de enfrentamento desse problema e indicaram-se possibilidades de pesquisas futuras nessa seara.

Palavras-chave: Ansiedade na Performance Musical. Educação musical. Saúde do músico.

General aspects, prevalence, triggers, and coping strategies in Musical Performance Anxiety

Abstract: This study aims to analyze the limiting effects of Musical Performance Anxiety (MPA) among music students and professional musicians through a systematic literature review. The study explores anxiety-state and anxiety-trait as possible sources of the human body's natural reaction in response to certain daily situations individuals face. Next, we discuss three distinct categories of triggers that can elicit feelings of anxiety in the performer, i.e., individual-related, task-related, and context-related triggers. Furthermore, we examine the relationship between MPA and the following variables: gender (highlighting a certain prevalence of anxiety traits in females) and age (providing an overview of anxiety across different age groups). Finally, we recommend coping strategies for addressing this issue and potential avenues for future research in this field.

Keywords: Musical Performance Anxiety. Music education. Wellbeing of musicians.

ZORZAL, Ricieri Carlini; BATISTA, Joás Gomes. Aspectos gerais, prevalência, gatilhos e estratégias de enfrentamento da Ansiedade na Performance Musical. *Opus* (Assoc. Nac. Pesqui. Pós-Grad. Música), v. 29, p. 1-28 (página inicial 1, página final 28), 2023. http://dx.doi.org/10.20504/opus2023.29.07
Recebido em 13/8/2021, aprovado em 24/11/2022, publicado em 19/7/2023

A ansiedade é uma resposta emocional natural do organismo cujas consequências podem ser benéficas ou prejudiciais, a depender da intensidade e circunstância em que ela se manifesta quando o sujeito enfrenta determinadas situações cotidianas (ZANON et al., 2016). O nível de ansiedade é considerado benéfico quando estimula o corpo a uma resposta de adaptação, servindo como propulsora do desempenho para o indivíduo. Contudo, cada pessoa possui um distinto limite adaptativo à ansiedade. Logo, é necessário considerar os casos em que os níveis de ansiedade ultrapassam a normalidade, levando o sujeito a uma menor resposta adaptativa e, consequentemente, a um déficit em termos de desempenho (MATEI; GINSBORG, 2017: 33. SINICO; WINTER, 2013: 241. GALVÃO, 2006: 171).

Em linhas gerais, a ansiedade pode ser classificada como: ansiedade-estado e ansiedade-traço (GALVÃO, 2006: 171. KOKOTSAKI; DAVIDSON, 2003: 46). A ansiedade-estado compreende reações mais específicas e temporárias que são disparadas pelo contexto (e.g. súbita sudorese momentos antes ou durante uma apresentação musical). Assim, essa forma de ansiedade não acompanha permanentemente o indivíduo. Por outro lado, a ansiedade-traço expõe um sujeito predisposto a experimentar sentimentos de ansiedade como consequência de uma personalidade formada, especialmente na infância, sempre que esse sujeito classifica, antecipadamente, determinadas situações como ameaçadoras (e.g. sentimento de constante avaliação que acompanha o sujeito independente da circunstância) (KOKOTSAKI; DAVIDSON, 2003: 46. ASSIS et al., 2007: 19).

É importante que os músicos conheçam tais conceitos. Mais que isso, é imprescindível que eles desenvolvam, por meio de treino, a capacidade de diferenciar os tipos de ansiedade e, através de estratégias de enfrentamento eficazes, de usufruir dela positivamente (VALENTINE, 2002). Há sólidos resultados de pesquisa mostrando que a qualidade da performance está diretamente relacionada à quantidade de excitação por ela gerada (WILSON; ROLAND, 2002). Ou seja, um baixo nível de estímulo, e, por conseguinte, um baixo índice de energia desprendida em função da tarefa, pode fazer com que o músico se empenhe pouco no estudo da obra, resultando em uma performance aquém do seu potencial. Isso é tão indesejável quanto uma performance cercada por uma alta carga de estímulo, resultando em manifestações prejudiciais à apresentação. Essa relação será retomada posteriormente no texto.

De fato, há pelo menos um século, compreende-se que uma quantidade moderada de estímulo é necessária para que uma performance alcance seus níveis mais elevados (YERKES; DODSON, 1908). Nesse sentido, Dolora Zajick, uma renomada mezzo-soprano americana, afirma: "Eu não acho que é possível ser um bom performer se você não fica nervoso"[1] (UNCJIM, 2007: n.p., tradução nossa). O termo "nervoso", aqui, refere-se à tensão que antecede a apresentação pública, e não ao conjunto de sintomas causados pela Ansiedade na Performance Musical (doravante APM).

O "medo do palco" (*stage fright*) é outro termo recorrente na literatura, mas que não pode ser entendido como sinônimo da APM. A princípio, pode-se destacar que aquele se limita à incidência da ansiedade a um lugar específico, enquanto esta se manifesta em momentos não necessariamente relacionados ao palco. Dessa forma, o medo do palco pode ser relacionado a um sentimento repentino e agudo, enquanto a APM é previsível e pode acompanhar o músico por dias antes de uma importante apresentação pública (SINICO; WINTER, 2012). O palco, para alguns artistas, pode ser um lugar ameaçador e fonte de sentimentos, pensamentos e comportamentos indesejáveis (ROCHA; DIAS-NETO; GATTAZ,

[1] Original: "I don't think it's possible to be a good performer if you don't get nervous".

2011). Todavia, é preciso entender que a APM tem implicações maiores que o próprio medo experimentado pelo performer (STEPTOE, 2001).

A APM é um problema comum entre músicos (RYAN, 2004) e pode ser interpretada como uma reação do organismo diante de uma ameaça psicológica (COŞKUN-ŞENTÜRK; ÇIRAKOĞLU, 2018). Além disso, caracteriza-se pela constante apreensão e ansiedade dirigidas à performance musical (KENNY, 2016; 2011) e tem suas manifestações agrupadas em fisiológicas, comportamentais ou mentais, como será discutido posteriormente neste artigo.

Além de um treinamento técnico específico do seu instrumento, exige-se dos músicos profissionais uma série de competências pessoais, cujas demandas podem afetar seu bem-estar e sua saúde mental (MATEI; GINSBORG, 2017). De fato, sabe-se que músicos profissionais têm maior predisposição à ansiedade quando comparados à população de não músicos (KEMP, 1996 apud SINICO; WINTER, 2012). As opções de tratamento para a APM são múltiplas, com sua aplicação variando a partir dos níveis de ansiedade e sintomas apresentados. Hipnoterapia, musicalização, técnicas de respiração, psicoterapia e uso de betabloqueadores podem ser citados como exemplos (KENNY, 2005. FERNHOLZ et al., 2019). Dentro das abordagens clínicas, destacam-se as teorias comportamental, cognitiva e cognitivo-comportamental, sendo esta última apontada como a mais recorrente, já que propõe uma conduta mais integrativa dos aspectos envolvidos na APM (FERNHOLZ et al., 2019). Quanto à abordagem farmacológica, Kenny (2005) destaca que o uso de betabloqueadores mostra-se mais eficaz em indivíduos com maiores manifestações somáticas (e.g. palpitação, tremores) e menos eficazes naqueles que apresentam mais sintomas psicológicos ou cognitivos. Norteando as discussões apresentadas neste artigo, estão os textos que visam ao desenvolvimento de estratégias internas de enfrentamento da APM.

É correto afirmar que nenhuma categoria de músico está isenta de experimentar a APM. Independentemente de sua idade (ROCHA; DIAS-NETO; GATTAZ, 2011), experiência ou instrumento tocado (ZANON et al., 2016), um músico pode experimentar a APM em apresentações solo ou em grandes conjuntos e orquestras (NICHOLSON; CODY; BECK, 2015). Conforme referido anteriormente, a APM pode tanto se manifestar nos momentos que precedem a apresentação pública quanto passar por um acúmulo gradual de sentimentos de tensão e catastrofização (KENNY; HALLS, 2017). Diante desse contexto, este artigo tem como objetivo analisar, por meio de uma revisão sistemática da literatura, os efeitos limitadores da APM em estudantes de música e performers profissionais, considerando os gatilhos que podem desencadear esse sentimento e o impacto decorrente de algumas variáveis científicas (e.g. gênero e faixa etária) quanto à sua percepção.

Gatilhos da Ansiedade na Performance Musical

Quando considerada do ponto de vista biológico, a ansiedade é percebida através de elementos reforçadores ou gatilhos (BRAGA et al., 2010). Esses gatilhos agem como pequenas “dicas” que desencadeiam sentimentos/emoções/pensamentos que podem levar o indivíduo a encarar determinada situação como aversiva, o que, por sua vez, ativa seu instinto de luta/fuga com o objetivo de buscar sua preservação (BURIN; OSORIO, 2017: 128. KENNY; HALLS, 2017: 13). O instinto de luta/fuga trata-se da determinação do sujeito ao se encontrar diante de uma situação ameaçadora. Em outras palavras, suas

opções são encará-la a fim de superá-la ou fugir e evitá-la com fins de autopreservação (PAPAGEORGI et al., 2018).

Aplicados à performance musical, esses gatilhos podem ser associados a três diferentes categorias: indivíduo; eficácia da tarefa; e contexto (ZANON, 2015: 115. VALENTINE, 2002: 172-173). Essas três categorias podem variar de forma independente, mas também agem umas sobre as outras, sendo que a relação entre elas é determinante para o sucesso da performance (GALVÃO, 2006: 172. WILSON; ROLAND, 2002: 50). Ou seja, um alto índice de ansiedade em uma dessas categorias pode ser equilibrado por um índice baixo em outra, gerando equilíbrio entre elas e promovendo a otimização da performance com níveis ideais de estímulo/ansiedade (VALENTINE, 2002). Portanto, é mister destacar que a falta de estímulo em uma apresentação é tão prejudicial quanto seu excesso.

A partir da Lei de Yerkes e Dodson (1908), derivada da pesquisa a respeito da quantidade de estímulo necessária para a formação de novo hábitos, Wilson e Roland (2002) propõem um modelo tridimensional para a compreensão das categorias que contribuem para a APM. Esse modelo pode ser visto na Figura 1.

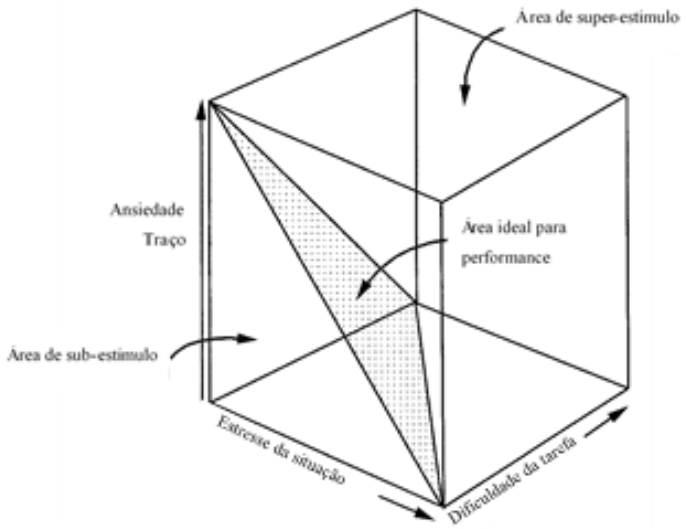


Fig. 1: Modelo de Wilson que ilustra os três fatores que contribuem para a ansiedade na performance (VALENTINE, 2002).

Tomando a Figura 1 como referência, com o propósito de exemplificar como o equilíbrio entre essas três categorias pode ocorrer, sugerem-se os seguintes cenários: i) um músico com significativa propensão à ansiedade se apresentaria melhor se seu repertório estivesse bem-ensaiado e se o contexto no qual a apresentação vai ocorrer fosse considerado menos ameaçador; e ii) um músico com baixos níveis de ansiedade poderia buscar um repertório mais desafiador para um contexto mais relaxado ou um repertório bem-ensaiado para um contexto mais desafiador. Destaca-se que um músico com tendência maior para ansiedade pode, por meio de um processo de preparação satisfatório, tornar uma tarefa (peça) considerada desafiadora em algo relativamente fácil, reduzindo, assim, seu nível de ansiedade.

Categoria 1: indivíduo

Os gatilhos da APM relacionados ao indivíduo recebem as seguintes subcategorias: gatilhos biológicos; gatilhos experienciais; e gatilhos psicológicos[2]. Nenhum deles pode ser considerado absoluta ou separadamente, pois é sua combinação com os demais que responde não somente pela manifestação da APM, mas também por todos os comportamentos do indivíduo (PATSTON; OSBORNE, 2016). Os gatilhos biológicos tratam de aspectos como gênero, idade (PAPAGEORGI et al., 2018), características da personalidade (ansiedade-traço, sensibilidade a avaliação, perfeccionismo) e autoconceito (a forma como a pessoa pensa sobre si mesma) (SINICO; WINTER, 2013). A autoestima, por exemplo, é um autoconceito apontado por Burin e Osorio (2017) e Papageorgi et al. (2018) como um importante fator no desenvolvimento da APM.

