

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
INSTITUTO DE ARTES
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM MÚSICA

ANDRE SINICO DA CUNHA

**ANSIEDADE NA *PERFORMANCE* MUSICAL:
causas, sintomas e estratégias de
estudantes de flauta**

Porto Alegre
2013

ANDRE SINICO DA CUNHA

**ANSIEDADE NA *PERFORMANCE* MUSICAL:
causas, sintomas e estratégias de
estudantes de flauta**

Dissertação submetida ao Programa de Pós-Graduação em Música da Universidade Federal do Rio Grande do Sul como requisito parcial para a obtenção do título de Mestre em Música.

Área de Concentração:
Práticas Interpretativas - Flauta

Orientador:

Prof. Dr. Leonardo Loureiro Winter

**Porto Alegre
2013**

CIP - Catalogação na Publicação

Cunha, Andre Sinico

ANSIEDADE NA PERFORMANCE MUSICAL: causas,
sintomas e estratégias de estudantes de flauta /
Andre Sinico Cunha. -- 2013.
102 f.

Orientador: Leonardo Loureiro Winter.

Dissertação (Mestrado) -- Universidade Federal do
Rio Grande do Sul, Instituto de Artes, Programa de
Pós-Graduação em Música, Porto Alegre, BR-RS, 2013.

1. ansiedade. 2. performance musical. 3.
estratégias. 4. estudantes de flauta. I. Winter,
Leonardo Loureiro, orient. II. Título.

ANDRE SINICO DA CUNHA

**ANSIEDADE NA *PERFORMANCE* MUSICAL:
causas, sintomas e estratégias de
estudantes de flauta**

Dissertação aprovada em 28 de fevereiro de 2013 pelo Programa de Pós-Graduação em Música da Universidade Federal do Rio Grande do Sul como requisito parcial para a obtenção do título de Mestre em Música.

Área de Concentração: Práticas Interpretativas – Flauta

Banca Examinadora:

Prof. Dr. Leonardo Loureiro Winter, Orientador.

Prof^a. Dr^a. Diana Santiago da Fonseca – UFBA

Prof^a. Dr^a. Regina Antunes Teixeira dos Santos – UFRGS

Prof^a. Dr^a. Any Raquel Carvalho – UFRGS

***À minha mãe, mulher guerreira e temente a Deus,
Yara Arcuri Sinico***

AGRADECIMENTOS

A Deus, pela vida e pelo dom da música.

À minha mãe, Yara Arcuri Sinico, pelo amor, pelas orações, e por me apoiar todos esses anos em minha profissão.

Ao meu amigo e companheiro Francisco Adécio Alves Moreira Junior, por estar ao meu lado em toda esta etapa.

Ao meu orientador, Prof. Dr. Leonardo Loureiro Winter, pelo apoio, ensinamento musical e humanístico, por todo incentivo na continuidade dos meus estudos na Pós-Graduação, e acima de tudo pela amizade e confiança depositada.

Aos professores do Programa de Pós-Graduação em Música, Dra. Luciana Marta Del-Ben, Dra. Any Raquel Carvalho, Dra. Cristina Capparelli Gerling, Dra. Catarina Leite Domenici, Dr. Ney Fialkow e Dr. Antonio Carlos Borges Cunha, por todo conhecimento acadêmico e artístico.

À banca examinadora Dra. Diana Santiago, Dra. Any Raquel Carvalho e Dra. Regina dos Santos pelos comentários e sugestões pertinentes.

Ao Prof. Dr. Fernando Gualda, pela parceria nas pesquisas e amizade.

Aos professores/flautistas Alberto Sampaio, Rogério Zerlotti Wolf e Dr. Raul Costa D'Ávila, pela colaboração e apoio na coleta de dados da pesquisa.

Aos estudantes de flauta que participaram da pesquisa.

Ao meu irmão, Arthur, pelo apoio, carinho e confiança nesses anos.

Aos meus avós maternos, Nina e Belo (*in memoriam*), sempre presentes.

À minha amiga-irmã, Andreia Cristina Ruy, pelo ombro amigo.

Aos meus mestres Sávio Cunto de Araújo e Marcos de Castro Kiehl, por tudo que me ensinaram sobre flauta.

Aos meus velhos amigos Luiz Akira Miyashiro, Mariana Manse, Otalivio Evangelista, Mardem Reifison, Alexandre de Melo, Guilherme Montenegro, Elder Araújo, e Marília Aline de Mattos Andrade (*in memoriam*), pela amizade, apoio e incentivo ao longo desses anos.

Aos meus novos amigos Paulo Meirelles, Pamela Ramos, Stefanie Freitas, Gabriel Penido, Alexandre Fritzen da Rocha, Daniela Tsi Gerber, Irene Porzio Zavala e Lauro Pecktor pela amizade, companhia e apoio.

A CAPES, pelo apoio financeiro que fomenta a construção do conhecimento científico no país e que possibilitou a minha dedicação exclusiva.

RESUMO

A presente pesquisa tem como objetivo investigar causas, sintomas e estratégias utilizadas por estudantes de flauta do curso de Bacharelado em Música de Instituições de Ensino Superior para lidar com a ansiedade na *performance* musical de uma obra para flauta solo em recital de caráter avaliativo. Os procedimentos de coleta e análise de dados ocorreram à semelhança do estudo de Siw Nielsen (1999), isto é, através da observação do comportamento dos participantes em recital e de seus relatos verbais por meio da entrevista semiestruturada, cujas situações foram registradas em áudio e vídeo. Os dados obtidos foram analisados em quatro etapas, sendo a primeira e a quarta quantitativamente e as demais qualitativamente. Os dados coletados na pesquisa foram analisados quantitativamente no que se refere ao perfil dos participantes e ao final do cruzamento dos dados; e qualitativamente no que se refere à observação e aos relatos verbais. Por fim, foi realizado o cruzamento dos dados para fins de comparação entre as duas análises, bem como extrair conclusões sobre causas, sintomas e estratégias utilizadas por estudantes de flauta para lidar com a ansiedade na *performance* musical e comparação entre causas e sintomas de ansiedade de clarinetistas.

Palavras-chave: ansiedade; *performance* musical; estratégias; estudantes de flauta.

ABSTRACT

This research focuses on investigating causes, symptoms, and coping strategies for music performance anxiety of flute students from music colleges in the performance of an unaccompanied flute work in recital of evaluative character. The procedures of collection and analyses of data occurred as in the study by Siw Nielsen (1999), that is, through the behavioral observation of the participants, and verbal reports by semi-structured interview. Both situations were recorded in audio and video. The data were analyzed in four steps, the first and fourth quantitatively, and the others qualitatively. The first step aimed to determine the profile of the participants of this research, and at the ending of data crossing the total number of causes, symptoms, and coping strategies. The other steps sought to identify causes, symptoms, and coping strategies through the behavioral observation, and verbal reports analyses. Finally, we performed data crossing for comparison between the two data analyses, and arrived at conclusions about causes, symptoms, and strategies of flute students to cope with music performance anxiety, and comparison between causes and symptoms of anxiety in clarinet players.

Keywords: anxiety; music performance; coping strategies; flute students

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

GRÁFICO 1. Número de participantes por IES.....	30
GRÁFICO 2. Número de participantes por gênero.....	31
GRÁFICO 3. Número de participantes e os respectivos semestres letivos.....	31
GRÁFICO 4. Causas da Ansiedade na <i>Performance</i> Musical em estudantes de flauta.....	86
GRÁFICO 5. Sintomas da Ansiedade na <i>Performance</i> Musical em estudantes de flauta.....	88
GRÁFICO 6. Estratégias utilizadas por estudantes de flauta para lidar com a Ansiedade na <i>Performance</i> Musical.....	90

LISTA DE QUADROS

QUADRO 1. Participantes, idade, total de anos de estudo da flauta, semestre letivo, e repertório atual com classificação do nível de dificuldade técnico-interpretativo.....	34
QUADRO 2. Participantes e as obras para flauta solo.....	35
QUADRO 3. IES, data e local das coletas de dados.....	37
QUADRO 4. Causas da Ansiedade na <i>Performance</i> Musical em estudantes de flauta.....	85
QUADRO 5. Sintomas de Ansiedade na <i>Performance</i> Musical em estudantes de flauta.....	87
QUADRO 6. Estratégias utilizadas por estudantes de flauta para lidar com a Ansiedade na <i>Performance</i> Musical	89

ABREVIATURAS

APM – Ansiedade na *Performance* Musical

IES – Instituição de Ensino Superior

NFA – National Flute Association Inc.

UEMG – Universidade do Estado de Minas Gerais

UFBA – Universidade Federal da Bahia

UFPeI – Universidade Federal de Pelotas

SUMÁRIO

Introdução.....	1
Capítulo I – Revisão de Literatura.....	4
1.1. A Ansiedade.....	4
1.1.1. Diferenças entre Pânico de Palco e Ansiedade na <i>Performance</i> Musical.....	6
1.2. As Causas da Ansiedade na <i>Performance</i> Musical.....	8
1.2.1. A Pessoa.....	8
1.2.1.1. A Personalidade Individual.....	9
1.2.1.2. O Gênero.....	9
1.2.1.3. Perfeccionismo.....	11
1.2.1.4. O Traço e Estado de Ansiedade.....	12
1.2.2. A Tarefa.....	13
1.2.2.1. O Repertório.....	14
1.2.2.2. A Leitura à Primeira Vista.....	15
1.2.2.3. O Estudo Individual e Ensaio.....	16
1.2.2.4. A Memorização.....	17
1.2.3. A Situação.....	17
1.3. Sintomas.....	19
1.4. Estratégias.....	21
1.4.1. Estratégias Cognitivas.....	22
1.4.2. Estratégias Comportamentais.....	24
1.4.3. Estratégia Cognitivo-Comportamental.....	25
1.4.4. Estratégias Diversas.....	26
1.4.5. Estratégias de Autoajuda.....	27
Capítulo II – Metodologia: Os Caminhos da Pesquisa.....	29
2.1. As Qualidades da Pesquisa.....	29
2.2. Os Participantes.....	29
2.3. A Tarefa e a Situação.....	35
2.4. Os Procedimentos de Coleta e Análise de Dados.....	36
Capítulo III – A Análise dos Dados: Procedimentos e Resultados.....	41
3. Procedimentos da Análise dos Dados.....	41
3.1. Análise Observacional: O Comportamento.....	41
3.1.1. Participante 1.....	41
3.1.2. Participante 2.....	42