Os gatilhos experienciais relacionam-se à quantidade e à qualidade de experiências anteriores do sujeito (PAPAGEORGI et al., 2018). Essas experiências anteriores mostram que, por exemplo, se o performer tem desempenho considerado abaixo das expectativas de seu público repetidas vezes, sua predisposição à ansiedade na performance tende a ser maior que naqueles performers com boas experiências pregressas (PATSTON; OSBORNE, 2016).

Os gatilhos psicológicos tratam de aspectos como inteligência, cognição, autoeficácia e expectativas em relação à aprendizagem e à performance (PAPAGEORGI et al., 2018). O processo de aprendizagem musical é influenciado por respostas afetivas direcionadas à peça, a altas expectativas que não encontram um adequado suporte pessoal e ao papel desempenhado pelos professores de música (ZARZA-ALZUGARAY et al., 2020: 3. GALVÃO, 2006: 172. KENNY, 2006: 53).

Categoria 2: eficácia da tarefa

A "eficácia da tarefa" é um termo abrangente que aponta para "até que ponto o artista está preparado para completar a performance com sucesso" (PAPAGEORGI et al., 2018: 131). Embutidos na definição dessa categoria estão a dificuldade da tarefa, a motivação e o processo de preparação da performance. Dessa forma, a dificuldade da tarefa é uma variável que impacta diretamente nos níveis de ansiedade registrados (SINICO; WINTER, 2012: 49. VALENTINE, 2002: 172). Assim, deve haver uma equivalência entre a peça a ser executada e as habilidades técnico-musicais do *performer*, entendendo-as como os meios para a aprendizagem e manutenção do repertório, gerando maior confiança no intérprete, o que, por sua vez, auxilia no gerenciamento dos níveis ideais de ansiedade.

Além de sua exequibilidade técnica, o repertório escolhido deve trazer um senso de desafio para que se torne fator motivador para o *performer*. Assim, almejando superar esse desafio, o *performer* engaja-se de forma eficaz nas sessões de estudo e no momento de sua apresentação pública (PAPAGEORGI

[2] Essa é uma nomenclatura proposta por Broughton (2015). Todavia, outras nomenclaturas podem ser encontradas na literatura. Papageorgi et al. (2018), por exemplo, sugerem: aspectos intrínsecos, aspectos extrínsecos e aspectos cognitivos. Patston e Osborne (2016), por sua vez, indicam: fatores biológicos, fatores familiares e fatores cognitivos. Ao analisar a literatura, é possível chegar à conclusão de que as terminologias propostas guardam certa correlação, pois cada uma delas absorve as mesmas fontes de estímulo. Por exemplo, gatilhos experienciais (BROUGHTON, 2015), aspectos extrínsecos (PAPAGEORGI et al., 2018) e fatores familiares (PATSTON; OSBORNE, 2016) são analisados a partir dos mesmos estímulos. A definição de Broughton (2015) foi preferida aqui por nos permitir, dentro do escopo deste artigo, uma relação mais clara entre os gatilhos e suas respectivas subcategorias.

et al., 2018). Ou seja, se o indivíduo recebe um repertório de difícil concretização técnica (a partir de sua própria experiência), o resultado será um baixo engajamento nas sessões de estudo, levando a uma consequente fragilização do intérprete em relação à tarefa e a um aumento de seu nível de ansiedade (SINICO; WINTER, 2012). Em suma, a forma como o músico percebe o grau de dificuldade da tarefa é um elemento central na motivação para a performance, além de influenciar na qualidade do processo de sua preparação (PAPAGEORGI et al., 2018).

Além disso, o processo de preparação de uma performance musical, quando empreendido de maneira inadequada, pode gerar insegurança no performer, acarretando ansiedade debilitante (ZANON et al., 2016). Um dos aspectos dignos de destaque nesse processo é a memorização (SINICO; WINTER, 2013), que diz respeito ao armazenamento de informações musicais significativas que repercutem diretamente no momento da performance. Uma vez consolidadas, essas informações armazenadas permitem ao intérprete uma maior expressividade no momento da apresentação (PAPAGEORGI et al., 2018: 124. SINICO; WINTER, 2012: 50). No entanto, se não estabelecida de modo satisfatório, a memória tende a tornar-se um dos elementos a serem afetados pela ansiedade na performance (CERQUEIRA; ZORZAL; ÁVILA, 2012). Com efeito, o lapso de memória é reiteradamente apontado como uma das manifestações da APM (SINICO; WINTER, 2013).

Categoria 3: contexto

Essa categoria se refere a condições que impedem o performer de agir naturalmente, desempenhando uma função de promoção ou redução da ansiedade. Algumas condições nela identificadas são: autoexposição percebida; presença do público; e características da performance (PAPAGEORGI et al., 2018). Nesse sentido, a soprano americana Deborah Voigt afirma: "você caminhar na frente de 2000 pessoas sozinho e, basicamente, cantar a plenos pulmões, isso não é normal"[3] (UNCJIM, 2007: n.p., tradução nossa). Dessa forma, pesquisas têm sugerido uma relação positiva entre níveis elevados de APM e situações em que o artista se sente mais exposto (NICHOLSON; CODY; BECK, 2015: 443. ZANON, 2015: 115. SINICO; WINTER, 2012: 49). Ou seja, enquanto a prática individual se estabelece como o momento de menor exposição percebida e, consequentemente, desperta os menores índices de ansiedade, as apresentações solo diante de um grande público resultam em níveis elevados de APM. Entre esses dois polos, a performance em grupo pode atenuar os efeitos da ansiedade, pois divide a responsabilidade da performance entre seus integrantes (SÂRBESCU; DORGO, 2014).

Uma vez que a performance é o resultado da ação e intervenção do artista, buscando comunicar uma mensagem a um receptor, torna-se imprescindível considerar o impacto do público nos níveis de ansiedade do *performer* (RAMIREZ, 2017: 103. ALMEIDA, 2011: 64). Independentemente de se formado por leigos, colegas, professores ou por uma banca de concurso, o público será o responsável pela avaliação e pelo julgamento que, posteriormente, influenciarão no autoconceito do *performer* (NICHOLSON; CODY; BECK, 2015). Por exemplo, Ryan (2004), ao questionar estudantes de piano matriculados na rede básica de ensino no Canadá sobre seus níveis de ansiedade, demonstrou que eles se sentiam mais ansiosos

[3] Original: "You walk out in front of 2.000 people, alone, and you basically sing at the top of your lungs, this is not normal".

ao se apresentarem para os colegas do que para os pesquisadores presentes no recital, corroborando o impacto da opinião dos pares sobre o indivíduo.

As características da performance dizem respeito à repercussão que determinada apresentação pode ter para o músico (por exemplo, se uma apresentação para amigos, uma audição para ingresso em um curso de música, uma prova prática em um conservatório ou uma *masterclass* com um renomado *performer*) (PAPAGEORGI et al., 2018: 126. PATSTON; OSBORNE, 2016: 47. SINICO; WINTER, 2013: 244). Ou seja, o medo de receber uma avaliação negativa impacta na forma como os demais aspectos da performance são percebidos, gerando um aumento nos níveis de ansiedade. Sârbescu e Dorgo (2014) e Broughton (2015) destacam que as manifestações da ansiedade são mais intensas em apresentações consideradas pelo *performer* como mais importantes. Isso ocorre de tal forma que, se tais apresentações não vierem acompanhadas de estratégias que ajudem o músico a lidar com essa quantidade de estímulo, altos índices de cobrança por uma performance de qualidade tenderão a aumentar descontroladamente a experiência de APM (PATSTON; OSBORNE, 2016).

Buscando uma forma mais compreensível de apresentar como essas três condições contextuais impactam no desenvolvimento da APM, Papageorgi, Hallam, Welch e Zanon (2018) propuseram um modelo conceitual que está, aqui, organizado na Figura 2. Nessa figura, as etapas foram apresentadas de forma síncrona em relação ao desenvolvimento da performance e agrupadas em "antes, durante e depois" da performance. O estágio inicial corresponde às três categorias abordadas anteriormente (indivíduo, eficácia da tarefa e contexto), mas apresentando a nomenclatura adotada por Papageorgi e colegas (2018). É importante destacar que, no modelo proposto, essas etapas não são estanques. Elas se relacionam entre si no sentido vertical (de cima para baixo), mas também com repercussões no estágio inicial do *performer*, de forma mais específica na susceptibilidade à ansiedade, independentemente de se o resultado final for positivo ou negativo.

Manifestações da APM

A literatura científica tem sugerido que a APM pode se manifestar de diferentes formas. Braga et al. (2010) e Broughton (2015) identificam que a manifestação da APM pode se dar por meio cognitivo, comportamental, somático ou afetivo (emocional). Valentine (2002) indica que a APM pode ser percebida por meio de respostas fisiológicas, comportamentais ou mentais. Não obstante o tipo de classificação adotado, os sintomas relacionados à APM são bem-conhecidos pelos músicos, e suas manifestações variam conforme o indivíduo e seu nível de aspiração profissional (KENNY; DAVIS; OATES, 2004).

Os sintomas fisiológicos podem ser percebidos por meio de tensões musculares, dores de cabeça, aumento da frequência cardíaca, falta de ar, sudorese, entre outros (KENNY; HALLS, 2017: 2. SINICO; WINTER, 2013: 245. RYAN, 2004: 96). As sopranos Kaleen Esperian e Deborah Voigt e o barítono Sherril Milnes são assertivos ao apontar o aumento da frequência cardíaca e a boca seca como algumas das respostas do corpo nos momentos que antecedem a performance (UNCJIM, 2007), o que reforça os resultados científicos de Sinico e Winter (2013) com estudantes de flauta. Vale ressaltar que ditos sintomas podem variar em presença e intensidade a depender do instrumento.

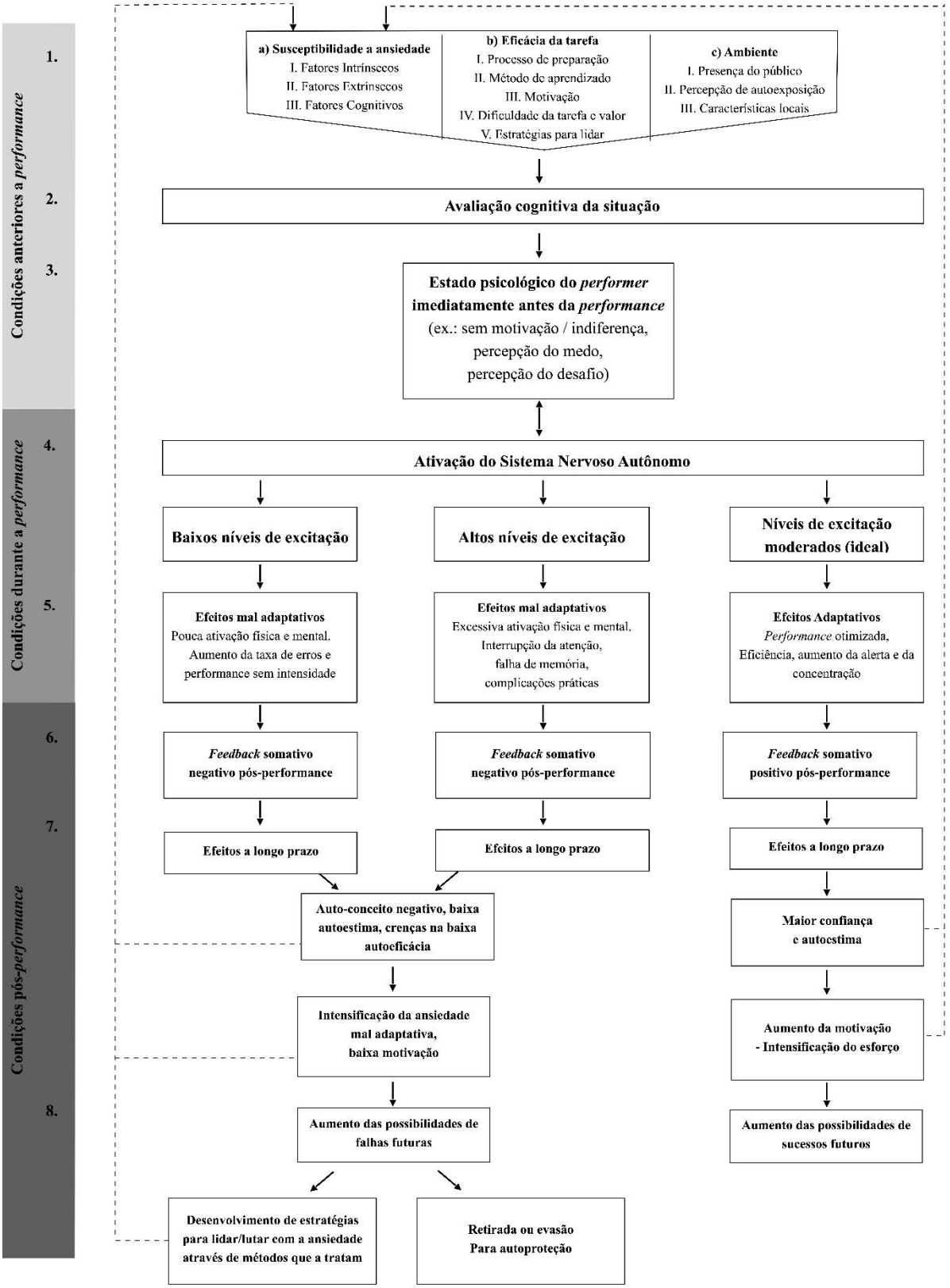


Fig. 2: Modelo conceitual sobre a APM (PAPAGEORGI et al., 2018).

As manifestações comportamentais da APM podem ser identificadas através de uma agitação corporal, por meio de tremores que dificultam o controle dos membros, ou também a partir de uma rigidez muscular que dificulta a movimentação natural do performer (CERQUEIRA; ZORZAL; ÁVILA, 2012: 105. VALENTINE, 2002: 168-169). Para Broughton (2015), o fato de músicos instrumentistas ocuparem as mãos com seus instrumentos pode mascarar alguns desses sintomas, os quais são visivelmente perceptíveis na atuação de cantores, que normalmente têm as mãos livres durante a performance.

Os sintomas elencados por Valentine (2002) como mentais podem ser classificados como cognitivos, emocionais ou afetivos. Destacam-se, aqui, a falha de memória (CERQUEIRA; ZORZAL; ÁVILA, 2012: 105), a perda de controle técnico e o medo da baixa aceitação do público (KENNY; HALLS, 2017). A esses sintomas, soma-se o sentimento de pânico, que, muitas vezes, é confundido com a própria APM e pode ser disparado no processo de preparação da performance (KENNY; HALLS, 2017: 2. SINICO; WINTER, 2013: 243).

APM e gênero

Diversas variáveis podem impactar diretamente na APM (e.g. idade do *performer*, tipo de instrumento tocado, quantidade de horas de prática, formato da apresentação). Há resultados científicos indicando que mulheres têm de duas a três vezes mais chances de experimentar os sintomas da ansiedade quando comparadas com homens (ZANON, 2015: 115. KENNY, 2006: 52). Uma possível explicação para isso pode residir no fato de que mulheres são mais suscetíveis a fatores como baixo índice de autoconceito, baixa percepção de autoeficácia, maior sensibilidade à autoexposição e à avaliação e a uma percepção mais ameaçadora da presença da audiência (PAPAGEORGI, 2020). Além disso, mulheres parecem adotar menos estratégias de enfrentamento, fazendo com que elas experimentem de forma mais intensa os sentimentos da APM. Essa maior exposição feminina à APM pode ter causas culturais (COŞKUN-ŞENTÜRK; ÇIRAKOĞLU, 2018).

Diferenças nos níveis de APM entre homens e mulheres são mais acentuadas em grupos musicais mais experientes quando comparados com alunos de graduação (PAPAGEORGI; CREECH; WELCH, 2011). Da mesma forma, um estudo sobre diferenças nos índices de ansiedade entre músicos profissionais de uma orquestra e uma população normativa de não músicos indicou que mulheres apresentam maiores níveis de ansiedade (ZANON et al., 2016).

Traços de perfeccionismo, característica percebida com maior frequência em mulheres, pode ser um dos fatores da equação que explica a maior incidência da APM no caminho da profissionalização de uma mulher musicista (PATSTON; OSBORNE, 2016: 47. SINICO; WINTER, 2013: 244). Mulheres apresentam índices mais altos que homens na escala de preocupação com os erros cometidos, o que as pode levar a uma autocrítica mais severa e a expectativas mais difíceis de serem alcançadas (DOBOS; PIKO; KENNY, 2018), provocando níveis de ansiedade debilitadores em artistas que possuem esse traço de personalidade mais evidente (SINICO; WINTER, 2013: 244. KENNY, 2006: 52). É certo que, à medida que avança em seus estudos, é esperada do intérprete uma performance com menos falhas (KENNY; OSBORNE, 2006). Contudo, essa pressão pela perfeição pode trazer prejuízos não somente à performance, mas também à autoeficácia do músico (KENNY; DAVIS; OATES, 2004).

Nesse ponto, o perfeccionismo pode levar o músico por dois caminhos distintos, mas igualmente perniciosos. Um deles seria adotar uma prática incessante com o objetivo de alcançar os altos padrões estabelecidos pelo mercado, o que pode levar o músico a experimentar sérias lesões musculares

ou outros transtornos de ansiedade. Outro caminho seria esse músico, acreditando que uma performance nesses padrões não possa ser atingida, não se empenhar em seu tempo de prática, tendendo a acarretar apresentações malsucedidas, reforçando um autoconceito negativo (PATSTON; OSBORNE, 2016). Para oferecer uma opção a esse caminho autodestrutivo, é preciso que os estudantes de música passem a encarar, desde o início de seus estudos, os erros cometidos como parte de seu processo de aprendizagem, e não como um gatilho para sua ansiedade. Além disso, a exposição a ambientes competitivos deve ser conduzida com parcimônia; avaliando-se a quantidade de concursos aos quais um estudante de música se submete para, de um lado, construir uma carreira no meio artístico e, de outro, gerar oportunidades de aperfeiçoamento em conceituadas instituições de ensino no exterior.

Com o propósito de sintetizar as informações contidas nos estudos consultados durante o processo desta revisão, elaboramos a Tabela 1 (p. 11). Para uma melhor visualização, destacamos as características dos grupos de participantes, a amostra dividida por gênero e os principais resultados encontrados (os quais reforçam índices mais consistentes da maior incidência da APM em mulheres). É digno de nota que o K-MPAI é o questionário mais utilizado para avaliar a APM (WIEDEMANN et al., 2019), por esse motivo, selecionamos, para a confecção da Tabela 1, apenas estudos que o utilizaram. O referido questionário foi elaborado a partir da teoria da ansiedade de Barlow, a qual contempla os componentes cognitivos, comportamentais e fisiológicos entendidos como fundamentais para a compreensão da APM (ROCHA; DIAS-NETO; GATTAZ, 2011: 218. KENNY, 2006: 59).

Os estudos foram selecionados a partir do portal de periódicos da CAPES e do banco da SCOPUS. Os termos consultados foram “ansiedade performance musical”; “music performance anxiety”; “KMPAI”; “K-MPAI”; “Kenny inventory”. O período de tempo fixado foi de 2004, data da elaboração do questionário, até 2020. O retorno foi de 58 resultados e, após verificação dos resumos e exclusão daqueles que não trabalharam com a variável gênero, foram selecionados nove artigos. Informações adicionais sobre esses nove artigos são encontradas na legenda da tabela.

APM e idade

Pesquisas também têm demonstrado que músicos de todas as idades e de todo o espectro da experiência musical estão sujeitos a experimentar algum tipo de manifestação da APM (ZANON et al., 2016: 326. ROCHA; DIAS-NETO; GATTAZ, 2011: 218. OSBORNE; KENNY, 2008: 448. KENNY, 2006: 56). Além disso, há uma possível relação entre idade/experiência e níveis de ansiedade registrados nos performers (PAPAGEORGI; HALLAM; WELCH, 2018). Por exemplo, níveis mais altos de APM em alunos mais jovens podem refletir uma menor estabilidade mental, devido a uma menor quantidade de apresentações musicais em seu portfólio (SÂRSBESCU; DORGO, 2014).

Quando o treinamento musical é iniciado em tenra idade, o que ocorre antes dos sete anos para muitos *performers* profissionais, a tomada de decisões depende mais dos adultos do que das crianças (ZARZA-ALZUGARAY et al., 2020). Portanto, é imprescindível que os adultos legalmente responsáveis por essas decisões saibam que as experiências acumuladas no início desse processo formativo influenciam na forma como o sujeito vai responder aos estímulos causadores da ansiedade e às outras demandas da performance pública (WIEDEMANN et al., 2019). Dessa forma, é importante analisarmos o impacto da

ansiedade em diferentes etapas da vida. Assim, traremos uma breve discussão sobre a ansiedade em crianças, adolescentes e jovens/adultos em diferentes contextos sociais.

APM E GENERO					
ESTUDO		AMOSTRA		RESULTADOS	
Autores/Ano de publicação	Participantes	H	M	H	M
KENNY et al. (2004)[1]	Profissionais de um coro operístico	11	21	40.38	59.48
KENNY et al. (2012)[2]	Músicos profissionais de orquestras	182	191	75.95	91.15
EGILMEZ (2012)[3]	Estudantes de Música	48	81	2.82	3.12
OTACIOGLU (2016)[4]	Estudantes de Música	169	137	71.69	64.29
ROBSON; KENNY (2017)[5]	Graduandos em Música	152	168	84.25; 99.96	88.25; 106.5
PALIAUKIENE et al. (2018)[6]	Estudantes de Música e Teatro	90	168	23.8; 37.0	76.2; 63.0
DOBOS; PIKO; KENNY (2018)[7]	Profissionais e Estudantes de Música	38	62	78.1	103.0
ZARZA-ALZUGARAY et al. (2018)[8]	Graduandos em Música	237	200	37.19	43.96
ZARZA-ALZUGARAY et al. (2020)[9]	Estudantes de Música do ensino médio e superior	161	198	32.950	39.535

[1] Kenny et al. (2004) relaciona a ansiedade na performance musical com o *stress* da profissão e a relação desses dois aspectos com a ansiedade-traço-estado e perfeccionismo.
[2] Kenny et al. (2012) apontam que o traço de ansiedade e os índices médios de APM foram bem mais elevados nas mulheres.
[3] De acordo com Eğilmez (2012), apesar de as mulheres apresentarem índices mas elevados de APM, essa diferença não é expressiva.
[4] Unico estudo dentre os selecionados em que os índices de APM apresentados em homens foram maiores que os das mulheres.
[5] A diferença apresentada na pesquisa de Robson e Kenny (2017), de acordo com a autoras, não é significante. A explicação é que os músicos foram perguntados sobre o grupo atual com o qual estavam se apresentando, formação que tende a atenuar a APM. Os resultados correspondem ao questionário aplicado no começo e no final do semestre.
[6] Os números apresentados da pesquisa de Paliaukiene et al. (2018) correspondem às porcentagens dos dois grupos que apresentaram índices altos e baixos de APM, respectivamente.
[7] A pesquisa de Dobos; Piko e Kenny (2018), além de apresentar os índices de APM dos participantes, buscou compreender sua relação com fobia social e perfeccionismo.
[8] Zarza-Alzugaray et al. (2018), em sua pesquisa, buscaram investigar o impacto dos anos de prática na APM entre graduandos em música e adolescentes estudantes de música. Os dados apresentados nesta tabela são correspondentes aos alunos da graduação.
[9] Zarza-Alzugaray et al. (2020) apresentam, em seu estudo, o impacto do apoio social na construção das crenças de autoeficácia na performance e sua relação com a APM.

Tab. 1: Estudos sobre APM e Gênero.

Ansiedade em crianças

A criança, ao longo do processo de amadurecimento psicoemocional, experimenta diversos sentimentos (e.g. medo, insegurança, deslumbramento), os quais tenta pôr em ordem por meio de ajustes criativos. Esses ajustes são processos dinâmicos a partir dos quais ela busca, de forma ativa, resolver situações e restaurar o equilíbrio da satisfação de suas necessidades básicas momentâneas primordiais[4] (ANTHONY, 2009). Naturalmente, um dos sentimentos que pode ser experimentado pela criança é o medo.

Embora adolescentes e adultos consigam, oportunamente, perceber seu medo como excessivo, ou mesmo irracional, isso não ocorre com as crianças (CUNHA et al., 2017: 398. CAÍRES; SHINOHARA, 2010: 72). O medo e a ansiedade constantes podem gerar ajustes disfuncionais que paralisam a criança em suas interações sociais (ANTHONY, 2009: 57. ASSIS et al., 2007: 37). Os transtornos de ansiedade são uma das formas mais comuns de psicopatologia infantil e, se não tratados, podem se estender pela adolescência até a fase adulta (SILVA; FIGUEIREDO, 2005).

A parentalidade é apontada como uma dimensão importante a ser considerada no estudo da ansiedade em crianças (ANTHONY, 2009: 58. ASSIS et al., 2007: 19). É baseando-se nas reações dos pais e no modelo de relacionamento estabelecido entre pais e filhos que a criança cria sua própria forma de lidar com as situações da vida, incluindo a maneira como encara a ansiedade (FRANCISCO; TAVARES; TOLEDO, 2019). Assim, é fundamental considerar essa relação pai/mãe e filho/filha no processo de tratamento contra a ansiedade infantil (CAÍRES; SHINOHARA, 2010).

Há três modelos de parentalidade que são igualmente prejudiciais ao desenvolvimento da criança (ANTHONY, 2009). O primeiro representa pais que buscam superproteger seus filhos. Ao tentarem resguardar seus rebentos de toda dor e sofrimento, esses pais agem com excessiva preocupação (apesar de boa intenção), gerando um sentimento de fragilidade e incapacidade nas crianças. O segundo modelo descreve pais imaturos, que infantilizam seus filhos, inibindo seu desejo de independência. O terceiro modelo apresenta o caso de pais que supervalorizam os medos da criança, aumentando sua insegurança e sua percepção de que o mundo é um lugar extremamente hostil e de que as pessoas externas ao núcleo familiar nunca serão confiáveis.