3.1.3.	Participante 3.....	42
3.1.4.	Participante 4.....	42
3.1.5.	Participante 5.....	43
3.1.6.	Participante 6.....	43
3.1.7.	Participante 7.....	44
3.1.8.	Participante 8.....	44
3.1.9.	Participante 9.....	45
3.1.10.	Participante 10.....	45
3.1.11.	Participante 11.....	45
3.1.12.	Participante 12.....	46
3.2.	Análise dos Relatos Verbais: A Entrevista Semiestruturada....	47
3.2.1.	Participante 1.....	47
3.2.2.	Participante 2.....	49
3.2.3.	Participante 3.....	51
3.2.4.	Participante 4.....	54
3.2.5.	Participante 5.....	56
3.2.6.	Participante 6.....	58
3.2.7.	Participante 7.....	61
3.2.8.	Participante 8.....	63
3.2.9.	Participante 9.....	66
3.2.10.	Participante 10.....	69
3.2.11.	Participante 11.....	71
3.2.12.	Participante 12.....	75
3.3.	O Cruzamento dos Dados: Os Resultados.....	80
3.3.1.	Participante 1.....	80
3.3.2.	Participante 2.....	80
3.3.3.	Participante 3.....	81
3.3.4.	Participante 4.....	81
3.3.5.	Participante 5.....	81
3.3.6.	Participante 6.....	82
3.3.7.	Participante 7.....	82
3.3.8.	Participante 8.....	83
3.3.9.	Participante 9.....	83
3.3.10.	Participante 10.....	83
3.3.11.	Participante 11.....	84
3.3.12.	Participante 12.....	84
Conclusão.....		91
Referências Bibliográficas.....		96

ANEXOS

ANEXO A – Roteiro para a Entrevista Semiestruturada.....100

ANEXO B – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.....102

Introdução

A temática deste trabalho é decorrente da observação que tenho realizado ao longo de minha carreira como músico e professor, que para ser músico profissional, estudante ou amador, principalmente quando relacionado à *performance*, é preciso aprender a lidar com uma gama de emoções. Dentre as emoções, existem as que o intérprete tem a intenção de transmitir ao seu público através da música e as que podem influenciar o músico em seu fazer musical. No segundo caso, durante o processo de preparação do repertório, para fins de apresentação pública, o músico pode se confrontar não somente com dificuldades técnico-interpretativas que necessitam ser aprendidas e superadas, mas com o contexto sociocultural e prazos em que está submetido, entre outros elementos. Além disso, há também as expectativas e desejos gerados por parte do executante e de seus espectadores, podendo, desse modo, conduzir o músico ao estado de ansiedade, o qual poderá agir sobre o executante e a sua execução. Nesse sentido, Salmon (1990) afirma que o estresse ocupacional, inerente à profissão de músico, constitui um cenário de sensibilização contra o qual os indivíduos experienciam sintomas fisiológicos, comportamentais e cognitivos que normalmente acompanham a ansiedade (SALMON, 1990 *apud* KENNY *et al.*, 2003, p. 579). A ansiedade pode ser tanto positiva quanto negativa. No entanto, a ansiedade positiva é conhecida por excitação e Wilson (2002) afirma que a qualidade da *performance* está relacionada à excitação, isto é, baixa quantidade de excitação poderá resultar em execução enfadonha, sem vida. Já uma excitação excessiva poderá resultar na perda de concentração, lapso de memória e instabilidade no corpo e instrumento musical (WILSON, 2002 *apud* MARSHALL, 2008, p. 7).

A maioria das pesquisas e estudos sobre influência da ansiedade no desempenho da *performance* provêm da área da saúde e educação física. O estudo da relação entre estímulo (*stress*) e *performance* foi inicialmente observado pelos psicólogos Robert M. Yerkes e John Dillingham Dodson. Foi representada através da Lei de Yerkes-Dodson (1908), que relaciona o aumento da qualidade da *performance* com o estímulo (*stress*) fisiológico e/ou mental na realização de diferentes tarefas (da “mais simples” para a “mais

complexa”). Em tarefas consideradas “mais simples”, o nível da *performance* pode ser mais alto, enquanto que em tarefas consideradas “mais complexas” o nível da *performance* a ser atingido pode ser mais baixo (comparativamente à tarefa “mais simples”). Yerkes e Dodson concluíram que a *performance* atinge seus níveis mais altos quando o estímulo apresenta níveis moderados; quando o nível do estímulo torna-se muito alto, o nível da *performance* tende a decrescer sensivelmente. Estímulos (*stress*) muito baixos ou altos tendem a prejudicar o nível da *performance*.

A partir disso, surgiram questionamentos sobre a existência da ansiedade na *performance* musical de estudantes de flauta, e como a ansiedade poderia se manifestar neste grupo ao realizar uma tarefa específica em uma determinada situação de *performance* musical, ou seja, quais seriam as principais causas e sintomas experienciados pelos estudantes de flauta ao executar uma obra do repertório para flauta solo em recital de caráter avaliativo? Quais estratégias os estudantes de flauta utilizam para lidar com a ansiedade na preparação e execução de uma obra para flauta solo em recital de caráter avaliativo?

Desse modo, o objetivo principal desta pesquisa foi definido como investigar as causas, sintomas e estratégias utilizadas por estudantes de flauta do curso de bacharelado em música para lidar com a ansiedade na *performance* musical de uma obra para flauta solo em recital de caráter avaliativo. Aliado a isso, como objetivos específicos, verificar a existência da ansiedade na *performance* musical em estudantes de flauta, e identificar as principais semelhanças entre as causas e sintomas de ansiedade apresentados entre os estudantes de flauta e outros instrumentistas de sopro, por exemplo, os clarinetistas, devido a existência de semelhanças quanto as necessidades para a produção do som.

Esta dissertação está dividida em três capítulos: o Capítulo I aborda a revisão de literatura: os autores que tratam do assunto, seus conceitos, bem como a diferença terminológica entre medo de palco e ansiedade na *performance* musical, cujo termo foi adotado neste trabalho. Também são apresentados os três fatores que podem originar a ansiedade na *performance* musical – a pessoa, a tarefa e a situação – e suas respectivas ramificações. Consequentemente, foram trazidos ao conhecimento alguns dos sintomas que

podem ser experienciados pelos músicos em seu fazer musical e, por fim, é apresentada a definição de estratégia e algumas estratégias encontradas na literatura para lidar com a ansiedade na *performance* musical.

O Capítulo II aborda a metodologia utilizada na realização desta pesquisa, isto é, os participantes, a tarefa e da situação, e os procedimentos para a coleta e análise de dados. Referente aos participantes será apresentado o processo de seleção, além do perfil dos estudantes de flauta por meio da análise quantitativa dos dados obtidos. Em seguida, é justificada a escolha da tarefa e situação proposta para a pesquisa. Por último, são apresentados os métodos utilizados para a coleta e análise de dados, cujos procedimentos são à semelhança do estudo intitulado “*Learning strategies in instrumental music practice*” realizado por Siw G. Nielsen (1999), isto é, por meio da observação e relatos verbais, entretanto com as devidas adaptações para realização desta investigação.

O Capítulo III apresenta as análises dos dados, as quais compreenderam na análise observacional do comportamento dos estudantes de flauta em recital de caráter avaliativo e na análise dos relatos verbais obtidos por meio da entrevista semiestruturada. Ao final, é realizado o cruzamento dos dados obtidos a partir das duas análises, ou seja, os dados da análise observacional foram confrontados com os dados da análise dos relatos verbais, a fim de verificar ou não as possíveis causas, sintomas de ansiedade e estratégias dos estudantes de flauta para lidar com tal emoção. Três quadros e três gráficos, respectivamente, apresentaram sinteticamente as causas, sintomas e estratégias utilizadas pelos estudantes de flauta para lidar com a ansiedade na *performance* musical.

Como conclusão, o trabalho aponta as principais causas e sintomas experienciados pelos estudantes de flauta nesta pesquisa por meio de seus relatos, bem como as principais estratégias utilizadas pelos estudantes de flauta para lidar com a ansiedade na *performance* musical. Além da comparação entre causas e sintomas de ansiedade a partir de um estudo realizado com clarinetistas. Por fim, são sugeridas aos estudantes e professores de flauta algumas estratégias que possam oferecer melhores resultados para lidar com a *performance* musical, além de questões e lacunas deixadas por esta pesquisa para investigações futuras.

Capítulo I

Revisão de Literatura

1.1. A Ansiedade

Barlow (2000) define a ansiedade como sendo:

uma única e coerente estrutura cognitivo-afetiva dentro de nosso sistema motivacional defensivo. No centro desta estrutura está uma sensação de incontrolabilidade focada em futuras ameaças, perigo ou outros eventos potencialmente negativos (BARLOW, 2000 *apud* KENNY, 2011, p. 22).¹

No entanto, para Andrade e Gorenstein (1998), ansiedade é um estado emocional com componentes psicológicos e fisiológicos que fazem parte do espectro normal das experiências humanas, sendo propulsora do desempenho. A partir das definições mencionadas acima, a ansiedade pode ser compreendida também como um estado psicológico e fisiológico caracterizado por componentes somáticos, emocionais, cognitivos e/ou comportamentais, e às vezes associada com atividades que demandam habilidades, concentração e autoavaliação (SINICO *et al.*, 2012, p. 939). A ansiedade pode influenciar tanto positivamente quanto negativamente a *performance* musical por meio de causas e sintomas variados. A experiência de ansiedade na *performance* musical (APM) pode ser, de acordo com Kenny, uma defesa contra a experiência ou reexperiência emocional fortemente dolorosa ou o medo da possibilidade de enfrentar uma futura ameaça intolerável, isto é, o medo da vergonha ou da humilhação diante de uma apresentação malsucedida (KENNY, 2011, p. 23). Segundo Cordioli e Manfro (2004), a ansiedade passa a ser patológica quando se torna uma emoção desagradável e incômoda, que surge sem estímulo externo apropriado ou proporcional para explicá-la, ou seja, quando a intensidade, duração e frequência aumentam e estão associadas ao

¹ “Anxiety is a unique and coherent cognitive-affective structure within our defensive motivational system. At the heart of this structure is a sense of uncontrollability focused on future threats, danger, or other potentially negative events” (BARLOW, 2000 *apud* KENNY, 2011, p. 22).

prejuízo do desempenho social ou profissional (CORDIOLI e MANFRO, 2004 *apud* JARROS, 2011, p. 20), podendo ser caracterizada por Transtorno de Ansiedade Social ou Fobia Social. Conforme o Manual de Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais² observam-se oito critérios para o diagnóstico de fobia social:

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

Além da ansiedade, duas outras emoções podem estar presentes e influenciar no processo de preparação para a *performance* musical: o medo (*fear*) e o pânico (*fright*). Freud (1973) realizou a seguinte distinção entre estas emoções: ansiedade relaciona-se com o estado e ignora o objeto, enquanto o medo chama a atenção precisamente para o objeto. Podemos dizer, portanto,

² Disponível em: <http://www.psicnet.psc.br/v2/site/dicionario/registro_default.asp?ID=321>. Acesso em: 04 de jan. 2013.

que uma pessoa se protege do medo pela ansiedade (FREUD, 1973 *apud* KENNY, 2011, p. 28). O pânico, por outro lado, enfatiza o efeito produzido por um perigo que não é refutado pela ansiedade, ou seja, apresenta-se de modo súbito em uma situação, sem preparação cognitiva. Estas diferentes emoções, algumas vezes confundidas pelos próprios intérpretes, podem estar presentes em atividades performáticas que demandam habilidades, concentração, autoavaliação e, dependendo de seus efeitos em cada indivíduo, podem prejudicar acentuadamente a *performance* musical. Assim sendo, é importante esclarecer e explicitar melhor estas diferenciações para que o intérprete possa não somente compreender o processo de preparação e apresentação, mas também adotar estratégias eficazes para o melhor aproveitamento e otimização da *performance* musical.