Segundo Winnicott (1983), o desenvolvimento natural e saudável das crianças conduz-nas rumo à independência e à aventura. Essa independência pode ser exemplificada por uma transição em que a criança passa de apenas ouvinte a criadora de suas próprias histórias. Esse processo é gradual, e ela, à medida que se desenvolve, vai se tornando capaz de compreender o mundo e suas complexidades. Permeando círculos sociais cada vez mais abrangentes, a criança passa a se identificar com a vida em sociedade, bem como a compreender fenômenos externos a si mesma. Dessa forma, um modelo positivo de parentalidade deve reforçar o conforto, o apoio e a tranquilização por parte dos pais, e não a desmoralização, repreensão ou valorização do medo (ANTHONY, 2009). Assim, a criança é acolhida, seus medos são reconhecidos, mas existe o incentivo ao enfrentamento, aspecto fundamental no seu desenvolvimento.

[4] Para um maior entendimento sobre a abordagem da Gestalt-terapia na concepção do fenômeno da ansiedade e sobre como este deve ser compreendido considerando todo o contexto no qual a criança está inserida, cf. Anthony (2009).

Ansiedade em crianças no contexto educativo

No contexto escolar, a ansiedade patológica também gera prejuízos, pois os ajustes criativos da criança são postos à prova através de novas relações que devem ser construídas com outras crianças e com adultos externos ao núcleo familiar (CUNHA et al., 2017: 398. CAÍRES; SHINOHARA, 2010: 65. SILVA; FIGUEIREDO, 2005: 330). A adaptação em um novo ambiente, com rotinas e regras específicas, pode promover comportamentos que visam a satisfazer as expectativas de outras pessoas com o fim de obter aceitação social (CUNHA et al., 2017: 398. ASSIS et al., 2007: 23). Esse processo adaptativo pode revelar uma certa insegurança, impondo a crianças ansiosas uma menor taxa de êxito no estabelecimento de amizades e, consequentemente, levando-as ao isolamento do grupo (SILVA; FIGUEIREDO, 2005).

Outra característica da ansiedade patológica é o excesso de timidez, que leva as crianças a terem dificuldade de responder perguntas, ou mesmo de falar, e de se apresentar em eventos escolares (CAÍRES; SHINOHARA, 2010). Além disso, a criança pode mostrar-se perfeccionista e sempre insatisfeita com seu desempenho (ASSIS et al., 2007), demonstrando demasiada preocupação, mesmo que ela esteja em um contexto no qual o desempenho não está sendo avaliado (CAÍRES; SHINOHARA, 2010). Para Anthony (2009), todos os sintomas manifestados por crianças com níveis de ansiedade patológicos são apenas mecanismos de defesa que visam a inibir a consciência de sentimentos e o contato com a verdadeira fonte do sofrimento e da ansiedade.

Ansiedade em crianças no contexto do aprendizado musical

> Raramente crianças muito pequenas experimentam o mesmo tipo de ansiedade que aflige as pessoas mais velhas. Pelo contrário, crianças pequenas amam apresentar, amam uma plateia e aparentam uma feliz ignorância com qualquer erro cometido em sua "performance"[5] (KENNY, 2006: 52, tradução nossa).

Essa citação reflete um estágio pré-ansiedade, em que a performance acontece de uma forma tão natural quanto o brincar. A explicação para a transição desse estágio inicial até aquele em que uma criança se nega a se apresentar está na "combinação de fatores, sendo nosso temperamento inato o mais importante, aumento da capacidade cognitiva e da função autorreflexiva que se desenvolvem através da infância e adolescência"[6] (KENNY, 2006: 52, tradução nossa). À medida que a criança se desenvolve, ela se torna mais consciente de seu entorno e de si mesma, e suas experiências acumuladas serão fundamentais na forma como ela responderá à ansiedade.

O aprendizado musical na fase infantil impõe à criança uma subserviência às decisões tomadas por seus responsáveis[7] enquanto ela cumpre uma série de atividades escolares (ZARZA-ALZUGARAY et al., 2018: 28. PATSTON; OSBORNE, 2016: 43). Assim, a forma como esse aprendizado é gerenciado impactará

[5] Original: "Very young children rarely experience the type of performance anxiety that afflicts older people. On the contrary, young children love to perfom, love an audience and seem blissfully unaware of any flaws in their 'perfomance'".

[6] Original: "combination of factors, the most important of which are our innate temperament, the increasing cognitive capacity and self-reflective function that develops through childhood and adolescence".

[7] Essas decisões podem incluir quem será o professor, onde e com que frequência ocorrerá a aula. Não obstante, o natural processo decisório dos pais ou responsáveis sobre as crianças, algumas ainda têm, impostas sobre si, a decisão de qual será o instrumento que ela irá tocar, por quantas horas diárias ela deve estudar e qual o repertório em que ela deve se concentrar.

em como a criança percebe a ansiedade (KENNY, 2006). Ou seja, se experiências negativas, sejam elas pré ou pós-performance, forem reforçadas, elas tendem a se sedimentar, alimentando a ansiedade na personalidade do indivíduo em formação (PATSTON; OSBORNE, 2016).

Outro aspecto relevante é a qualidade do relacionamento da criança com seus pais. Nesse sentido, Wiedemann e colegas (2019) buscaram entender como a parentalidade influencia nos níveis de ansiedade experimentados por músicos estudantes e profissionais. Os pesquisadores sugerem que a parentalidade é fundamental no desenvolvimento saudável dos aspectos cognitivo, emocional e social do músico. Sabe-se que tais aspectos são responsáveis pela construção do autoconceito e autoestima do sujeito, os quais estão, por sua vez, diretamente relacionados aos níveis de APM (KENNY, 2006: 52. RYAN, 2005: 332).

A quantidade de pesquisas que investigam a APM em crianças ainda é ínfima diante da importância da performance musical no processo de educação musical infantil (RYAN, 2005). Há robustos resultados mostrando que crianças sofrem com os efeitos da APM já por volta dos 11/12 anos (RYAN, 2004). Ryan (2005) destaca que, majoritariamente, pesquisas sobre o tema estão relacionadas ao controle da APM. Contudo, uma compreensão holística sobre o fenômeno em estudantes mais jovens pode auxiliar na elaboração de estratégias de ensino que os orientem em direção a uma manutenção de níveis saudáveis de ansiedade à medida que se desenvolvem.

Ansiedade em adolescentes

A adolescência é caracterizada por intensas e importantes mudanças na vida do indivíduo, não somente pelo processo de maturação física e biológica, mas também por novos ajustes psicológicos e sociais (FERNANDES; TERRA, 2008: 123. BATISTA; OLIVEIRA, 2005: 43). Essa etapa não é, portanto, apenas uma ponte entre a infância e a idade adulta, pois possui características singulares que impactam fortemente diversos aspectos emocionais e psicológicos do indivíduo.

Esse turbilhão de mudanças vivenciado pelos adolescentes pode contribuir para o desenvolvimento de transtornos de ansiedade característicos dessa faixa etária. Adolescentes ansiosos apresentam insegurança em relação à própria imagem e tendem a avaliar seu entorno como ameaçador, levando-os a ter dificuldade em suas relações interpessoais (CRISTOVAM et al., 2020: 91. FRANCISCO; TAVARES; TOLEDO, 2019: 33. VIANNA; CAMPOS; LANDEIRA-FERNANDEZ, 2009: 56). Tais dificuldades podem decorrer de sentimentos como inadequação, autoestima reduzida e medo de rejeição ou desaprovação, fazendo com que o adolescente ansioso prefira se isolar a correr o risco de ser rejeitado (CRISTOVAM et al., 2020: 88. FRANCISCO; TAVARES; TOLEDO, 2019: 33).

Tal como na infância, fatores genéticos e ambientais são apontados como a principal combinação para o surgimento desses transtornos em adolescentes, destacando-se, para essa faixa etária, o fenômeno do *bullying*, que realça pensamentos negativos e crenças disfuncionais (VIANNA; CAMPOS; LANDEIRA-FERNANDEZ, 2009). A ansiedade patológica leva o adolescente a desenvolver ajustes no sentido de suportar o evento estressor, apesar de grande sofrimento, ou evitar situações temidas, comportamento este que passa a ser frequente devido à sua maior independência.

É importante salientar que, embora níveis médios de ansiedade entre meninos e meninas até os 11 anos sejam semelhantes (SANTANA; CERQUEIRA-SANTOS, 2014), Batista e Oliveira (2005) indicam que adolescentes do sexo feminino tendem a ser mais ansiosas. Para explicar essa tendência, os autores

sugerem que meninas necessitam de maior aprovação social, o que pode estar relacionado às mudanças do período da puberdade, onde o corpo feminino passa por mais transformações que o corpo masculino (SANTANA; CERQUEIRA-SANTOS, 2014). Além disso, há uma resistência dos meninos em admitir sentimentos de ansiedade (BATISTA; OLIVEIRA, 2005).

Há diversas situações que podem agir como gatilhos de ansiedade na adolescência (e.g. encontrar-se com alguém por quem se nutre algum desejo afetivo, falar e até comer em público). Por acreditar que pode falhar em atender às demandas sociais, o adolescente com transtorno de ansiedade, em geral, opta por se esquivar de interações sociais, e isso o leva a grandes prejuízos em seu desenvolvimento (CRISTOVAM et al., 2020: 91. FRANCISCO; TAVARES; TOLEDO, 2019: 32. VIANNA; CAMPOS; LANDEIRA-FERNANDEZ, 2009: 56). Além disso, situações em que o desempenho individual é avaliado são suportadas com grande esforço e são agravadas, muitas vezes, pelas altas expectativas impostas pelos pais e por demandas naturais dessa etapa da vida, como a conclusão do ensino médio (CRISTOVAM et al., 2020: 92. VIANNA; CAMPOS; LANDEIRA-FERNANDEZ, 2009: 55).

Ansiedade em adolescentes no contexto educativo

Uma vez que a maior parte das situações que agem como gatilhos da ansiedade está relacionada à escola, é compreensível que esse ambiente faça emergir uma maior incidência dos sintomas da ansiedade (FERNANDES; TERRA, 2008). A leitura em voz alta, a escrita no quadro e as apresentações artísticas ou esportivas são atividades de difícil enfrentamento por parte de adolescentes (VIANNA; CAMPOS; LANDEIRA-FERNANDEZ, 2009). Em ambiente escolar, a insegurança leva adolescentes ansiosos a evitar interações com colegas de sala, ou a realizá-las de maneira aquém de suas habilidades sociais, devido à dificuldade de se manterem focados no presente (D'EL REY; PACINI; CHAVIRA, 2006: 111. WOOD, 2006: 345).

Fernandes e Terra (2008), em sua pesquisa com alunos de duas escolas de ensino fundamental e médio de Porto Alegre, apontaram estudantes do 3º ano do ensino médio como sendo os mais ansiosos no ambiente escolar. É natural que esses índices sejam atribuídos à conclusão dessa importante etapa da vida e à posterior escolha de um curso superior ou de uma profissão. Contudo, nota-se que, quanto mais cedo o transtorno de ansiedade é demonstrado pelo indivíduo, maior será o prejuízo acadêmico que pode levá-lo à evasão escolar. Assim, uma boa relação da escola com seu corpo discente (e.g. disponibilização de apoio psicológico e incentivo ao livre diálogo) é imprescindível para a atenuação dos índices de ansiedade apresentados nesse ambiente (SANTANA; CERQUEIRA-SANTOS, 2014).

Ansiedade em adolescentes no contexto do aprendizado musical

Entre adolescentes, é forte a associação de seu autoconceito com a qualidade de sua performance, e, para artistas, é difícil separar sua identidade pessoal de suas habilidades de performance (BURIN; OSÓRIO, 2017: 129. PAPAGEORGI, 2007: 26). Dessa forma, uma apresentação abaixo das expectativas, uma reprovação frente a um júri ou uma desaprovação vinda de professores, familiares ou colegas pode engendrar, no adolescente que estuda música, um estado de baixa autoestima. Tais experiências podem sedimentar-se em um estágio de constante ansiedade e, consequentemente, prejudicar

a autoconfiança para futuras apresentações públicas (PAPAGEORGI, 2020: 16. WIEDEMANN et al., 2019: 708. OSBORNE; KENNY, 2008: 455. KENNY, 2006: 54).

Além disso, como fator fundamental da APM, está a percepção de estar sendo avaliado (NICHOLSON; CODY; BECK, 2015: 446. KENNY, 2006: 53). É notório que adolescentes tendem a perceber intensamente suas emoções, o que os leva a perceber de forma acentuada sua própria ansiedade. Na condição de uma percepção pronunciada da própria ansiedade, o indivíduo pode, inconscientemente, aplicar-se menos ou sabotar-se em uma situação muito estimulante. Por outro lado, estudantes de música que demonstram um autoconceito positivo tendem a apresentar menores índices de ansiedade, menor influência dos parâmetros situacionais da performance e uma menor sensação de medo da avaliação de sua apresentação (WIEDEMANN et al., 2019: 721. KENNY, 2006: 54. PAPAGEORGI, 2007: 278, 2020: 16).

O tempo dedicado ao aperfeiçoamento musical também apresenta-se como um componente que pode afetar a percepção da ansiedade em adolescentes. A necessidade de horas de prática solitária diária impõe a abdicação de outros desejos e o afastamento de outras pessoas, o que reforça o já comum traço de introversão, muitas vezes presente em adolescentes ansiosos (PAPAGEORGI, 2007). É nesse estágio que o adolescente decide o quão importante a música é para ele e se acredita que possui as habilidades para seguir essa carreira, o que torna essa importante decisão uma possível fonte de ansiedade. No entanto, há evidências sugerindo que adolescentes que demonstram ansiedade na performance no começo da adolescência tendem a não avançar para um curso superior em música (ZARZA-ALZUGARAY et al., 2018).