1.1.1. Diferenças entre pânico de palco e ansiedade na *performance* musical

Os conceitos pânico de palco³ e ansiedade na *performance* musical foram abordados por diversos autores, sendo resultado de anos de pesquisas e observações, embora não haja consenso entre eles. Segundo Kenny, muitos pesquisadores usam as expressões ‘pânico de palco’, ‘ansiedade na *performance*’ e ‘ansiedade na *performance* musical’ alternadamente, mas nem sempre há um acordo quanto aos significados das expressões (KENNY, 2011, p. 48). A autora (*ibid.*) completa que tal desacordo terminológico decorre do diferente nível de gravidade atribuído à manifestação de estresse. Brodsky (1996), por exemplo, compreende o pânico de palco a um nível de gravidade maior que a apresentada pela ansiedade na *performance* musical, enquanto Fehm e Schmidt (2005) argumentam o contrário (FEHM & SCHMIDT, 2005 *apud* KENNY 2011, p. 48). A fim de reduzir o impasse, se faz necessário conceituar as expressões ‘pânico de palco’ e ‘ansiedade na *performance* musical’, ainda que a escolha não objetive uma definição consensual entre os diversos autores.

Para Goode, “pânico de palco” é uma condição psicológica e fisiológica em que o funcionamento apropriado, normalmente necessário a uma

³ Pânico de palco é a tradução livre para a expressão *stage fright*.

realização bem sucedida, é prejudicado (GOODE, 2003, p. 2). Conforme Senyshyn (1999), este termo refere-se ao medo súbito e intenso ou ao pavor sentido no palco que está suscetível a conduzir à degradação da *performance* (SENYSHYN, 1999 *apud* KENNY, 2011, p. 49). Entretanto, o pânico de palco pode ocorrer não somente em músicos, mas em outros artistas e profissionais que nele atuam. Desse modo, Steptoe (2001) compara as expressões pânico de palco e ansiedade na *performance* musical e, justifica os motivos pelos quais opta pela segunda expressão ao tratar do assunto em níveis musicais:

Primeiramente, ansiedade na *performance* musical refere-se especificamente aos sentimentos experienciados pelos músicos. Em segundo lugar, a ansiedade na *performance* musical ocorre em muitos contextos e não somente no palco. [...] Em terceiro lugar, o termo 'pânico [de palco]' implica em um medo súbito ou pavor, enquanto a ansiedade na *performance* musical pode ser bastante previsível e se desenvolver gradualmente ao longo dos dias que antecedem a uma ocasião importante. E, por fim, o termo tem implicações pela maneira na qual a música é tocada e não somente o medo que o executante experiencia (STEPTOE, 2001, p. 292).⁴

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

⁴ Firstly, music performance anxiety refers specifically to the feelings experienced by musicians. Secondly, musical performance anxiety occurs in many settings, and not just on the stage. [...] Thirdly, the term 'fright' implies a sudden fear or alarm, while musical performance anxiety may be quite predictable and develop gradually over days prior to an important occasion. Finally, the term has implications for the way in which the music is played, and not just the fear that the performer experiences (STEPTOE, 2001, p. 292).

1.2. As Causas da Ansiedade na *Performance Musical*

Conforme Valentine (2002, p. 172), três fatores contribuem para a ansiedade na *performance* musical: a pessoa, a tarefa e a situação⁵.

1.2.1. A Pessoa

Refere-se ao conjunto de aspectos da personalidade de cada indivíduo⁶ que possam vir a exercer quaisquer influências no comportamento. É individual e manifesta a predisposição habitual da pessoa ao reagir ao ambiente no qual está inserido. Para Lehmann *et al.* (2007, p. 152), a maneira como os músicos pensam, suas atitudes, crenças, julgamentos e objetivos, determinam em grande parte a extensão à qual percebem a *performance* como ameaçadora. Segundo os mesmos autores (*ibid.*, p. 146), músicos podem beneficiar-se de tratamentos cognitivos, pois somente tratar sintomas fisiológicos não elimina completamente a experiência de ansiedade na *performance*. A ansiedade como resultante de processos individuais relacionados à resultante de aspectos fisiológicos, comportamentais, cognitivos e emocionais fornece elementos importantes para o intérprete compreender suas idiossincrasias e, se por um lado não oferece uma solução definitiva e única, possibilita que este passe a observar seus comportamentos e pensamentos em busca de uma alternativa de convivência com as causas e sintomas da ansiedade na *performance* musical.

Quanto ao comportamento individual, Deary *et al.* afirmam que depende da interação entre as qualidades da pessoa e as qualidades do ambiente físico e social (DEARY *et al.*, 1993 *apud* KEMP 1999, p. 25). Assim sendo, o comportamento individual poderia ser compreendido como a reação à soma de interações pessoais, físicas e sociais, ou seja, a ansiedade estaria condicionada a elementos intrínsecos de cada indivíduo e de como este se relaciona com o meio que o circunda. Outros elementos conectados à pessoa e que podem influenciar a ansiedade na *performance* musical são, além da

⁵ No modelo de Wilson (2002) há três categorias de fonte de estresse: o traço de ansiedade, a situação de estresse e o domínio da tarefa (WILSON, 2002 *apud* MARSHALL, 2010, p. 7).

⁶ Como, *e.g.*, introversão, extroversão, independência, perfeccionismo, dependência, sensibilidade, ansiedade, dentre outras.

personalidade individual, o gênero, o perfeccionismo, o traço e estado de ansiedade, entre outros.

1.2.1.1. A Personalidade Individual

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

1.2.1.2. O Gênero

A influência e preponderância do gênero sobre a ansiedade na *performance* musical tem sido pesquisada por diversos autores. Kenny *et al.* (2003), ao analisarem estudos⁷ sobre ansiedade na *performance* musical, concluíram que mulheres são dois terços mais propensas a sofrer de ansiedade que homens e esta relação parece ser apoiada pelos estudos de Ansiedade na *Performance* Musical (APM): estudos de Huston (2001), Osborne e Franklin (2002) e Sinden (1999) demonstram que as mulheres sofrem de

⁷ Como, e.g., American Psychiatric Association, 1994; Lewinsohn, Gotlib, Seelwy e Allen, 1998.

ansiedade na *performance* musical significativamente maior que os homens. Um estudo sobre flautistas realizado por Sinico *et al.* (2012), afirma que a média de diferenças de traço de ansiedade em flautistas do sexo masculino e feminino teve resultado estatístico altamente significativo. Entretanto, a média de diferenças do estado de ansiedade não foi estatisticamente significativa. Tais resultados refletem a literatura em que as mulheres relatam maior nível de ansiedade na sua vida cotidiana. No entanto, as flautistas do sexo feminino não apresentaram diferenças significantes no traço de ansiedade em relação aos flautistas do sexo masculino (SINICO *et al.*, 2012, p. 941).

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

1.2.1.3. O Perfeccionismo

Conforme Kenny (2003, p. 760), a *performance* musical requer um alto nível de proficiência em uma extensa área de habilidades - que inclui destreza motora fina, coordenação, concentração e memorização, estética e habilidades interpretativas - e que obter proeminência musical requer execução próxima à perfeição exigindo anos de treinamento, prática solitária com constante e intensa autoavaliação, e essas qualidades tratam do perfeccionismo. Intuitivamente, a *performance* em áreas de entretenimentos requer perfeição, a qual pode ser reforçada ainda mais pelos perfeccionistas. No entanto, era esperado que o perfeccionismo fosse adaptável ou facilitador da alta qualidade da *performance* (KENNY, 2011, p. 74). No entanto, Flett e Hewitt (2005) acrescentam que o traço de perfeccionismo tem um pouco de efeito paradoxal, além disso, pesquisas demonstram que indivíduos que tem níveis elevados de perfeccionismo e que tendem ser cognitivamente preocupados em alcançar a perfeição em suas execuções podem ser mais vulneráveis à degradação da *performance*, ter dificuldade em concentrar em suas execuções, e níveis mais altos de experiências de insatisfação com suas apresentações (FLETT e HEWITT, 2005 *apud* KENNY, 2011, p. 74). Contudo, o perfeccionismo como traço de personalidade tem sido mal avaliado em músicos. Mor *et al.* (1995) investigaram este traço em 49 músicos eruditos profissionais e concluíram que os músicos com altos padrões pessoais e sociais de perfeição experienciaram mais a ansiedade debilitante que aqueles músicos que não obtiveram alta pontuação nesses itens (MOR *et. al.*, 1995 *apud* KENNY, 2006, p. 110). Portanto, para Kenny (2011, p. 74), perfeccionistas gastam uma grande quantidade de energia no processo de avaliação, desenvolvem ideias rígidas a respeito do que constitui sucesso e falha, e percebem o sucesso como tudo ou nada. A autora acrescenta que, conseqüentemente, os perfeccionistas falham regularmente, tornando-os propensos à ansiedade crônica e depressão, bem como constrangimentos e vergonha (*ibid.*). Certamente, o perfeccionismo pode estar presente na população geral, mas principalmente em pessoas que desenvolvem atividades demandam um alto nível de proficiência em uma extensa área de habilidades em como os músicos profissionais e estudantes

por estarem preocupados sempre em se aperfeiçoar devido às exigências inerentes à profissão e para se inserir no mercado de trabalho.

1.2.1.4. Traço e Estado de Ansiedade

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

Quanto à atuação profissional e sua influência na ansiedade, Kemp (1996), afirma que músicos apresentam maior predisposição para a ansiedade do que pessoas de outras profissões (*ibid.*). Esta maior predisposição dos músicos à ansiedade apontada por Kemp em relação a outros grupos profissionais, poderia ser atribuída a diversos fatores e características inatas da profissão, em especial dos intérpretes musicais: a realização “ao vivo”, a presença de uma plateia, a necessidade de perfeição técnica e interpretativa, a constante autoavaliação, entre outros elementos. A predisposição a ser ansioso

(em todos os aspectos da vida), torna o indivíduo susceptível à ansiedade na *performance* e o traço de ansiedade torna-se uma característica inerente da pessoa. A pesquisa também sugere que uma personalidade ansiosa resulta do acúmulo de certas experiências de vida (KEMP, 1999, p. 96), trazendo importante contribuição ao entendimento do assunto. Sinico *et al.* (2012) afirmam em seu estudo sobre flautistas que a diferença entre os níveis médios de traço e estado de ansiedade tiveram como resultado um índice estatístico altamente significativo, o que sugere que os flautistas relataram sentir níveis mais elevados de ansiedade durante a *performance* em frente a uma plateia do que em sua vida cotidiana (SINICO *et al.*, 2012, p. 941).

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

1.2.2. A Tarefa

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

meio do estudo individual, quer na sua qualidade ou quantidade, enquanto outros podem reagir de maneira adversa.

Conjuntamente com a possibilidade da dificuldade técnica-interpretativa na realização da tarefa, outros elementos vinculados ao processo performático do intérprete musical podem influenciar a realização da tarefa e são causas da ansiedade: a possibilidade de erro ou de imperfeição na realização da tarefa. Segundo Wilson (2002), a ansiedade na *performance* também pode estar associada à falha de domínio da tarefa ou, para Fehm (2005), a execução de tarefas que excedem a capacidade do executante (FEHM *et al.*, 2005 *apud* KENNY 2011, p. 62). A falha do domínio da tarefa ou a execução de determinada tarefa que exceda o domínio técnico e/ou interpretativo pode, desde o processo de preparação, se transformar em elementos somáticos desestruturadores que podem conduzir à ansiedade negativa na *performance* musical. Assim sendo, cabe ao intérprete ponderar e refletir sobre sua atividade, utilizando atitudes concretas e pensamentos positivos de superação.

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

1.2.2.1. O Repertório

A escolha do repertório, seu nível de exigência e de demandas técnicas podem influenciar o nível de ansiedade apresentado pelo intérprete. Wilson (1999) sugere aos executantes que são particularmente propensos à ansiedade escolher peças fáceis ou trabalhar com aquelas que lhes são muito familiares, pelo menos para fins de concurso ou ocasião pública de suma importância (WILSON, 1999, p. 234). A escolha pelo intérprete de uma obra que exceda o nível técnico ou que apresente demandas acima do possível para o intérprete em determinado momento pode levar a uma fragilização do intérprete perante a tarefa e como consequência poderá agregar ansiedade na preparação e execução da obra. Ray (2009) comenta que a escolha do repertório está quase sempre relacionada a um momento de prazer e projeções positivas, pois não se escolhe uma obra pensando que não se conseguirá tocá-la bem (RAY, 2009, p. 166). A autora acrescenta à escolha do repertório, a

preparação cuidadosa da sequência das obras escolhidas, da duração do programa e do planejamento de palco (RAY, 2009, p. 167). Todas estas escolhas deveriam ser pensadas e meticulosamente planejadas pelo intérprete com o intuito de transmitir segurança durante o processo de preparação e execução da(s) obra(s). Em ambos os momentos, o intérprete pode agregar pensamentos positivos e ações planejadas durante a prática deliberada, que direcionem ao fortalecimento da *performance*.

1.2.2.2. A Leitura à Primeira Vista

A leitura à primeira vista é definida por Gabrielsson (1999, p. 509) como a execução de uma partitura sem qualquer prática anterior no instrumento, ou seja, a execução à *prima vista*. O intérprete, ao se defrontar com um texto desconhecido e a necessidade de traduzir e comunicar as múltiplas indicações da partitura - alturas, ritmos, articulações, andamentos, dinâmicas, expressão, fraseado, afinação, entre outros elementos - pode encará-lo como um fator gerador de ansiedade para a *performance* musical. Segundo Marshall (2008), a leitura à primeira vista envolve:

a identificação de grupos e padrões de notas. Isso ocupa tanto leitura quanto habilidades motoras, porque o executante tem que antecipar a leitura de padrões enquanto executa os que foram lidos (MARSHALL, 2008, p. 20).⁸

A autora ressalta a importância de observar durante o ensaio mental, que antecede à execução da música, certos elementos específicos da peça como a tonalidade, fórmula de compasso, frases, possíveis obstáculos e acidentes, além de manter um alto nível de concentração para evitar erros e afirma que esse tipo de concentração é útil na preparação para a ansiedade na *performance* (MARSHALL, 2008, p. 20). Essa tarefa pode ser ainda mais estressante se a leitura à primeira vista for avaliativa, ou seja, se o intérprete for avaliado por outrem (como frequentemente acontece em provas ou concursos de admissão musicais). Assim sendo, o intérprete poderia adotar em sua rotina diária de estudos a estratégia de praticar a leitura à primeira vista,

⁸ Sight-reading involves identifying groups and patterns of notes. It occupies both reading and motor skills because the performer has to read upcoming note patterns while performing the ones that have already been read (MARSHALL, 2008, p. 20).

familiarizando-se com procedimentos e técnicas que auxiliem o processo, como solfejo, memorização, resolução de intervalos e ritmos menos usuais, além da diversidade de articulações, andamentos, expressão musical, entre outros. A prática da leitura à primeira vista é importante principalmente para aqueles que se submetem constantemente a audições para o ingresso em cursos de música, festivais, bandas, orquestras, etc.

1.2.2.3. O Estudo Individual e Ensaio

O estudo individual pode ser um elemento atenuador da ansiedade musical. Desse modo, as sessões de estudo devem ir muito além da prática mecânica e técnica do instrumento, de forma a buscar estratégias que auxiliem na compreensão do texto musical e na otimização do desenvolvimento técnico-interpretativo. Associados a estas estratégias, o planejamento, a realização e avaliação cuidadosa das sessões práticas podem, ao mesmo tempo em que reduzem a necessidade de mais tempo no estudo individual, aumentar a eficiência desta. Em relação à técnica de ensaios, Jorgensen (2004) salienta a importância do equilíbrio entre o tempo de ensaio com e sem o instrumento, a partir da mentalização, da discussão de estratégia de ensaio bem como da audição de gravações (JORGENSEN, 2004, pp. 91-92). O ensaio mental é uma estratégia importante para o estudo individual, no que o instrumentista executa os movimentos neuromusculares automáticos, sem usar o instrumento (STENCEL *et al.*, 2012, p. 41), ou seja, a partir da *performance* mental, o instrumentista se imagina tocando e escutando sua própria performance (WILSON e ROLAND, 2002, p. 56). Reid (2004) completa que o estudo individual consiste em uma variedade de atividades diferentes, mas interrelacionadas, incluindo a memorização, o desenvolvimento da *expertise*⁹ técnica e, por último, a formulação de interpretações (REID, 2004, p. 102). Segundo Sloboda (1985), a natureza e a quantidade de ensaios

⁹ O desenvolvimento da *expertise* envolve muito estudo individual que interage com outros fatores tais como características cognitivas do aprendiz, estilo cognitivo, personalidade, condições ambientais, o que torna em especulação perigosamente reducionista singularizar um aspecto. [...] Há evidência consistente para a ideia de que a *expertise* musical é alcançada somente depois de muitos anos de intenso estudo individual deliberado. Além disso, depois de atingida a *expertise*, músicos tem de continuar com estudo individual consistente se quiserem prolongar a carreira. (GALVÃO, 2006, p. 170).

realizados são, portanto, como prováveis determinantes mais importantes da proficiência da *performance* (SLOBODA, 1985, p. 90). Entretanto, Reid (2004) afirma que a expressão “estudo individual” ressalta a importância da qualidade e natureza das atividades práticas (REID, 2004, p. 104). Isto é, a maneira pela qual o músico estuda o seu repertório e pratica o seu instrumento pode afetar positiva ou negativamente no momento da *performance* musical, amenizando ou potencializando os efeitos da ansiedade sobre o intérprete.

1.2.2.4. A Memorização

Paralela à expressão musical, a memorização é frequentemente vista como benéfica por permitir uma maior liberdade na expressão musical e na comunicação entre o intérprete e o seu público, apesar de poder exercer uma consequência negativa na *performance* devido à possibilidade do executante sofrer um lapso de memória durante o concerto. Galvão¹⁰ (2006) aponta em seu trabalho que as investigações realizadas por Rubin-Rabson indicaram algumas estratégias utilizadas por pianistas no processo de memorização, que compreendem:

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

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

1.2.3. A Situação

Segundo Valentine (2004), um número de estudos têm demonstrado o efeito da situação como geradora de ansiedade na *performance* musical. Nesse sentido, a apresentação pública, embora parte integrante da rotina do

¹⁰ Segundo Galvão (2006), as investigações de Rubin-Rabson foram desenvolvidas em 1937, 1939, 1940, 1941 (GALVÃO, 2006, p.171).

intérprete musical, geralmente se constitui como fonte de ansiedade para a *performance*: trata-se não só de um momento crucial no processo interpretativo – e que carrega em si expectativas e ambições do intérprete - mas também de encontro com as expectativas do público. Lehmann *et al.* (2007, p. 167) afirmam que o elemento mais significante de uma situação de *performance* é a presença da plateia. A intimidação representada por rostos anônimos em uma sala de concertos pode ser igualada à de uma plateia menor, porém com ouvintes mais experientes.

Assim como na pessoa e na tarefa, a ansiedade provocada pela situação é de caráter individual e pode variar de pessoa para pessoa. Leblanc *et al.* (1997, pp. 485-486) encontraram ansiedade em auto-relatos de músicos de banda do ensino médio que aumentaram significativamente em três distintas situações de *performance*: executar um solo isoladamente em uma sala de estudo; em uma sala de estudo com o pesquisador presente e com quatro pesquisadores e músicos presentes.

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

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

Quanto aos fatores que geram ansiedade na execução, há certas situações que são relativamente estressantes para os executantes, independentemente de suas suscetibilidades individuais. (WILSON, 1999, p. 231). Essas situações também foram apontadas e comparadas por Hamann (1982) de forma antagônica: a apresentação solo *versus* apresentação em grupo, apresentação pública *versus* estudo, concurso *versus* apresentação por prazer, apresentação de obras difíceis ou mal preparadas *versus* aquelas que são fáceis, familiares ou bem aprendidas (HAMANN, 1982 *apud* WILSON 1999, p. 232). Assim sendo, pode-se dizer que a primeira situação de cada grupo pode gerar mais ansiedade no executante do que a segunda situação, por deixá-lo mais exposto. Por fim, a ação individual ou coletiva dos fatores supracitados pode desencadear a ansiedade no músico na preparação e durante a apresentação musical. Além disso, é importante ressaltar aqui que os estudantes de música são submetidos muitas vezes a diversos tipos de situações de *performance* musical como *masterclasse*, recital, avaliações, audições para festivais, bandas e orquestras, concursos, etc., como um processo de formação e/ou como uma estratégia para o ingresso na vida profissional.

1.3. Sintomas

Os sintomas¹¹ da ansiedade na *performance* musical são bem conhecidos e podem ser classificados em três tipos: fisiológicos, comportamentais e mentais (VALENTINE, 2002, p. 168).

Conforme Lehmann *et al.* (2007, p. 149), sintomas fisiológicos, comportamentais e cognitivos são inter-relacionados e podem ocorrer simultaneamente durante o processo de preparação e *performance* de uma obra musical. Segundo Marshall (2008), os sintomas físicos/fisiológicos experienciados durante a ansiedade na *performance* são similares àqueles

¹¹ Entre os sintomas físicos podemos citar: dor de cabeça, problemas digestivos, aumento da sudorese e problemas musculoesqueléticos, alterações na pressão sanguínea, no ritmo cardíaco e na frequência respiratória, tensão muscular, mãos frias, fadiga, diarreia, gripes e outras doenças. Entre os sintomas psicológicos destacam-se: perda da capacidade de concentração, depressão, ansiedade, redução de autoestima, medo, insegurança, pânico, alienação, preocupação excessiva, dificuldade de relaxar, pensamento fixo, hipersensibilidade, irritabilidade, perda da memória, mudança brusca de humor, entre outros.

experienciados em uma situação de estresse (MARSHALL, 2008, p. 9). Como sintomas fisiológicos, em resposta ao excesso de excitação do sistema nervoso automático, encontram-se o aumento do batimento cardíaco, palpitação, falta de ar, hiperventilação, boca seca¹², transpiração, náusea, diarreia e tonturas.