Como visto anteriormente, fatores genéticos e sociais devem ser considerados conjuntamente para o enfrentamento da APM (PATSTON; OSBORNE, 2016). O suporte familiar exerce influência na forma como os adolescentes percebem as situações de ansiedade e como reagem a elas. Se as expectativas neles depositadas e o apoio de seu entorno não forem proporcionais à exigência que lhes é imposta, situações de avaliação ou ambientes competitivos podem agir como gatilhos de ansiedade (PAPAGEORGI, 2007: 278. KENNY, 2006: 53). Expectativas parentais, quando condizentes com a capacidade do adolescente, agem como fonte de motivação para a superação de momentos estressantes da vida e para a busca por melhores resultados (DOBOS; PIKO; KENNY, 2018).

Ansiedade em jovens e adultos

A maturidade impõe ao indivíduo a necessidade de encarar novas experiências e desafios. As demandas de um curso de educação superior, a convivência no ambiente de trabalho ou a construção de novas relações sociais podem funcionar como gatilhos para transtornos de ansiedade com potencial para gerar comportamentos desadaptativos e disfuncionais que prejudicam a vida do sujeito (FRANCISCO; TAVARES; TOLEDO, 2019: 33. ZANON et al., 2016: 326. MORAIS; CRIPPA; LOUREIRO, 2008: 3). Ou seja, situações como comparecer a uma entrevista de emprego, falar ao telefone na frente dos colegas, conversar com o chefe ou iniciar uma relação amorosa, atividades que podem ser consideradas relativamente banais, podem ser percebidas como ameaçadoras nessa fase da vida (MORAIS; CRIPPA; LOUREIRO, 2008).

Contudo, devido à maior estabilidade emocional, o jovem/adulto consegue, muitas vezes, perceber que seu medo é irracional (CAÍRES; SHINOHARA, 2010: 72. ASSIS et al., 2007: 37). Assim, indivíduos saudáveis são capazes de encarar com naturalidade, mesmo experimentando sentimentos de ansiedade, determinadas situações que lhes possam causar vergonha ou trazer um senso de

superexposição (CECCONELLO et al., 2013: 73. MORAIS; CRIPPA; LOUREIRO, 2008: 3). Por outro lado, para jovens e adultos ansiosos, as evidências da ansiedade patológica são semelhantes às apresentadas por adolescentes (ZANON, 2015). Porém, devido a uma maior autonomia conquistada ao se atingir a maioridade, o comportamento de esquiva social e de autoisolamento pode intensificar-se.

O homem é, por natureza, um ser sociável, e a amizade com outras pessoas é normal e desejável. Portanto, o isolamento social causado pelos transtornos de ansiedade é uma experiência desagradável, geralmente associada à tensão e a comportamentos hostis para com outras pessoas (CECCONELLO et al., 2013). A falta de convivência com outros indivíduos afeta as habilidades sociais de pessoas ansiosas e tem reflexo nas demais áreas da vida (BAPTISTA et al., 2012: 857. MORAIS; CRIPPA; LOUREIRO, 2008: 3). Para o tratamento dessa condição, é necessário considerar o indivíduo em primeiro lugar, já que a resposta à ansiedade é distinta entre os sujeitos, assim como também divergem entre eles as situações que funcionam como gatilhos para a ansiedade (PAPAGEORGI et al., 2018). Contudo, apesar das diversas opções de tratamento e da quantidade de informação a respeito do assunto, o diagnóstico ainda é sub-reconhecido pelos pacientes (BAPTISTA et al., 2012), levando-os a uma demora na procura por ajuda profissional.

Ansiedade em jovens e adultos no contexto educativo

O ingresso na universidade representa um período de adaptações que pode contribuir para que a ansiedade experimentada atinja níveis patológicos (BORBA; HAYASIDA; LOPES, 2019). Algumas tarefas comuns ao ambiente acadêmico, tais como apresentar seminários ou comunicações orais, fazer perguntas, trabalhar em grupo, expressar e receber críticas, participar de atividades extracurriculares e comparecer a eventos sociais, são situações consideradas difíceis de serem desempenhadas por pessoas com fobia social (BORBA; HAYASIDA; LOPES, 2019: 121. BAPTISTA et al., 2012: 860).

A fobia social está associada a um menor desempenho acadêmico, e há indícios mostrando que essa associação está relacionada ao gênero do estudante e se reverbera em diferentes culturas. Um estudo com 2.319 estudantes universitários brasileiros indica que alunas ansiosas tendem a apresentar notas mais baixas e que a incidência da fobia social dessa amostra é semelhante àquela encontrada em outros países (BAPTISTA et al., 2012). Como nos adolescentes, é possível que a experiência da ansiedade se torne tão difícil de ser suportada que leve ao abandono do curso (BORBA; HAYASIDA; LOPES, 2019). Dessa forma, torna-se fundamental fortalecer as habilidades sociais dos estudantes (e.g. a capacidade de falar em público e a desinibição nas interações com as outras pessoas).

A consolidação das habilidades sociais auxilia o indivíduo a estabelecer vínculos de amizade, a construir uma convivência mais agradável com seu grupo e a adaptar-se às crescentes demandas da vida adulta (BORBA; HAYASIDA; LOPES, 2019). São as habilidades sociais que, somadas à capacidade técnica, serão fundamentais para que o jovem logre em sua busca por uma carreira na música.

Ansiedade em jovens e adultos no contexto do aprendizado musical

> Aqueles que conseguem entrar no campo altamente competitivo da música clássica não devem apenas possuir atributos pessoais como determinação e resiliência, mas também adquirir habilidades cognitivas e sociais, habilidades motoras específicas do instrumento, habilidades de enfrentamento adequadas às demandas psicológicas do desempenho público, e a capacidade de gerir o seu tempo e ser responsável pela sua saúde física e mental[8] (MATEI; GINSBORG, 2017: 33, tradução nossa).

Essa citação reflete o amálgama de habilidades implicadas no desenvolvimento de uma carreira musical como *performer*. O domínio de todas essas habilidades é, por si só, uma tarefa desafiadora, mas é o contexto que vai determinar quais delas terão maior impacto como fonte de ansiedade (KENNY; DAVIS; OATES, 2004). Por exemplo, um músico integrante de uma orquestra com inúmeras apresentações por ano, incluindo viagens, adaptação ao clima, acomodações não ideais ou ainda preocupação com o avanço da própria carreira pode se questionar sobre a qualidade de seus atributos pessoais para enfrentar tais demandas.

A necessidade de manter uma prática constante no instrumento reforça o fundamental papel desempenhado pela motivação para o estudo individual do *performer* e a manutenção da ansiedade em níveis adequados (GALVÃO, 2006). Da mesma forma, experiências passadas impactam fortemente os índices de APM percebidos. Nesse sentido, músicos que já experimentaram alguma disrupção mais grave em uma performance pública relatam, independentemente de sua causa, níveis mais altos de APM (ROBSON; KENNY, 2017). Também é comum que estudantes de música sejam cobrados em demasia por seus maestros ou professores, levando-os a projetarem metas inalcançáveis de perfeição. Como consequência, essas metas inatingíveis podem agir como um fator gerador da APM na vida futura desses estudantes.

Não obstante, mesmo com o avanço das pesquisas sobre APM, ainda é modesta a quantidade de informação oferecida aos estudantes de música, especialmente durante o período da graduação, fato este refletido nos números obtidos por Ray et al. (2016), em que mais da metade dos graduandos de seis universidades brasileiras (UNESP, USP, UNICAMP, UnB, UFG e UNESPAR) relataram não possuir qualquer informação para lidar com a APM. É possível constatar, ao menos no exterior, a preocupação das universidades em prover cada vez mais informações sobre o assunto com o objetivo de preparar melhor seus estudantes para lidarem com os sintomas desse transtorno (STUDER et al., 2011).

Estratégias de enfrentamento

Um profundo entendimento dos tipos de APM, de seus gatilhos e de suas manifestações conduz a uma compreensão mais ampla das ferramentas necessárias para a elaboração de estratégias que auxiliam os músicos, sejam eles amadores, estudantes ou profissionais, a controlar seus níveis de ansiedade e impulsionar seu desempenho (VALENTINE, 2002). O acúmulo de tais estratégias pode culminar, a longo prazo, no desenvolvimento de uma habilidade que coloca, à medida que o performer é exposto a situações de estresse, a própria ansiedade como fonte geradora de mecanismos para o seu enfrentamento (BURIN; OSORIO, 2017: 131. SINICO; WINTER, 2013: 247. ROCHA; DIAS-NETO; GATTAZ, 2011: 218).

[8] Original: "Those who succeed in entering the highly competitive field of classical music must not only possess personal attributes such as determination and resilience but also acquire cognitive and social skills, instrument-specific motor skills, coping skills adequate to the psychological demands of public performance, and the ability to manage their time and be responsible for their physical and mental health".

Uma adequada educação musical incentiva estudantes a buscar um processo de aprendizagem que os ajude a reunir um rol de estratégias autorregulatórias (e.g. registro e verificação diários do conteúdo aprendido) (GALVÃO, 2006). Assim, o constante planejamento, monitoramento e avaliação do aprendizado, com o envolvimento crescente do estudante nesse processo, vai fomentar a construção de uma *expertise* musical centrada em estratégias metacognitivas (e.g. autonomia na elaboração de atividades práticas para a superação de dificuldades pontuais) (ZORZAL, 2015). Com uma maior consciência sobre cada etapa do processo de produção de uma performance musical, o estudante de música (ou músico profissional) pode elaborar mecanismos de enfrentamento da APM especialmente desenhados para a preparação dessa performance (estratégias de planejamento), para sua execução pública (estratégias executivas) e para as avaliações internas e externas que a permeiam (estratégias avaliativas). Discute-se definições e exemplos de cada uma dessas estratégias nos parágrafos seguintes.

Estratégias de planejamento relacionam-se com a organização do material a ser estudado de forma a estabelecer os métodos e a rotina de prática, a fim de que os objetivos propostos sejam plenamente alcançados (JØRGENSEN, 2004). O enfrentamento da APM nessa etapa passa por uma familiaridade com o material a ser estudado[9] (e.g contextualização da obra e do compositor) e por uma rotina de estudo com e sem o instrumento (que inclui, quando aplicável, algum alongamento muscular e aquecimento técnico). A seguir, sugere-se observar aspectos como definição do dedilhado, digitação, embocadura ou colocação vocal, a depender do instrumento a ser executado, com o propósito de alcançar um desenvolvimento técnico através do aprimoramento desses elementos no repertório selecionado. É também nessa etapa que os processos de memorização, fundamentais para questões interpretativas e expressivas, devem ser ativados (CERQUEIRA, 2011).

Estratégias executivas referem-se às ações direcionadas ao texto musical, fonte primária para a construção de uma interpretação, por meio de sua compreensão estrutural, teórica e analítica (CERQUEIRA, 2011). Ou seja, o reconhecimento das seções da música e a compreensão do discurso musical facilitam a aprendizagem ao reduzir a quantidade de informações a serem processadas e, consequentemente, atenuam o impacto da APM percebida. Essa estratégia permite a identificação de pontos de retomada da peça, com o objetivo de obter um senso de fluidez e musicalidade no estudo, oferecendo maior segurança ao estudante. Além disso, a manipulação consciente de parâmetros interpretativos como andamento, dinâmica, estruturas rítmicas, timbre, entonação, vibrato etc., reforçados por meio de repetição e variação, ajudam a consolidar os vários tipos de memória (texto musical, memória muscular do movimento, entre outras), iniciados na etapa anterior, e pode ser aplicada tanto a um trecho específico da obra quanto à peça do início ao fim (CERQUEIRA, 2011).

Estratégias avaliativas fornecem ao performer um *feedback* sobre sua apresentação e têm como principal objetivo verificar se as metas estabelecidas foram plenamente alcançadas (SINICO; WINTER, 2012). Por um lado, o *performer* pode ser o juiz de si mesmo ao rever gravações de suas performances ou sessões de estudo. O uso desse recurso é comum após significativa memorização da obra e pode ser utilizado, com cautela, como atenuante da APM, uma vez que sempre há uma pressão por uma performance sem falhas (CERQUEIRA, 2011). Por outro lado, essa performance também será avaliada por um público, que pode ser composto por leigos, outros estudantes de música, professores ou por uma banca de

[9] A escolha do repertório também tem poder de impactar na APM percebida. Sobre esse aspecto, cf. Fireman (2014).

concurso, e a opinião desse público tem o poder de impactar fortemente no autoconceito do *performer* e na sua percepção da APM (NICHOLSON; CODY; BECK, 2015). Por esse motivo, o estudante de música deve ser exposto à avaliação externa de maneira controlada para que ele tenha tempo de elaborar seus mecanismos de enfrentamento da APM em condições de exposição pública.

Ou seja, uma performance percebida como boa será possível se o estudante for capaz de organizar sua prática de forma eficaz, sendo o professor parte fundamental no auxílio da construção do *self* no desenvolvimento musical do aluno, o qual se consolida através da autoconsciência, do autoensino, da autorregulação e da autoavaliação (ZORZAL, 2015). Uma robusta construção desse *self* conduz a uma melhor compreensão das estratégias a serem empregadas no controle da APM (JØRGENSEN, 2004: 99. SINICO; WINTER, 2012: 50), sendo que essas estratégias devem englobar habilidades afetivas, fisiológicas, cognitivas e comportamentais do estudante (KENNY; HALLS, 2017).

Quando se trata de crianças e adolescentes, a atuação de pais e professores como agentes ativos no processo de aquisição de habilidades afetivas é fundamental para a elaboração de estratégias de enfrentamento da APM (ZANON, 2015). É essencial que professores de música conheçam muito bem a personalidade de seus alunos, ajudando-os a formar um conceito correto a respeito de suas performances, sempre destacando a expressividade musical como um critério avaliativo de importância igual, ou superior, à destreza técnica (PATSTON; OSBORNE, 2016. RYAN, 2004).

Outrossim, o professor deve buscar oferecer instruções positivas a respeito da apresentação pública e proporcionar um ambiente receptivo ao desenvolvimento das habilidades performáticas do aluno. Isso será possível com a definição de metas e repertórios que, através da prática, sejam satisfatoriamente exequíveis, objetivando-se criar experiências benéficas com a performance (CERQUEIRA; ZORZAL; ÁVILA, 2012: 105. PATSTON; OSBORNE, 2016: 43).

Em suma, a escolha da estratégia de enfrentamento da APM deve considerar a fonte afetiva causadora dessa ansiedade (SINICO; WINTER, 2013). Ou seja, essas estratégias podem estar direcionadas a um trabalho de melhora da autoconfiança dos alunos e a uma redução do medo na performance, o que levará a uma diminuição nos níveis de tensão e a uma melhora significativa na interpretação (RYAN, 2004). Diluir o receio de uma possível avaliação negativa (e.g. através da obtenção de informações sobre a APM e participação em eventos que abordem a saúde do músico) e concentrar-se na tarefa também são estratégias eficazes, pois permitem ao intérprete a percepção construtiva do *feedback* de sua apresentação (NICHOLSON; CODY; BECK, 2015: 447. SÂRBESCU; DORGO, 2014: 569).

Há outras estratégias que podem ser incorporadas às habilidades fisiológicas dos estudantes de música. Por exemplo, Pavarotti destaca que a respiração pode assumir a função de retomada de controle sobre o corpo. "Você deve respirar muito profundamente três, quatro, cinco vezes de forma que, quando você for cantar a primeira frase, todo o seu corpo está participando da construção da nota"[10] (UNCJIM, 2007: n.p., tradução nossa). Complementarmente, a cantora Deborah Voigt, em conversa com o médico especialista em voz Dr. William Riley, afirmou que morder levemente a ponta da língua é uma estratégia que ajuda a lidar com situações nas quais a boca está muito seca, o que é extremamente prejudicial para

[10] Original: "You have to breath very deep for three, four or five times, in the way that when you begin the first phrase, the entire body is participating in the construction of the note".

cantores e instrumentistas de sopro. Dr. Riley explica que o corpo, ao sentir a dor provocada pela mordida, libera um jato de saliva, o que melhora a lubrificação do trato vocal (UNCJIM, 2007).

De fato, o controle da respiração e o pensamento positivo, com o estudante sussurrando a si mesmo palavras de suporte à sua performance, são apontados como importantes estratégias de enfrentamento da ansiedade por estudantes de canto e de flauta (SINICO; WINTER, 2013: 261. KOKOTSAKI; DAVIDSON, 2003: 49). Essas estratégias ajudam a reduzir sintomas fisiológicos da APM, como falta de ar, alta frequência cardíaca e tremores musculares.

O *self-talk*, conceito similar ao que chamamos de pensamento positivo no parágrafo anterior (KOKOTSAKI; DAVIDSON, 2003), está incorporado às habilidades cognitivas do estudante, e pode indicar como o performer responde às diferentes situações da performance. A forte influência dos pensamentos sobre o comportamento pode ser trabalhada de forma a reestruturar o modo de pensar do estudante de música. Essa é uma ferramenta que pode ser usada através da Terapia Cognitiva Comportamental (TCC), que é uma abordagem terapêutica que trabalha os pensamentos problemáticos que são fontes de comportamentos disfuncionais (KENNY, 2004. KENNY, 2006. KENNY; HALLS, 2017).

Por exemplo, uma técnica proveniente da TCC, que transita entre estratégia de enfrentamento e tratamento da APM, é a dessensibilização da ansiedade ou dessensibilização sistemática (NAGEL; HIMLE; PAPSDORF, 1989). Kenny e Halls (2017) trazem uma aplicação dessa técnica na performance musical:

> Neste caso, o primeiro passo incluiria o aprendizado e prática do repertório. Uma vez dominado, o aluno executa uma das peças que está totalmente preparada, com a qual ele ou ela está mais confiante, para uma pessoa de seu convívio íntimo, como pais, parceiros ou alguns amigos em casa. Uma vez que a peça esteja dominada em situações de baixa ansiedade, o próximo passo seria executar essa peça para o professor e depois para um pequeno grupo de pessoas próximas, como aquelas do primeiro passo. A progressão gradual para o programa completo de exames seria um próximo passo possível, realizado para a família em casa, depois na sala do estúdio do professor com outros alunos na sala[11] (KENNY; HALLS, 2017: 3, tradução nossa).

Por fim, é importante observar que, apesar de já consolidadas como técnicas efetivas de enfrentamento da APM, 80% dos estudantes de música reportam não ter nenhum conhecimento sobre técnicas corporais, ou mesmo estratégias psicológicas, que poderiam ser utilizadas no processo de preparação da performance. Por outro lado, aqueles estudantes que relatam possuir algum conhecimento sobre psicologia da música reportam uma melhora nos sintomas de ansiedade e de estresse (RAY et al., 2016). Paliaukiene e colegas (2018) mostram que altos índices de ansiedade estão relacionados a menores médias e a um menor número de apresentações públicas. Os autores relatam que 52,4% dos indivíduos do grupo que apresentou maiores índices de ansiedade apontaram não ser capazes de lidar com a APM por si mesmos.

[11] Original: "In this case, the first step would comprise learning and practising the repertoire. Once mastered, the student plays one fully prepared examination piece, with which s/he is most confident to a supportive person, such as parents, partners, or a couple of friends in the home. Once mastered with low anxiety, the next step would be to perform that piece in the teacher's studio for the teacher, then for a small group of supporters, such as those in the first step. Gradual progression to the full examination program would be a possible next step, performed for family in the home, then the teacher's studio with other students in the studio".

Considerações finais

Embora se reconheça que a APM tem o potencial de impulsionar, tanto positiva quanto negativamente, o desempenho do *performer*, este trabalho se concentrou na análise de sua manifestação patológica. Como discutido anteriormente, essa forma de ansiedade pode limitar sobremaneira o desenvolvimento do estudante de música. Portanto, a introdução do tema ainda nos anos iniciais do longo processo de aprendizagem musical é essencial para a construção de uma relação saudável do estudante com o momento da performance. A elaboração de estratégias personalizadas de enfrentamento, com o objetivo de manter os níveis ideais de ansiedade, também deve ser incentivada por todos envolvidos no processo de ensino-aprendizagem, o qual compreende pais, professores e colegas.

O estudante de música, em especial aquele com aspirações profissionais na área, deve estar atento aos diversos gatilhos de ansiedade que desafiam seu saudável desenvolvimento musical. Um desses gatilhos é uma armadilha montada pela indústria musical, mas que é pouco criticada pelos professores de música. É comum que uma determinada interpretação se torne referência de uma obra (por exemplo, as *Variações Goldberg*, de J. S. Bach, interpretadas por Glenn Gould). Assim, o professor coloca essa interpretação como modelo a ser seguido pelo estudante, mas não lhe explica claramente que as gravações de estúdio são editadas a partir de dezenas de repetições e que é quase impossível, mesmo para os *performers* profissionais, que a qualidade dessa gravação seja reproduzida em uma performance ao vivo. Sem consciência das artimanhas da indústria musical, o estudante pode frustrar-se ao comparar sua performance com a interpretação-modelo colocada pelo professor.

Profissionais da área de música também devem considerar os gatilhos que podem trazer uma grande carga de ansiedade para seu trabalho. Nesse sentido, há que se mencionar a mudança no cenário da performance musical que foi desencadeada pela pandemia do Covid-19. Poucos discordarão que toda a classe artística foi, de alguma maneira, afetada: professores de música que sempre confiaram no ensino presencial, músicos que se apresentavam em praças, barezinhos e casamentos e até as grandes orquestras e casas de ópera foram impedidos de exercer seu ofício. Apesar de já haver vacinas disponíveis, ainda paira uma incerteza sobre como a pandemia afetará o pleno exercício da profissão[12]. Tendo em perspectiva que a instabilidade no trabalho reverbera no fator emocional e que este impacta os níveis de ansiedade, é imprescindível que o músico busque sólidas estratégias de enfrentamento da APM para lidar com esta situação sem precedentes que estamos vivendo.

Além disso, a pandemia amplificou exponencialmente a utilização de plataformas virtuais de compartilhamento de conteúdo (e.g. YouTube e, mais recentemente, Twitch) como canais de aprendizagem, comunicação e palco para estudantes e *performers* de todos os estilos musicais. Em plataformas virtuais, não bastassem os desafios próprios da performance, o planejamento e gerenciamento do conteúdo que vai ser exibido e o controle de aspectos técnicos da captação, edição e masterização de áudio e vídeo, os músicos criadores de conteúdo têm de lidar com a imprevisível seção de comentários de tudo que é disponibilizado *on-line*. Nessa seção de comentários, os músicos (e, em menor grau, os estudantes de música) estão completamente expostos a todo tipo de ódio gratuito vindo dos famigerados *haters*. Essa carga negativa de opiniões pode engendrar efeitos perniciosos da APM em todos os membros dessa comunidade virtual. Dessa forma, é preciso que os usuários dessas plataformas desenvolvam estratégias de enfrentamento para

[12] É importante observar que este artigo foi escrito em 2021.

minimizar o impacto de críticas destrutivas no processo de criação de conteúdo e de aprendizagem musical. Essa relação entre as interações virtuais e a APM é campo fértil para futuras pesquisas.

Os cenários antes estabelecidos – e os que se desenham para o futuro – revelam o quão insalubre o campo de trabalho em música pode ser. Assim, o suporte dos pais, professores e pares, sempre incentivando uma construção de relações saudáveis de aprendizagem e de trabalho entre músicos e estudantes de música, deve ser buscado como um objetivo tão necessário quanto o desenvolvimento da técnica instrumental. Dessa forma, formaremos melhores *performers* em termos de *expertise* técnica e, também, músicos mais humanos e empáticos.

Financiamento

A presente pesquisa contou com o apoio financeiro da Fundação de Amparo à Pesquisa e ao Desenvolvimento Científico e Tecnológico do Maranhão, FAPEMA.

Referências

ALMEIDA, Alexandre Zamith. Por uma visão de música como performance. *Opus*, Porto Alegre, v. 17, n. 2, p. 63-76, dez. 2011. Disponível em: https://www.anppom.com.br/revista/index.php/opus/article/view/201/181 Acesso em: 26 mar. 2019.

ANTHONY, Sheila Maria da Rocha. A criança com transtorno de ansiedade: seus ajustamentos criativos defensivos. *Revista Abordagem Gestalt,* Goiânia, v. 15, n. 1, p. 55-61, jun. 2009. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rag/v15n1/v15n1a09.pdf Acesso em: 13 abr. 2021.

ASSIS, Simone Gonçalves de; XIMENES, Liana Furtado; AVANCI, Joviana Quintes; PESCE, Renata Pires. *Ansiedade em crianças*: um olhar sobre transtornos de ansiedade e violências na infância. Rio de Janeiro: FIOCRUZ/ENSP/CLAVES/CNPq, 2007. Disponível em: http://www5.ensp.fiocruz.br/biblioteca/dados/txt_530050460.pdf Acesso em: 15 abr. 2021.

BATISTA, Marcos Antonio; OLIVEIRA, Sandra Maria da Silva Sales. Sintomas de ansiedade mais comuns em adolescentes. *PSIC - Revista de Psicologia da Vetor Editora*, São Paulo, v. 6, n. 2, p. 43-50, dez. 2005. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/pdf/psic/v6n2/v6n2a06.pdf Acesso em: 7 maio 2021.

BAPTISTA, Carlos Alberto; LOUREIRO, Sonia Regina; OSÓRIO, Flávia de Lima; ZUARDI, Antonio Waldo; MAGALHÃES, Pedro Vieira da Silva; KAPCZINSKI, Flávio; SANTOS-FILHO, Alaor; FREITAS-FERRARI, Maria Cecília; CRIPPA, José Alexandre de Souza. Social Phobia in Brazilian University Students: Prevalence, Under-Recognition and Academic Impairment in Women. *Journal of Affective Disorders*, [s.l.] v. 136, n. 3, p. 857-861, fev. 2012. Disponível em: https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165032711005489 Acesso em: 20 maio 2021.