Valentine (2002) comenta que os sintomas comportamentais podem tomar a forma de sinais de ansiedade tais como agitação, tremores, rigidez, expressão de palidez ou o comprometimento da própria *performance* (VALENTINE, 2002, pp.168-169). Steptoe (2001) acrescenta outros sinais a esses como a dificuldade em manter a postura, o movimento natural e falhas técnicas (STEPTOE, 2001, p. 295). Infelizmente, esses sintomas podem exalar sinais claros aos outros de que o executante está nervoso ou prejudicar a sua execução em si (WILLIAMON, 2004, p. 11).

Os sintomas mentais podem ser subdivididos em cognitivos e emocionais. Os sintomas cognitivos consistem em perda de concentração, distração elevada, falha da memória, cognições inadequadas, interpretação errada da partitura, entre outros (STEPTOE, 2001, p. 295). O pensamento negativo, segundo Williamon (2004) é, muitas vezes, associado à superidentificação da autoestima e esta com o sucesso da apresentação (WILLIAMON, 2004, p. 11). Uma das ações que pode decorrer do pensamento negativo é a catastrofização ou exagero na imaginação da probabilidade de ocorrência de eventos negativos durante a apresentação (STEPTOE 2001, p. 298). Lehmann *et al.* (2007, p. 150) responsabilizam os sintomas cognitivos como elemento fundamental na deterioração da *performance* pela ansiedade: quanto mais ansiedade cognitiva for acrescentada, mais efeitos negativos poderão assolar a *performance*.

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

Silva e Santiago (2011) realizaram um estudo sobre a ansiedade na *performance* musical de clarinetistas da Escola de Música da Universidade Federal da Bahia (UFBA), o qual apontou o aumento dos batimentos cardíacos, palpitação e boca seca como os principais sintomas fisiológicos de ansiedade

¹² Boca seca é o termo laico para xerostomia.

naqueles clarinetistas. Como sintomas comportamentais, os tremores e a tensão muscular. Sintomas cognitivos como pensamentos negativos, falta de concentração e falha da memória também foram relatados, além do medo, o qual é um sintoma emocional (SILVA e SANTIAGO, 2011, p. 10).

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

1.4. Estratégias

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

pensamentos e comportamentos que os músicos engajam durante a prática e que se destinam a influenciar seu estado emocional ou afetivo, ou o modo como eles selecionam, organizam, integram e ensaiam novos conhecimentos e habilidades (adaptado de WEISTEIN & MAYER, 1986 *apud* JORGENSEN, 2004, p. 85).¹³

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

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

- a) o estado motivacional e afetivo do aprendiz;

¹³ Thoughts and behaviors that musicians engage in during practice that are intended to influence their motivational or affective state, or the way in which they select, organize, integrate, and rehearse new knowledge and skills (adapted from Weinstein & Meier, 1986).

b) a maneira que o aprendiz seleciona, organiza, integra novos conhecimentos.

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

Por isso, o desenvolvimento de estratégias pelo ser humano se faz imprescindível ao se deparar com um problema que necessite ser solucionado. Como esse problema será solucionado é uma questão de estratégia. Portanto, não pode haver estratégias se não há um objetivo. Tão pouco pode haver estratégias para lidar com a ansiedade na *performance* musical se não há ansiedade, ou seja, para isso é preciso que algo a cause, e ainda que o músico experiencie seus sintomas a fim de desenvolver estratégias para lidar com a ansiedade na *performance* musical. A adoção de certas estratégias para lidar com a ansiedade na *performance* musical será o reflexo dos sintomas experienciados por cada indivíduo, ou seja, para cada sintoma de ansiedade existe uma ou mais estratégias para controlá-lo ou amenizá-lo. Dentre as estratégias disponíveis para amenizar os sintomas da ansiedade podemos citar a cognitiva, comportamental e cognitivo-comportamental, as quais estão apoiadas em abordagens psicoterápicas, além de outras que podem ser combinadas com estas, e que a seguir serão abordadas.

1.4.1. As Estratégias Cognitivas

Essas estratégias estão apoiadas na psicoterapia cognitiva, se ramificando para quatro outras: a reestrutura cognitiva, a inoculação do estresse, o *self-talk* e o uso de imagens. A respeito da terapia cognitiva verificamos a seguinte descrição:

O principal foco da terapia cognitiva é identificar, examinar, e modificar estilos de pensamentos mal adaptativos por meio do processo de ensino de novas habilidades tais como resposta racional, automonitoramento objetivo, formulação e teste pessoal de hipóteses, autogerenciamento comportamental, e solução de problemas (NEWMAN & BECK, 2010 *apud* KENNY, 2011, p. 183).¹⁴

Segundo Kenny (2005), a terapia cognitiva está mais preocupada com a mudança de padrões de pensamentos negativos que dão origem a comportamentos inadequados (KENNY, 2005, p. 185). A autora comenta ainda que a terapia cognitiva está baseada sobre os princípios que nós temos recursos limitados de atenção para alocar as tarefas e como que a atenção é distribuída e afetará o desempenho da tarefa (KENNY, 2011, p. 185). Reestruturação cognitiva é um tratamento estratégico que alcança o processo de pensamento da pessoa. Músicos aprendem a identificar pensamentos que não apresentam motivos aparentes e são contraproducentes para substituí-los por pensamentos realistas, construtivos e bem definidos. (STENCEL *et al.*, 2012, p. 39). Kenny (2011) conta nos que as outras três estratégias cognitivas relatadas acima têm sido investigadas como uma maneira de reduzir a ansiedade na *performance* musical (KENNY, 2011, p. 185). Uma forma particular de reestruturação cognitiva pode ser incluída nos programas terapêuticos que são chamados inoculação de estresse (MEINCHENBAUM, 1985 *apud* WILSON, 1999, p. 241). O objetivo da inoculação de estresse é substituir os pensamentos negativos que possivelmente farão parte de uma determinada situação pelos positivos, antecipando os sintomas de ansiedade. Esse processo é composto por três etapas:

(i) psicoeducação fornece aos indivíduos uma compreensão da origem e manutenção de seus medos; (ii) treinamento nas habilidades de enfrentamento reduz a expressão da ansiedade em cada um dos canais da expressão de ansiedade – físico/automático, comportamental/motor e cognitivo; (iii) aplicação e prática destas novas habilidades de enfrentamento com um aprendizado consolidado e reforça o aprendizado do medo (KENNY, 2011, p. 186).¹⁵

¹⁴ The principal focus of cognitive therapy is identifying, examining, and modifying maladaptive thinking styles through the process of teaching new skills such as rational responding, objective self-monitoring, formulating and testing personal hypotheses, behavioral self-management, and problem solving (NEWMAN & BECK, 2010 *apud* KENNY, 2011, p. 183).

¹⁵ (i) psychoeducation provides individuals with an understanding of the origin and maintenance of their fears; (ii) training in coping skills reduces the expression of anxiety in each of the 'channels' of anxiety expression – physical/autonomic, behavioral/motoric, and cognitive; (iii)

Os pensamentos são constantes e raramente notados, mas são poderosos o suficiente para tornar nossas emoções mais intensas. O pensamento positivo foi chamado de *self-talk* pelo terapeuta racional emotivo Albert Ellis, e ‘pensamentos automáticos’ pelo teorista cognitivo Aaron Beck (DUNKEL e DUNKEL, 1989, p. 87). Os autores acrescentam que Beck prefere o termo ‘pensamentos automáticos,’ porque isso descreve mais precisamente a maneira que os pensamentos são experienciados. A pessoa recebe esses pensamentos como se fossem reflexos, sem qualquer reflexão prévia ou raciocínio; eles o impressionam como plausíveis e válidos (*idid.*). No entanto, de acordo com Kenny (2011), o *self-talk* é uma estratégia relacionada, na qual o executante foca sobre seu diálogo interno para identificar autoafirmações negativas e substituí-las por autoafirmações positivas e mais reais (KENNY, 2011, p. 186). Seguido do *self-talk*, encontra-se o uso de imagens, por meio do qual, segundo Salmon (1991), no domínio cognitivo, o executante pode reinterpretar a excitação autonômica como normal, excitação do melhoramento da execução mais como um sinal para o impedimento do desastre da *performance* musical (SALMON, 1991 *apud* KENNY, 2011, p. 186). No que diz respeito à utilização de imagens no domínio comportamental, o músico pode ser solicitado a visualizar uma situação provocativa de ansiedade na *performance* tais como uma imaginação de teste ou ensaio, confrontando com a situação adaptativamente (KENNY, 2011, p. 186).

1.4.2. As Estratégias Comportamentais

Essas estratégias estão apoiadas na psicoterapia comportamental e de suas estratégias utilizadas em estudos como: dessensibilização sistemática, relaxamento progressivo dos músculos, consciência e respiração (KENNY, 2011, p. 181).

A terapia comportamental refere-se às técnicas baseadas em condicionamento clássico, inventado por Wolpe (1958) e Eysenck (1960) para tratar a ansiedade. Na prática atual, os termos ‘terapia comportamental’, ‘programas de mudança de comportamento’, e ‘modificação de comportamento’ são usados indistintamente para denotar programas terapêuticos baseados em

application and practice of these new coping skills with a target fear consolidates and reinforces learning (KENNY, 2011, p. 186).

princípios da teoria de aprendizagem (KENNY, 2011, p. 180). A terapia comportamental busca a modificação dos comportamentos disfuncionais pela aquisição e aprendizagem de novos comportamentos. Wilson (1999) explica que uma das técnicas utilizadas da terapia comportamental é a dessensibilização sistemática, que enfatiza a necessidade da exposição progressiva ao objeto de medo ao mesmo tempo mantendo um estado relaxado (WILSON, 1999, p. 239). Um estudo realizado por Appel (1976) comprovou que a terapia comportamental reduziu o autorrelato de ansiedade por meio da dessensibilização sistemática, relaxamento muscular, e condicionamento inverso e ambos os tratamentos ativos reduziram os erros nos recitais de piano dos estudantes de graduação na condição de controle (APPEL, 1976 *apud* KENNY, 2011, p. 181).

Outras estratégias comportamentais comuns são o relaxamento muscular e os exercícios de respiração. Através das técnicas de relaxamento os músicos aprendem a reconhecer as sensações de relaxamento profundo, a sensação de peso, de perda de tensão muscular e de calma, tentando posteriormente recriar estas sensações nas situações estressantes. Os exercícios de relaxamento são geralmente feitos progressivamente com o músico para relaxar por meio dos grupos musculares, até que todo o corpo esteja relaxado, além de serem formas simples de atingir o estado de relaxamento. A respiração lenta e profunda é associada ao sono e o corpo começa a relaxar (MEHARG, 1988). A respiração é também considerada uma estratégia de autoajuda, a qual pode estar associada à prática da ioga ou mesmo aos exercícios de respiração destinados aos instrumentistas de sopro em geral que tem como objetivo trabalhar a capacidade e o controle da emissão do ar. Sobre os diversos tipos de respiração e exercícios de respiração podem ser consultados em Siqueira (2012) e Araújo (2000).

1.4.3. A Estratégia Cognitivo-Comportamental

Essa estratégia apoia-se na psicoterapia cognitivo-comportamental que, segundo Kenny (2005), é:

uma combinação de intervenções educativas e psicológicas que se baseiam na ideia de que a mudança dos padrões de pensamento negativo e comportamentos pode ter um efeito poderoso sobre as

emoções de uma pessoa, que, por sua vez, pode alterar o comportamento das pessoas em situações em que as emoções negativas surgiram (KENNY, 2005, p. 185).

A maioria das intervenções da terapia cognitivo-comportamental é formada por quatro componentes. Sadock e Ruiz (2009) descrevem esses componentes:

- 1) Exposição a pensamentos, objetos, situações, sensações corporais que não são perigosas, mas são temidas, evitadas, ou suportadas com grande angústia;
- 2) Treinamento em técnicas básicas de gerenciamento de estresse;
- 3) Aplicação e treinamento em técnicas de terapia cognitiva;
- 4) Treinamento em habilidades específicas que constituem áreas do interesse específico do indivíduo ou fraqueza (SADOCK & RUIZ, 2009 *apud* KENNY, 2011, p. 187).

Segundo Kenny, um número de estudos tem examinado o efeito da combinação de outras modalidades de tratamento, tais como o uso da terapia cognitivo-comportamental com a farmacoterapia, ou com o *biofeedback*, ou com aconselhamento, ou com relaxamento (KENNY, 2011, p. 187).

1.4.4. Estratégias Diversas

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

A técnica de Alexander é um método que visa aumentar a consciência corporal através da reeducação dos movimentos. A reeducação corporal e dos movimentos é incentivada através de exercícios que buscam a correção da postura corporal com o correto posicionamento da cabeça em relação ao tronco bem como na observação do trabalho muscular visando à realização de tarefas cotidianas com o menor esforço possível. Embora a técnica não tenha sido elaborada com a finalidade de diminuir diretamente a ansiedade na *performance* musical, pesquisadores atestam sua efetividade no controle dos batimentos cardíacos, no fortalecimento de uma atitude positiva na *performance* e no nível relatado de ansiedade em músicos (VALENTINE, 2004 *apud* LEHMANN *et al.*, 2007, p. 150-151).

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

A hipnoterapia busca, através da técnica da hipnose, sugestionar estados emocionais desejáveis ao paciente. Trata-se de uma espécie de psicoterapia que facilita a sugestão, a reeducação e a análise pessoal em busca de detalhes de situações passadas (regressão de memória) que poderiam explicar suas dificuldades emocionais e/ou sociais do presente.

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

1.4.5. As Estratégias de Autoajuda

A meditação, exercícios de respiração, exercícios físicos, ioga, entre outros, são considerados por Kenny (2011, p. 278) como estratégias de autoajuda. Desse modo, precisamos compreender em que consiste cada uma dessas estratégias.

A meditação é uma prática disciplinar que cultiva concentração e atenção. De acordo com Kabat-Zinn & Santorelli (1999), a proposta da meditação é aprender a viver a vida plenamente como ela se desenrola – momento a momento. Por meio da prática da meditação, pode-se desenvolver uma maior serenidade, clareza e discernimento para enfrentar as experiências da vida e em transformá-las em ocasiões para aprender e, assim, proporcionar o aprofundamento de uma sabedoria (KABAT-ZINN & SANTORELLI, 1999 *apud* LIN *et al.*, 2007, p. 140). Segundo Stencel *et al.* (2012), estudos sobre a

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

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

Cabe, pois, ao intérprete consciente de seu processo pessoal e embasado em sua prática diária, buscar mecanismos que possam auxiliar em seu equilíbrio físico, psíquico e emocional.

Capítulo II

Metodologia: Os Caminhos da Pesquisa

2.1. As Qualidades da Pesquisa

A presente pesquisa consiste em uma abordagem qualitativa, por valorizar principalmente a descrição e a interpretação de dados, e a subjetividade dos sujeitos – tanto do pesquisador quanto dos participantes da investigação. A fim de facilitar a categorização da amostra, os dados demográficos dos participantes foram tratados por estatística descritiva, objetivando a descrição da população investigada. Para a pesquisa foi utilizada a amostragem por conveniência de natureza não probabilística, a qual os participantes são selecionados com base na sua semelhança presumida com a população útil e na sua disponibilidade imediata (REA & PARKER, 2002, p. 150). Além disso, o autor procurou manter, conforme a possibilidade, o controle de algumas condições não variáveis¹⁶ com o objetivo de diminuir o surgimento de imprevistos que pudessem dificultar obtenção dos dados e, conseqüentemente, de sua análise. Desse modo, alguns parâmetros foram delineados para esta pesquisa como: os participantes, a tarefa e a situação, e os procedimentos para a coleta de dados. Esses parâmetros serão descritos a seguir:

2.2. Os Participantes

Os participantes da presente pesquisa foram estudantes do curso de Bacharelado em Música, ênfase Flauta Transversal. A justificativa por essa escolha é em decorrência da carência de pesquisas que tratam de diversos

¹⁶ Para tentar obter situações semelhantes nas três localidades de coleta de dados, as variáveis foram controladas. Principalmente, quanto à qualidade dos participantes da pesquisa, isto é, a participação de apenas estudantes de flauta do curso de Bacharelado em Música; ciência prévia dos participantes da pesquisa por meio de seus respectivos professores de instrumento; a escolha de uma obra do repertório para flauta solo e seu estudo durante um semestre; além do agendamento e aviso prévio aos estudantes de flauta sobre a realização do recital de caráter avaliativo ao final do semestre letivo, e seriedade durante a realização do mesmo. Variáveis essas que não foram possíveis de ser controladas em sua totalidade, visto que algumas delas dependiam da ação dos professores de flauta como colaboradores da pesquisa.

questionamentos inerentes à profissão do músico-flautista, principalmente, em fase de formação. O pesquisador contatou, ao todo, oito Instituições de Ensino Superior (IES) do país por meio de seus respectivos professores de flauta, via *e-mail* e telefone, com seis meses de antecedência. Após uma breve explanação sobre os métodos de coleta de dados, os professores de flauta foram sondados se teriam interesse em colaborar com a pesquisa. Posteriormente, os estudantes de flauta foram contatados por seus respectivos professores de flauta para sondar seu interesse em participar da pesquisa. Das IES contatadas, o pesquisador obteve resposta positiva de professores e estudantes da Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG), Faculdade Cantareira e Universidade Federal de Pelotas (UFPel), localizadas nas cidades de Belo Horizonte - MG, São Paulo – SP, e Pelotas - RS, respectivamente, as quais firmaram interesse em colaborar e participar da pesquisa. Em seguida, o pesquisador voltou a contatar os professores de flauta para as últimas orientações sobre como se esperava que as etapas da pesquisa deveriam ocorrer, a fim de tentar manter o controle das variáveis mencionadas acima e fornecer maior credibilidade nos resultados finais da pesquisa.

No total, doze estudantes de flauta, das IES supracitadas, participaram integralmente da pesquisa, sendo cinco da UEMG, cinco da Faculdade Cantareira, e dois da UFPel. Além disso, três estudantes de flauta participaram apenas da primeira fase da coleta de dados, os quais abandonaram a pesquisa em seguida. Dentre os doze participantes havia sete homens e cinco mulheres. Entretanto, é importante ressaltar que, nesta pesquisa os resultados não serão tratados com base no gênero.

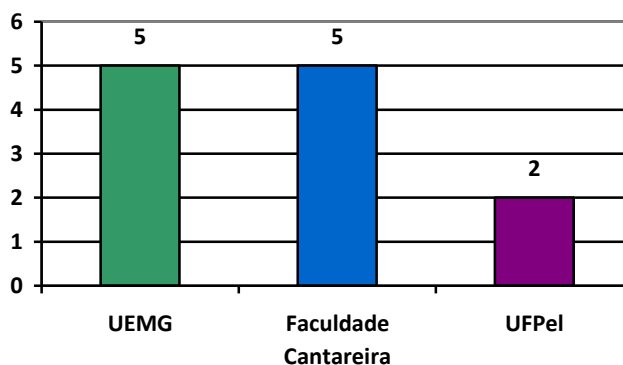


Gráfico 1. Número de participantes por IES

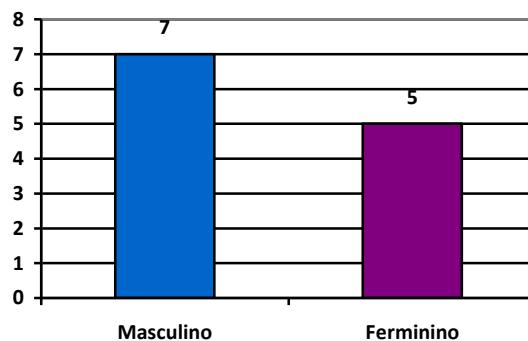


Gráfico 2. Número de participantes por gênero

Outros dados demográficos que contribuíram para traçar um perfil dos participantes da pesquisa foram: a idade, os anos de estudo do instrumento, o semestre letivo que os estudantes de flauta cursavam naquele momento, o repertório e seu nível de dificuldade técnico-musical. A média de idade entre os participantes foi de aproximadamente 23 anos, sendo que o estudante mais jovem relatou ter 18 anos idade e o mais velho, 34 anos de idade. A média de anos de estudo da flauta foi de aproximadamente 8 anos entre os participantes. Esses mesmos estudantes de flauta cursavam diferentes semestres letivos que variavam entre o primeiro e o sétimo semestre. O número de participantes em cada semestre letivo pode ser verificado no gráfico abaixo:

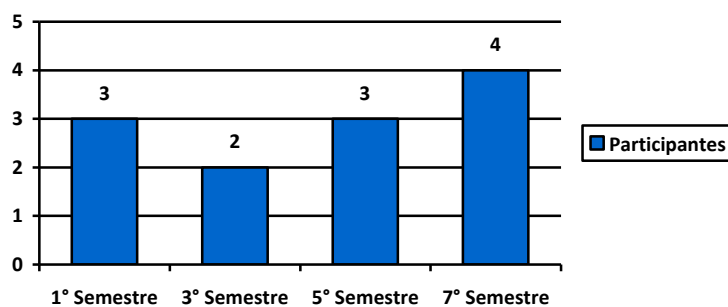


Gráfico 3. Número de participantes e respectivos semestres letivos

Os participantes diferenciavam-se entre si em nível de execução instrumental, apesar de possuírem um repertório de nível técnico-musical equivalente e por existir diferença nos anos de estudo da flauta entre os participantes em um mesmo semestre letivo. Esta afirmação é feita com base

na observação e avaliação da *performance* musical dos participantes pelo pesquisador na primeira etapa da coleta de dados que será explanada posteriormente¹⁷. A partir dos dados demográficos citados acima é possível estabelecer um paralelo quanto ao nível de execução instrumental de cada estudante de flauta em um mesmo semestre letivo a partir do tempo de estudo do instrumento e o nível de dificuldade técnico-musical do repertório. No quadro abaixo, são apresentados, para cada participante, sua idade, anos de estudo da flauta, semestre letivo, seu repertório e a classificação do nível de dificuldade técnico-interpretativa, conforme o *Selected Flute Repertoire and Studies: Graded Guide*¹⁸ da *National Flute Association* (NFA) (2009):

PARTICIPANTE	IDADE	ANOS DE ESTUDO DA FLAUTA	SEMESTRE LETIVO	REPERTÓRIO / NÍVEL TÉCNICO-MUSICAL ¹⁹
Participante 1	22 anos	9 anos	1º	TAFFANEL & GAUBERT – Estudo Progressivo n. 17 em Mi Maior (*); TELEMANN, G. P. – Fantasia n. 1, em Lá Maior para flauta solo (H-I); BACH, J. S. – Sonata em Dó Maior, BWV 1033 (I).
Participante 2	30 anos	6 anos	3º	DEBUSSY, C. – <i>Syrinx</i> para flauta solo (H); BACH, J. S. – Sonata em Sol Menor, BWV 1020 (H); MOZART, W. A. – Sonata em Fá Maior, KV 13 (*); GNATALLI, R. – Sonatina em Ré Maior para flauta e piano (*).
Participante 3	20 anos	9 anos	5º	BACH, J. S. – Partita em Lá menor para flauta solo (K); MOZART, W. A. – Concerto em Ré Maior para flauta e orquestra (J); POULENC, F. – Sonata para flauta e piano (J); VIVALDI, A. – Concerto em Dó Maior para flautim e orquestra (I).