BORBA, Camila de Souza; HAYASIDA, Nazaré Maria de Albuquerque; LOPES, Fernanda Machado. Ansiedade social e habilidades sociais em universitários. *Psicologia em Pesquisa*, Juiz de Fora, v. 13, n. 3, p. 119-137, dez. 2019. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1982-12472019000300006 Acesso em: 19 maio 2021.

BRAGA, João Euclides Fernandes; PORDEUS, Liana Clébia; DA SILVA, Ana Tereza Medeiros Cavalcanti; PIMENTA, Flávia Cristina Fernandes; MELO DINIZ, Margareth de Fátima Formiga; ALMEIDA, Reinaldo Nóbrega de. Ansiedade patológica: bases neurais e avanços na abordagem psicofarmacológica. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*, [s.l.], v. 14, n. 2, p. 93-100, abr.-jun. 2010. Disponível em: https://periodicos.ufpb.br/index.php/rbcs/article/view/8207/5320 Acesso em: 2 jun. 2019.

BROUGHTON, Mary. Indicators of Music Performance Anxiety in Nonverbal Behaviors: A Case Report of a Classical Vocal Soloist. *Journal of Psychology & Psychotherapy*, [s.l.], v. 5, n. 2, abr. 2015. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Mary-Broughton/publication/276430114_Indicators_of_Music_Performance_Anxiety_in_Nonverbal_Behaviors_A_Case_Report_of_a_Classical_Vocal_Soloist/links/557e146408aeea18b777c3de/Indicators-of-Music-

Performance-Anxiety-in-Nonverbal-Behaviors-A-Case-Report-of-a-Classical-Vocal-Soloist.pdf Acesso em: 24 maio 2019.

BURIN, Ana Beatriz; OSORIO, Flávia Lima. Music Performance Anxiety: a Critical Review of Etiological Aspects, Perceived Causes, Coping Strategies and Treatment. *Archives of Clinical Psychiatry*, São Paulo, v. 44, n. 5, p. 127-133, jul. 2017. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rpc/a/7J3Cmc8cjC8DzVbbGnbNHkM/?lang=en Acesso em: 17 set. 2020.

CAÍRES, Monique Cabral; SHINOHARA, Helene. Transtornos de ansiedade na criança: um olhar nas comunidades. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, Rio de Janeiro, v. 6, n. 1, p. 62-84, jun. 2010. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbtc/v6n1/v6n1a05.pdf Acesso em: 13 abr. 2021.

CECCONELLO, William Weber; BATISTELLA, Francieli; WAHL, Suzi Darli Zanchett; WAGNER, Marcia Fortes Avaliação de sintomas depressivos e de fobia social em estudantes de graduação. *Aletheia*, Canoas, n. 42, p. 71-81, dez. 2013. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/pdf/aletheia/n42/n42a07.pdf Acesso em: 19 maio 2021.

CERQUEIRA, Daniel Lemos. *Compêndio de pedagogia da performance musical*. São Luís: Edição do Autor, nov. 2011. Disponível em: https://www.scielo.br/j/pm/a/WDJYfRMwwDq883WCPFY8nsB/?lang=pt Acesso em: 3 dez. 2020.

CERQUEIRA, Daniel Lemos; ZORZAL, Ricieri Carlini; ÁVILA, Guilherme Augusto de. Considerações sobre a aprendizagem da performance musical. *Per Musi*, Belo Horizonte, v. 26, p. 94-109, jul.-dez. 2012. Disponível em: https://www.scielo.br/j/pm/a/WDJYfRMwwDq883WCPFY8nsB/abstract/?lang=pt Acesso em: 26 mar. 2019.

COŞKUN-ŞENTÜRK, Gülce; ÇIRAKOĞLU, Okan Cem. How Guilt/Shame Proneness and Coping Styles are Related to Music Performance Anxiety and Stress Symptoms by Gender. *Psychology of Music*, Londres, v. 46, n. 5, p. 682-698, jul. 2018. Disponível em: https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0305735617721338 Acesso em: 29 set. 2020.

CRISTOVAM, Marcos Antonio da Silva; BERTOL, Marina Fabíola Rodoy; SCREMIN, Marina Kottwitz de Lima; GIORGENON, Bruna Diniz Neiva; LIMA, Fernanda Secchi de; CARVALHO, Melissa Dorneles de; GABRIEL, Gleice Fernanda Costa Plnto. Fobia social na adolescência. In: CASTRO, Luís H. A. *Condições teórico-práticas das ciências da saúde no Brasil*. Ponta Grossa: Atena, 2020, p. 86-96. Disponível em: https://www.atenaeditora.com.br/post-ebook/3695 Acesso em: 8 maio 2021.

CUNHA, Neide de Brito; OLIVEIRA, Sandra Maria da Silva Sales; SILVA, Thaísa Vilhena; OLIVEIRA, Antônio José Figueiredo. Ansiedade e desempenho escolar no ensino fundamental I. *Revista do Centro de Educação da UFSM*, Santa Maria, v. 42, n. 2, p. 397-410, maio-ago. 2017. Disponível em: https://periodicos.ufsm.br/reveducacao/article/view/22818 Acesso em: 29 abr. 2021.

D'EL REY, Gustavo José Fonseca; PACINI, Carla Alessandra; CHAVIRA, Dionísio Fontes. Fobia social em uma amostra de adolescentes. *Estudos de Psicologia*, Natal, v. 11, n. 1, p. 111-114, abr. 2006. Disponível em: https://www.scielo.br/j/epic/a/j634FMtPb5DC7gdzStLzWCh/?lang=pt&format=pdf Acesso em: 13 maio 2021.

DOBOS, Bianka; PIKO, Bettina; KENNY, Dianna Theadora. Music Performance Anxiety and its Relationship with Social Phobia and Dimensions of Perfectionism. *Research Studies in Music Education*, Londres, v. 41, n. 4, p. 1-17, out. 2018 Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/328537874_Music_performance_anxiety_and_its_relationship_with_social_phobia_and_dimensions_of_perfectionism Acesso em: 21 mar. 2019.

FERNANDES, Gabrielly Cruvinel; TERRA, Mauro Barbosa. Fobia social: estudo da prevalência em duas escolas em Porto Alegre. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, Rio de Janeiro, v. 57, n. 2, p. 122-126, 2008. Disponível em: https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/rpFXT6tyfpSsxcWgggKZ9qs/?format=pdf&lang=pt Acesso em: 13 maio 2021.

FERNHOLZ, Isabel; MUMM, Jennifer; PLAG, Jens; NOERES, Katharina; ROTTER, Gabriele; WILLICH, S. N.; STRÖHLE, Andreas; BERGHÖFER, Anne; SCHMIDT, Alexander. Performance Anxiety in Professional Musicians: A Systematic Review on Prevalence, Risk Factors and Clinical Treatment Effects. *Psychological Medicine*, v. 49, n. 14, p. 2287-2306, 2019. Disponível em: https://www.proquest.com/openview/a1bf71150f2ef18604639a08e7e60db6/1?pq-origsite=gscholar&cbl=35753 Acesso em: 20 ago. 2022.

FIREMAN, Milson Casado. Leitura musical à primeira vista ao violão: a influência da organização do material de estudo. In: ZORZAL, R. C.; TOURINHO, Cristina (org). *Aspectos práticos e teóricos para o ensino e aprendizagem da performance musical*. São Luis: EDUFMA, 2014. p. 46-101.

FRANCISCO, Dyanny Kerolein dos Santos; TAVARES, Francesca Stephan; TOLEDO, Jaqueline Duque Kreutzelfeld. Adversidade da ansiedade social aplicada na fase da adolescência. *Revista Científica FAGOC Multidisciplinar*, Ubá, v. 4, n. 1, p. 30-34. 2019. Disponível em: https://1library.org/document/zgxl1vvq-adversidade-da-ansiedade-social-aplicada-na-fase-adolescencia.html Acesso em: 7 maio 2021.

GALVÃO, Afonso. Cognição, emoção e expertise musical. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, Brasília, v. 22, n. 2, p. 169-174. maio-ago. 2006. Disponível em: https://www.scielo.br/j/ptp/a/YzXJDWb4yxvpfNQn4Hp8WDx/?lang=pt&format=pdf Acesso em: 11 abr. 2019.

JØRGENSEN, Harald. Strategies for Individual Practice. In: WILLIAMON, Aaron. (ed.). *Musical Excellence: Strategies and Techniques to Enhance Performance.* Nova York: Oxford University Press, 2004. p. 85-104.

KENNY, Dianna Theadora. Music Performance Anxiety: Is It the Music, the Performance or the Anxiety? *Music Forum*, 2004 *[S. l.]* p. 38-43. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Dianna-Kenny/publication/237413984_Treatment_Approaches_for_Music_Performance_Anxiety_What_works/links/0046351bfaef13a20a000000/Treatment-Approaches-for-Music-Performance-Anxiety-What-works.pdf Acesso em: 2 maio 2019.

KENNY, Dianna Theadora; DAVIS, Pamela; OATES, Jenni. Music Performance Anxiety and Occupational Stress Amongst Opera Chorus Artists and Their Relationship with State and Trait Anxiety and Perfectionism. *Journal of Anxiety Disorders*, [s.l.] v. 18, n. 6, p. 757-777. fev. 2004. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/8240725_Music_performance_anxiety_and_occupational_stress_amongst_opera_chorus_artists_and_their_relationship_with_state_and_trait_anxiety_and_perfectionism Acesso em: 2 maio 2019.

KENNY, Dianna Theadora. A Systematic Review of Treatments for Music Performance Anxiety. *Anxiety, Stress, and Coping.* v. 18, n. 3, p. 183-208, set. 2005. Disponível em: https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10615800500167258 Acesso em: 20 ago. 2022.

KENNY, Dianna Theadora. Music Performance Anxiety: Origins, Phenomenology, Assessment and Treatment. *Journal of Music Research*, Melbourne, n. 31, p. 51-64, jan. 2006. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/237651501_Music_performance_anxiety_Origins_phenomenology_assessment_and_treatment Acesso em: 26 mar. 2019.

KENNY, Dianna Theadora; OSBORNE, Margaret. Music Performance Anxiety: New Insights from Young Musicians. *Advances in Cognitive Psychology*, Varsóvia, v. 2, n. 2, p. 103-112. jan. 2006. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/26450060_Music_performance_anxiety_New_insights_from_young_musicians Acesso em: 26 de mar. 2019.

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

KENNY, Dianna Theadora. *Music Performance Anxiety: Theory, Assessment and Treatment.* Saarbrücken: Lambert Academic Publishing, 2016.

KENNY, Dianna Theadora; HALLS, Naomi. Development and Evaluation of Two Brief Group Interventions for Music Performance Anxiety in Community Musicians. *Psychology of Music*, Londres, v. 46, n. 3, p. 1-18, maio 2017. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/317045899_Development_and_evaluation_of_two_brief_group_interventions_for_music_performance_anxiety_in_community_musicians Acesso em: 17 set. 2020.

KOKOTSAKI, Dimitra; DAVIDSON, Jane. Investigating Musical Performance Anxiety among Music College Singing Students: A quantitative analysis. *Music Education Research*, Londres, v. 5, n. 1, p. 45-59. jan. 2003. Disponível em: https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/14613800307103 Acesso em: 26 mar. 2019.

MATEI, Raluca; GINSBORG, Jane. Music Performance Anxiety in Classical Musicians – What We Know About What Works. Thematic Paper. *BJPsych International*, Londres, v. 14, n. 2, p. 33-35, maio 2017. Disponível em: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5618811/pdf/BJPI-14-33.pdf Acesso em: 26 mar. 2019.

MORAIS, Luciene Vaccaro de; CRIPPA, José Alexandre de Souza; LOUREIRO, Sonia Regina. Os prejuízos funcionais de pessoas com transtorno de ansiedade social: uma revisão. *Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul*, Porto Alegre, v. 30, n. 1, jan. 2008. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rprs/a/LdyyPqFKwRx6t9yBHqDMGqc/?format=pdf&lang=pt Acesso em: 18 maio 2021.

NICHOLSON, Riley; CODY, Megan; BECK, Gayle. Anxiety in Musicians: On and Off Stage. *Psychology of Music*, Londres, v. 43, n. 3, p. 438-449. maio 2015. Disponível em: https://www.memphis.edu/athena/pdfs/anxietyinmusiciansonandoffstage.pdf Acesso em: 17 set. 2020.

NAGEL, Julie Jaffee; HIMLE, David; PAPSDORF, James. Cognitive-Behavioural Treatment of Musical Performance Anxiety. *Psychology of Music*, Londres, v. 17, n. 1, p. 12-21, abr. 1989. Disponível em: https://deepblue.lib.umich.edu/bitstream/handle/2027.42/69063/10.1177_0305735689171002.pdf?sequence=2&isAllowed=y Acesso em: 17 set. 2020.

OSBORNE, Margaret; KENNY, Dianna Theadora. The Role of Sensitizing Experiences in Music Performance Anxiety in Adolescent Musicians. *Psychology of Music*, Londres, v. 36, n. 4, p. 447-462, abr. 2008. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Margaret-Osborne/publication/223995097_The_role_of_sensitizing_experiences_in_music_performance_anxiety_in_adolescent_musicians/links/5614862b08ae4ce3cc63cefc/The-role-of-sensitizing-experiences-in-music-performance-anxiety-in-adolescent-musicians.pdf Acesso em: 17 set. 2020.

PALIAUKIENE, Vilma; KAZLAUSKAS, Evaldas; EIMONTAS, Jonas; SKERYTE KAZLAUSKIENE, Monika. Music Performance Anxiety Among Students of the Academy in Lithuania. *Music Education Research*. v. 20, n. 3, p. 390-397, 2018. Disponível em: https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/14613808.2018.1445208 Acesso em: 17 ago. 2022.

PAPAGEORGI, Ioulia. *Understanding Performance Anxiety in the Adolescent Musician*. (Unpublished doctoral thesis). Institute of Education, University of London. London, 2007. Disponível em: https://discovery.ucl.ac.uk/id/eprint/1506750/1/436335.pdf Acesso em: 19 jan. 2021.

PAPAGEORGI, Ioulia; CREECH, Andrea; WELCH, Graham. Perceived Performance Anxiety in Advanced Musicians Specializing in Different Musical Genres. *Psychology of Music*, Londres, v. 41, n. 1, p. 18-41, jul. 2011. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Ioulia_Papageorgi/publication/274481464_Perceived_performance_anxiety_in_advanced_musicians_specializing_in_different_musical_genres/links/5576a94208aeb6d8c01af7b6/Perceived-performance-anxiety-in-advanced-musicians-specializing-in-different-musical-genres.pdf?origin=publication_detail Acesso em: 17 set. 2020.

PAPAGEORGI, Ioulia.; HALLAM, Susan; WELCH, Graham; ZANON, Fernanda Torchia (trad.). Modelo conceitual para a compreensão da ansiedade na performance musical. *Orfeu*, Florianópolis, v. 3, n. 1, p. 116-144, out. 2018. Disponível em: http://www.revistas.udesc.br/index.php/orfeu/article/view/105965252553040301201811 6/9018 Acesso em: 28 maio 2019.

PAPAGEORGI, Ioulia. Prevalence and Predictors of Music Performance Anxiety in Adolescent Learners: Contributions of Individual, Task-Related and Environmental Factors. *Musicae Scientiae*, [s.l.], p. 1-22, mai. 2020. Disponível em: https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1029864920923128 Acesso em: 29 set. 2020.

PATSTON, Tim; OSBORNE, Margaret. The Developmental Features of Music Performance Anxiety and Perfectionism in School Age Music Students. *Performance Enhancement & Health*. [s.l.] v. 4, n. 1-2, p. 42-49, nov. 2016. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Margaret_Osborne/publication/283713160_The_developmental_features_of_music_performance_anxiety_and_perfectionism_in_school_age_music_students/links/59faba6b0f7e9b61546f4c7a/The-developmental-features-of-music-performance-anxiety-and-perfectionism-in-school-age-music-students.pdf?origin=publication_detail Acesso em: 30 set. 2020.

RAMIREZ, Natalie Mireya Mansur. O que é performance? Entre contexto histórico e designativos do termo. *Arteriais - Revista do Programa de Pós Graduação em Artes da UFPA*, Belém, v. 3, n. 4, p. 98-107, ago. 2017. Disponível em: https://periodicos.ufpa.br/index.php/ppgartes/article/viewFile/4868/4365 Acesso em: 26 mar. 2019.

RAY, Sonia; KAMINSKI, Leonardo Casarin; DUETI, Rodrigo; FONSECA, Carlos Alberto da; ROCHA, Sergio; SANTOS, Paulo Jorge Parreira dos; PAVAN, Beatriz. Estudo exploratório sobre o impacto da informação sobre psicologia da performance no nível de estresse e ansiedade de músicos práticos brasileiros. *Opus*,

Porto Alegre, v. 22, n. 2, p. 303-323, dez. 2016. Disponível em: https://www.anppom.com.br/revista/index.php/opus/article/download/374/397 Acesso em: 17 set. 2020.

ROBSON, Kim; KENNY, Dianna Theadora. Music Performance Anxiety in Ensemble Rehearsals and Concerts: A Comparison of Music and Non-Music Major Undergraduate Musicians. *Psychology of Music*, Londres, v. 45, n. 6, p. 868-885, mar. 2017. Disponível em: https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0305735617693472 Acesso em: 24 jun. 2019.

ROCHA, Sérgio de Figueiredo; DIAS-NETO, Emmanuel; GATTAZ, Wagner Farid. Ansiedade na performance musical: tradução, adaptação e validação do Kenny Music Performance Anxiety Inventory (K-MPAI) para a língua portuguesa. *Archives of Clinical Psychiatry*, São Paulo, v. 38, n. 6, p. 217-221, out. 2011. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/rpc/v38n6/01.pdf Acesso em: 21 mar. 2019.

RYAN, Charlene. Gender Differences in Children's Experience of Musical Performance Anxiety. *Psychology of Music*, Londres, v. 32, n. 1, p. 89-103, jan. 2004. Disponível em: https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0305735604039284 Acesso em: 29 set. 2020.

RYAN, Charlene. Experience of Musical Performance Anxiety in Elementary School Children. *International Journal of Stress Management*, Washington, n. 12, v. 4, p. 331-342, nov. 2005. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/232482054_Experience_of_musical_performance_anxiety_in_elementary_school_children Acesso em: 2 maio 2021.

SANTANA, Mariana Valadares de Macedo; CERQUEIRA-SANTOS, Elder. Avaliação de ansiedade infanto-juvenil e sua relação com o clima familiar e escolar. *Revista Subjetividades*, Fortaleza, v. 14, n. 1, p. 141-151, abr. 2014. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rs/v14n1/13.pdf Acesso em: 14 maio 2021.

SÂRBESCU, Paul; DORGO, Madalina. Frightened by The Stage or by the Public? Exploring the Multidimensionality of Music Performance Anxiety. *Psychology of Music*, Londres, v. 42, n. 4, p. 568-579, jun. 2014. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/269927864_Frightened_by_the_stage_or_by_the_public_Exploring_the_multidimensionality_of_music_performance_anxiety Acesso em: 25 set. 2020.

SILVA, Wildson Vieira da; FIGUEIREDO, Vera Lucia Marques de. Ansiedade infantil e instrumentos de avaliação: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, São Paulo, v. 27, n. 4, p. 329-335, dez. 2005. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rbp/a/bk7RtjN74PFV5dRNPvzhnXj/?lang=pt&format=pdf Acesso em: 15 abr. 2021.

SINICO, Andre; WINTER, Leonardo Loureiro. Ansiedade na Performance Musical: definições, causas, sintomas, estratégias e tratamentos. *Revista do Conservatório de Música da UFPel*, Pelotas, v. 5, p. 36-64, dez. 2012. Disponível em: https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RCM/article/view/2478/2314 Acesso em: 13 abr. 2019.

SINICO, Andre; WINTER, Leonardo Loureiro. Ansiedade na performance musical: causas, sintomas e estratégias de estudantes de flauta. *Opus*, Porto Alegre, v 19, n. 1, p. 239-264, jun. 2013. Disponível em: https://www.anppom.com.br/revista/index.php/opus/article/view/158/142 Acesso em: 17 set. 2020.

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

STUDER, Regina; GOMEZ, Patrick; HILDEBRANDT, Horst; ARIAL, Marc; DANUSER, Brigitta. Stage Fright: It's Experience as a Problem and Coping with It. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, [s.l.], v. 84, n. 7, p. 761-771, out. 2011. Disponível em: https://core.ac.uk/download/pdf/159149711.pdf Acesso em: 28 maio 2019.

UNCJIM. Pavarotti and colleagues discuss Stagefright. *Youtube*, 30 dez. 2007. Disponível em https://www.youtube.com/watch?v=xJ_wnQM3P2w. Acesso em: 8 nov. 2020.

VALENTINE, Elizabeth. The Fear of Performance. In: RINK, John. (org.). *Musical Performance:* A Guide to Understanding. Nova York: Cambridge University Press, 2002. p. 168-182.

VIANNA, Renata Ribeiro Alves Barbosa; CAMPOS, Angela Alfano; LANDEIRA-FERNANDEZ, Jesus. Transtornos de Ansiedade na infância e adolescência: uma revisão. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, Ribeirão Preto, v. 5, n. 1, p. 46-61, jan. 2009. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbtc/v5n1/v5n1a05.pdf Acesso em: 7 maio 2021.

WIEDEMANN, Anna; VOGEL, Daniel; VOSS, Catharina; NUSSECK, Manfred; HOYER, Jana. The Role of Retrospectively Perceived Parenting Style and Adult Attachment Behaviour in Music Performance Anxiety. *Psychology of Music*, Londres, v. 48, n. 5, p. 707-723, jan. 2019. Disponível em: https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0305735618817877 Acesso em: 24 jun. 2019.

WILSON, Glenn Daniel; ROLAND, David. Performance Anxiety. In: PARNCUTT, Richard; MCPHERSON, Gary (org.). *The Science and Psychology of Music Performance:* Creative Strategies for Teaching and Learning. Nova York: Oxford University Press, 2002. p. 47-61.

WINNICOTT, Donald. *O ambiente e os processos de maturação:* estudos sobre a teoria do desenvolvimento emocional. Trad. Irineo Constantino Schuch Ortiz. Porto Alegre: Artmed, 1983.

WOOD, Jeffrey. Effect of Anxiety Reduction on Children's School Performance and Social Adjustment. *Developmental Psychology,* Washington, v. 42, n. 2, p. 345-349, mar. 2006. Disponível em: https://content.apa.org/record/2006-03514-012 Acesso em: 14 maio 2021.

YERKES, Robert; DODSON, John. The Relation of Strength of Stimulus to Rapidity of Habit-Formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, Hoboken, v. 18, n. 5, p. 459-482, nov. 1908. Disponível em: https://pdfs.semanticscholar.org/38f8/dfcd7fc00b0a0471560100bd121754e40839.pdf?_ga=2.236837000.821761483.1635968747-176449875.1635872854 Acesso em: 27 jun. 2020.

ZANON, Fernanda Torchia. Ansiedade e performance musical: uma revisão sistemática da pesquisa sobre epidemiologia e questionários/escalas. *Post-ip'15 - Revista do Fórum Internacional de Estudos em Música e Dança*, Aveiro, v. 3, p. 114-124, dez. 2015. Disponível em: https://proa.ua.pt/index.php/postip/article/view/3289 Acesso em: 28 set. 2020.

ZANON, Fernanda Torchia; MARINHO, Helena; COIMBRA, Daniela; MARTINS, Marta. Ansiedade na performance musical: estudo de caso com a Orquestra Filarmonia das Beiras. *Opus*, Porto Alegre, v. 22, n. 2, p. 325-348, dez. 2016. Disponível em: https://www.anppom.com.br/revista/index.php/opus/article/view/415/386 Acesso em: 17 set. 2020.

ZARZA-ALZUGARAY, Francisco Javier; OREJUDO, Santos; CASANOVA, Oscar; APARICIO-MORENO, Lucía. Music Performance Anxiety in Adolescence and Early Adulthood: Its Relation with The Age of Onset in Musical Training. *Psychology of Music*, Londres, v. 46, n. 1, p. 18-32, jan. 2018. Disponível em: https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0305735617691592 Acesso em: 24 jun. 2019.

ZARZA-ALZUGARAY, Francisco Javier; CASANOVA, Oscar; MCPHERSON, Gary Edward; OREJUDO, Santos. Music Self-Efficacy for Performance: An Explanatory Model Based on Social Support. *Frontiers in Psychology*, [s.l.] v. 11, p. 1-14, jun. 2020. Disponível em: https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.01249/full Acesso em: 17 set. 2020.

ZORZAL, Ricieri Carlini. Prática musical e planejamento da performance: contribuições teórico-conceituais para o desenvolvimento da autonomia do estudante de instrumento musical. *Opus*, Porto Alegre, v. 21, n. 3, p. 83-110, dez. 2015. Disponível em: https://www.anppom.com.br/revista/index.php/opus/article/view/149/312 Acesso em: 26 mar. 2019.

Ricieri Carlini Zorzal é Bacharel em Violão pela Universidade Federal de Minas Gerais, Mestre em Práticas Interpretativas pela Universidade Federal da Bahia e Doutor em Educação Musical pela Universidade Federal da Bahia. É Professor Associado III da Universidade Federal do Maranhão, onde exerceu, entre 2012 e 2015, a função de chefe do Departamento de Artes. Coordenou, de 2010 a 2014, o Núcleo de Humanidades do Centro de Ciências Humanas (CCH) da UFMA, órgão deliberativo responsável pelas publicações científicas e pela organização de eventos acadêmicos do CCH-UFMA. Coordena o grupo ENSAIO (grupo de pesquisa em Ensino e Aprendizagem da Performance Musical), que tem projetos de pesquisa financiados pela FAPEMA e CNPq e tem publicado seus resultados em periódicos especializados e congressos no Brasil e no exterior. ricieri.zorzal@ufma.br

Joás Gomes Batista é Licenciado em Música pela Universidade Federal do Maranhão, Técnico em Canto Lírico pela EMEM (Escola de Música do Estado do Maranhão Lilah Lisbôa) e, atualmente, é Mestrando em Cultura e Sociedade no PGCult-UFMA. Foi, por três anos, bolsista PIBIC-CNPq nas atividades do grupo de pesquisa ENSAIO. joasgb@gmail.com