¹⁷ Confira o item 2.4. Os Procedimentos de Coleta e Análise de Dados, neste Capítulo.

¹⁸ O *Selected Flute Repertoire and Studies: Graded Guide* (National Flute Association, Inc. 2009) é uma excelente fonte para escolha de repertório solo e material de estudo apropriado à habilidade do estudante (GARRISON, 2012, p. 1). A justificativa para o uso da classificação dos níveis de dificuldade técnico-musical nesta pesquisa é dada pelo subitem 2.2.1. O Repertório no Capítulo I. Confira a página 14.

¹⁹ A lista de repertório é composta por onze níveis, de A (iniciante) à K (avançado). Em geral, o nível G é apropriado para o primeiro ano de graduação em música, e os níveis H, I, J, e K para o segundo, terceiro e quarto anos, respectivamente (NFA, 2009 *apud* GARRISON, 2012, p. 1).

Participante 4	34 anos	5 anos	3°	TAFFANEL & GAUBERT – Estudo Progressivo n. 4 em Sib Maior (*); BACH, J. S. – Sonata em Mib Maior, BWV 1031 (H); MOZART, W. A. – Andante em Dó Maior para flauta e orquestra (H); FAURÉ, G. – Fantasia Op. 79 para flauta e piano (I); SILVA, P. – <i>Idyllio</i> para flauta e piano (*); PIAZZOLLA, A. – “Café” (1930) para flauta e violão (*).
Participante 5	20 anos	2 anos	1°	TELEMANN, G. P. – Fantasia n. 3, em Si Menor para flauta solo (H-I); BACH, J. S. – Sonata em Sol menor, BWV 1020 (H).
Participante 6	22 anos	14 anos	7°	DEBUSSY, C. <i>Syrinx</i> para flauta solo (H); BACH, J. S. – Partita em Lá Menor para flauta solo (K); IBERT, J. – Concerto para flauta e orquestra (K).
Participante 7	23 anos	14 anos	5°	BACH, C. P. E. – Sonata em Lá Menor para flauta solo (I); MOZART, W. A. – Concerto para flauta e orquestra em Ré Maior (J); CHAMINADE, C. – Concertino para flauta e orquestra (I); HINDEMITH, P. – Sonata para flauta e piano (I); ENESCO, G. – Cantabile et Presto para flauta e piano (I).
Participante 8	18 anos	6 anos	1°	TELEMANN, G. P. – Fantasia n. 8, em Mi Menor para flauta solo (H-I); FAURÉ, G. – Fantasia Op. 79 para flauta e piano (I).
Participante 9	24 anos	7 anos	7°	BACH, J. S. – Partita em Lá Menor para flauta solo (K); DEBUSSY, C. – <i>Syrinx</i> para flauta solo (H); DVORAK, A. – Sonatina para flauta e piano (*); GNATALLI, R. – Sonatina em Ré Maior para flauta e piano (*).
Participante 10	20 anos	6 anos	7°	NOBRE, M. – Solo I para flauta solo; MARTIN, F. – Ballade para flauta e orquestra (J); FRANCK, C. – Sonata em Lá Maior para flauta e piano (*); REINECKE, C. – Concerto em Ré Maior para flauta e orquestra (J).

Participante 11	22 anos	5 anos	5°	LACERDA, O. – Improviso para flauta solo (*); ²⁰ MOZART, W. A. – Solfejo para flauta e piano (*); SCHUBERT, F. – Introdução, Tema e Variações para flauta e piano (K); DOPPLER, F. – Andante e Rondó para duas flautas e piano (*).
Participante 12	20 anos	8 anos	7°	TELEMANN, G. P. – Fantasia n. 3, em Si Menor para flauta solo (H-I); BORNE, F. Fantasia sobre a Ópera “Carmen” para flauta e piano (K); POULENC, F. – Sonata para flauta e piano (J); DOPPLER, F. – Andante e Rondó para duas flautas e piano (*); DOPPLER, F. – Fantasia sobre a Ópera “Rigoletto” para duas flautas e piano (*).

Quadro 1. Participantes, idade, total de anos de estudo da flauta, semestre letivo, e repertório atual com classificação do nível de dificuldade técnico-interpretativa.

Ao compararmos os participantes 1, 5 e 8 que cursavam o primeiro semestre letivo, observamos que seus repertórios são compostos por obras de mesmo nível técnico-musical (H – I). No terceiro semestre, encontramos os participantes 2 e 4, cujo repertório é composto, principalmente, de obras classificadas de nível H, isto é, destinado aos alunos do segundo ano de graduação. No repertório dos participantes 3, 7 e 11, do quinto semestre, existe uma variação de níveis de dificuldade técnico-interpretativa que abrange obras dos níveis H à K, ou seja, repertório destinado aos estudantes do segundo, terceiro e quarto anos de graduação, conforme o *Selected Flute Repertoire and Studies: Graded Guide* da NFA. Por fim, os participantes 6, 9, 10, e 12, que cursavam o sétimo semestre letivo, relataram estudar obras de nível técnico-interpretativa destinado ao quarto e último ano de graduação. Entretanto, seus repertórios eram compostos também, em sua maioria, por obras de dificuldade técnico-musical destinadas aos anos anteriores do curso de Bacharelado em Música.

²⁰ (*) Obras do repertório latino-americano, estudos e transcrições para flauta que não possuem uma classificação de dificuldade técnico-interpretativa.

2.3. A Tarefa e a Situação

Com o objetivo de investigar única e exclusivamente os estudantes de flauta durante sua *performance* musical, o pesquisador solicitou junto aos professores de flauta das IES que orientassem seus respectivos alunos na escolha de uma obra do repertório para flauta solo conforme sua avaliação do nível técnico-musical de cada estudante de flauta. A opção por não eleger uma obra para flauta solo comum a todos os participantes da pesquisa teve dois motivos: Primeiramente, a preocupação do pesquisador em influenciar demasiadamente, para mais ou para menos, sobre o estado de ansiedade dos participantes a partir de uma obra escolhida que lhes proporcionasse dificuldades técnico-musicais muito aquém ou além de suas capacidades. Em segundo lugar, no que compete à motivação dos estudantes de flauta ao preparar por um semestre letivo uma obra para flauta solo que fosse significativa para si. Após a escolha, o participante deveria preparar, isto é, solucionar os problemas técnico-musicais da obra durante o semestre letivo junto ao seu professor de flauta. Entretanto, foi observado o surgimento da seguinte variável nos participantes 6, 10, e 12: a escolha de uma obra para flauta solo já estudada anteriormente, cujo estudo foi retomado no semestre em que se realizou a coleta de dados da pesquisa.

A lista de obras do repertório para flauta solo escolhidas pelos participantes pode ser consultada no quadro abaixo:

PARTICIPANTES	OBRAS PARA FLAUTA SOLO
Participante 1	Taffanel & Gaubert - Estudo Progressivo n. 17 em Mi Maior
Participante 2	Claude Debussy – <i>Syrinx</i> para flauta solo
Participante 3	J. S. Bach – Partita em Lá Menor para flauta solo
Participante 4	Taffanel & Gaubert – Estudo Progressivo n. 4 em Sib Maior
Participante 5	G. Ph. Telemann – Fantasia n° 3, em Si Menor para flauta solo
Participante 6	Claude Debussy – <i>Syrinx</i> para flauta solo
Participante 7	C. P. E. Bach – Sonata em Lá Menor para flauta solo (1° mov.)
Participante 8	G. Ph. Telemann – Fantasia n. 8, em Mi Menor para flauta solo
Participante 9	J. S. Bach – Partita em Lá Menor para flauta solo (1° mov.)
Participante 10	Marlos Nobre – Solo I Op. 60 para flauta solo
Participante 11	Oswaldo Lacerda – Improviso para flauta solo
Participante 12	G. Ph. Telemann – Fantasia n° 3, em Si Menor para flauta solo

Quadro 2. Participantes e as obras para flauta solo

É importante ressaltar que, três obras do repertório para flauta solo foram escolhidas em comum por mais de um participante, a saber: *Syrinx* para flauta solo de Claude Debussy, Partita em Lá Menor para flauta solo de Johann Sebastian Bach, e a Fantasia n. 8 em Mi Menor para flauta solo de George Philipp Telemann. Contudo, as execuções dessas obras foram realizadas por participantes com tempo de estudo do instrumento e em semestres letivos não semelhantes, resultando em execuções de qualidades distintas. Embora seja possível realizar uma comparação da qualidade das apresentações dos participantes que executaram uma mesma obra para flauta solo, não será este o foco da pesquisa.

A construção da situação de *performance* musical para esta pesquisa apoiou-se em algumas das situações apontadas por Hamman (1982) que, segundo a autora, podem permitir a suscetibilidade do executante à ação da ansiedade na *performance* musical. Ao mesmo tempo, optou-se para que a situação fosse comum aos músicos em processo de formação. Assim sendo, o recital foi escolhido como a situação mais adequada para esta pesquisa. Entretanto, outras características acabaram por ser acrescentadas a esta situação, como: ser de caráter avaliativo e com a presença de uma plateia composta pelo pesquisador, professor e colegas da classe de flauta. Características como essas citadas acima foram relatadas por onze dos doze participantes²¹ desta pesquisa como sendo algumas das causas de ansiedade em suas *performances* musicais.

2.4. Os Procedimentos de Coleta e Análise de Dados

Os procedimentos de coleta e análise de dados para esta pesquisa foi realizada com base nos procedimentos de Nielsen (1999), isto é, por meio da observação e também por relatos verbais²². Desse modo, a primeira etapa refere-se ao recital enquanto a segunda, refere-se à entrevista com os participantes. O recital foi realizado conforme as características descritas

²¹ Exceto pelo participante 3.

²² Segundo De Rose (1997), o relato verbal é uma fonte de dados muito utilizada na Psicologia, como em outras áreas. Além disso, o autor aponta a importância do relato verbal na coleta de dados em uma pesquisa, já que é através dele que o pesquisador poderá fazer inferências sobre certo estado de coisas ao qual apenas o sujeito tem acesso direto (DE ROSE, 1997, p. 140).

anteriormente, ou seja, recital de caráter avaliativo, e com a execução de uma obra do repertório para flauta solo escolhida e estudada pelo participante durante um semestre letivo. O recital foi registrado em áudio e vídeo pelo pesquisador com o intuito de permitir uma observação posterior da ação por parte do mesmo, com o objetivo de dialogar com os dados obtidos por meio da segunda etapa da coleta de dados. Na segunda etapa foi utilizada a entrevista semiestruturada²³ como procedimento para a coleta dos relatos verbais dos participantes da pesquisa logo após o recital. As entrevistas com os participantes também foram gravadas em áudio e vídeo devido à existência de linguagem visual e corporal no momento da entrevista, além das emoções e subjetividades entre o pesquisador e o entrevistado.

A coleta de dados, por meio do recital e das entrevistas semiestruturadas, foi realizada em três datas e localidades distintas. As datas foram definidas em conjunto com os professores de flauta conforme o calendário de cada IES:

IES	DATA	LOCAL
UEMG	12 de junho de 2012	Auditório da Escola de Música
Faculdade Cantareira	21 de junho de 2012	Sala da Escola Superior de Música
UFPEl	26 de junho de 2012	Auditório do Conservatório de Música

Quadro 3. IES, data e local das coletas de dados.

Foi utilizada uma filmadora digital para registrar o recital, a qual era acionada após cada participante se posicionar em frente à estante. Os professores de flauta solicitaram a cada participante que dissesse seu nome e a obra que iria executar. A ordem das apresentações também foi determinada pelo professor do instrumento.

Para a segunda etapa da coleta de dados, a qual foi realizada logo após os respectivos recitais, foi elaborado um roteiro²⁴ para a entrevista

²³ Segundo Laville & Dionne (2008, p. 188), a entrevista semiestruturada é uma série de perguntas abertas feitas verbalmente em ordem prevista, mas na qual o entrevistador pode acrescentar perguntas de esclarecimento.

²⁴ Antes da utilização do roteiro de entrevista semiestruturada nesta pesquisa foi realizado um pré-teste com dois estudantes de piano, sendo um do curso de Bacharelado em Música e outro do curso de Mestrado em Música da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. O pesquisador contatou a Prof^a. Dr^a. Catarina Leite Domenici via *e-mail* e obteve seu consentimento para a realização do pré-teste na disciplina de Laboratório de Execução Instrumental – Piano, a qual a professora orienta. Os estudantes de piano que aceitaram

semiestruturada. Este roteiro²⁵ foi pensado como uma ferramenta de apoio ao pesquisador no decorrer da entrevista com o objetivo de requisitar, na medida do possível, o comentário dos participantes sobre alguns itens encontrados durante a leitura da revisão de literatura, tais como: o traço e o estado de ansiedade, causas, sintomas e estratégias para lidar com a ansiedade na *performance* musical, além dos dados demográficos, isto é, idade, tempo de estudo da flauta, trajetória musical, semestre letivo, repertório, etc., que compuseram a parcela quantitativa desta pesquisa. Os participantes foram entrevistados individualmente em uma sala oferecida pelos professores de flauta ao pesquisador, com a finalidade tanto do entrevistador quanto do entrevistado se sentirem à vontade. É importante ressaltar que a ordem das entrevistas não foi a mesma utilizada no recital. Antes que os itens acima mencionados fossem abordados na entrevista semiestruturada, o pesquisador solicitou aos participantes que realizassem uma autoavaliação de seu desempenho no recital. Ao final da entrevista, o pesquisador solicitou aos participantes a leitura e a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido²⁶, quando de acordo, dando autorização para a utilização e publicação das informações obtidas por meio do recital e da entrevista semiestruturada, as quais foram gravadas em áudio e vídeo, sempre com garantia do anonimato.

A análise dos dados ocorreu à semelhança ao estudo desenvolvido por Nielsen (1999), sendo adaptada de acordo com os objetivos da mesma, isto é, com base na observação do comportamento dos estudantes de flauta em recital de caráter avaliativo e do relato verbal por meio da entrevista semiestruturada. O conteúdo das entrevistas foi tratado, em sua maioria, qualitativamente e procurou-se transcrevê-las integralmente, salvo trechos considerados pelo pesquisador desnecessários para esta pesquisa. Os trechos omitidos estão identificados na transcrição das entrevistas por meio do símbolo: [...].

participar do procedimento executaram uma obra para piano solo e em seguida foram entrevistados pelo pesquisador na sala 30 do Instituto de Artes da UFRGS, sendo as entrevistas gravadas em áudio e vídeo. A partir do pré-teste foram identificados algumas falhas no roteiro para entrevista semiestruturada, o qual foi atualizado a fim de sanar tais lacunas.

²⁵ Confira página 100, Anexo A – Roteiro para a Entrevista Semiestruturada.

²⁶ Confira página 102, Anexo B – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

A análise observacional foi realizada em dois momentos distintos. Primeiro, quando o pesquisador esteve presente no recital para assistir e registrar o mesmo em áudio e vídeo, e em segundo lugar ao assistir as gravações, o que possibilitou ao menos duas análises observacionais do comportamento dos participantes. A primeira contribuiu para o direcionamento de algumas perguntas durante a entrevista semiestruturada, ao realizar anotações sobre o comportamento dos participantes durante o recital. A segunda permitiu que fosse reobservada a existência de possíveis causas, sintomas e estratégias para lidar com ansiedade na *performance* musical. No entanto, não foi possível averiguar os quatro tipos de sintomas (fisiológico, comportamental, cognitivo, e emocional), tão pouco todos os sintomas que estão inseridos em uma mesma classificação apenas a partir da observação. De igual modo, há também alguns sintomas fisiológicos e cognitivos, por exemplo, o aumento do batimento cardíaco, a palpitação, a náusea, etc.; além dos pensamentos negativos, a catastrofização, etc., que só podem ser identificados por meio de aferição e/ou do relato verbal daquele que experiencia tais sintomas de ansiedade. Portanto, coube ao pesquisador observar e relatar unicamente o comportamento dos participantes da pesquisa, bem como os resultados sonoros de suas execuções por meio da percepção e sua avaliação tendo como base a atuação e experiência profissional do pesquisador, considerando os seguintes parâmetros: questões referentes à postura, afinação, precisão rítmica, regularidade da digitação, articulação e quaisquer indícios que pudessem sugerir uma resposta à ansiedade. A partir disso, o pesquisador pôde levantar hipóteses por meio da análise observacional quanto aos sintomas que cada participante experienciou em sua *performance* musical, as quais seriam confirmadas pela análise dos relatos verbais.

Na análise dos relatos verbais, o pesquisador procurou, ao analisar as entrevistas de cada participante da pesquisa, identificar as causas e os sintomas de ansiedade relatados pelos entrevistados. Posteriormente, buscou identificar as estratégias utilizadas pelos estudantes de flauta para lidar com a ansiedade na *performance* musical. A estrutura da análise dos relatos verbais foi composta pela apresentação da análise dos dados seguida dos trechos da entrevista semiestruturada dos participantes.

O cruzamento dos dados consistiu na comparação dos dados obtidos na análise observacional do comportamento dos participantes no recital e da análise dos relatos verbais das entrevistas semiestruturadas. Desse modo, as hipóteses levantadas pelo pesquisador na análise observacional foram confirmadas ou não pelos relatos dos participantes, resultando ao final, neste trabalho, em três quadros e gráficos com todas as causas, os sintomas e as estratégias relatadas nesta pesquisa. Causas, sintomas e estratégias de cada participante foram assinalados com um “X” e, quando confirmados pela análise dos relatos verbais, apresentados em negrito.

Capítulo III

Análise dos Dados: Procedimentos e Resultados

Neste capítulo é apresentada a análise observacional do comportamento e a análise dos relatos verbais de forma qualitativa, além dos resultados por meio do cruzamento dos dados, qualitativa e quantitativamente.

3.1. Análise Observacional: O Comportamento

A análise observacional do comportamento dos participantes da pesquisa encontra-se abaixo.

3.1.1. Participante 1

O Participante 1 iniciou a sua execução com erros de digitação logo no primeiro compasso, seguindo esse mesmo tipo de erro até o final da primeira frase. Além disso, com o intuito de minimizar os erros, o Participante 1 realizou um grande *rallentando* no trecho com intervalos de maior extensão. Percebi também problemas na precisão rítmica da digitação, o que ocasionou a dificuldade na execução da articulação do triplo golpe de língua, ao qual este estudo se destina. Esses problemas de execução sugerem falhas no estudo, principalmente, no que se refere à decodificação da partitura e à solução de dificuldades técnicas. Um comportamento que foi notado do início ao fim da *performance* foi a projeção da cabeça para frente e para baixo, talvez em decorrência da altura inapropriada da estante. Por fim, a sua expressão de reprovação ou insatisfação com a *performance* foi perceptível ao sair do palco sem agradecer aos aplausos da plateia.

3.1.2. Participante 2

Antes de dar início em sua execução, o Participante 2 secou discretamente a sua mão direita em sua roupa, respirou e atacou a primeira nota, resultando em um som inapropriado para a obra. O erro de digitação se repetiu posteriormente sempre na mesma célula melódica. Foi perceptível a agitação e projeção do tronco, causando instabilidade e conseqüentemente a não administração do ar, tendo frases interrompidas por respirações não planejadas. Problemas de digitação e de notas erradas persistiram por toda a obra, inclusive em trechos, cujas células melódicas e rítmicas são constantemente rerepresentadas, bem como dificuldade na manutenção da afinação. Tendo esses problemas sido observados, aponto possíveis sintomas fisiológicos como a sudorese, e sintomas comportamentais como o descontrole da digitação e a interpretação errada da partitura, que poderiam estar associados ao sintoma cognitivo relacionado à ansiedade na *performance* musical e serão investigados quando da análise dos relatos verbais.

3.1.3. Participante 3

O Participante 3 subiu ao palco rapidamente, verificou a posição do bocal em relação ao corpo e pé da flauta, a sequência das páginas da partitura, e enquanto comunicava seu nome e obra que executaria à plateia, pareceu agitado pela forma que sua mão esquerda se movimentava sobre a extensão da flauta. Observei um leve movimento de levantamento do ombro esquerdo durante as respirações, o que pode sugerir tensão. Algumas vezes o fluxo da frase foi interrompido por respirações não planejadas, além de problemas de sincronia da digitação com a articulação.

3.1.4. Participante 4

O Participante 4 pouco se preparou para iniciar a sua execução, antecedendo-a apenas por três tentativas de umedecer os lábios com a língua. Do início ao fim da execução houve problemas de articulação, afinação e

principalmente, de controle da digitação, ocasionando muitas vezes a emissão de notas não existentes na partitura ou suas substituições, além de inúmeros silêncios que interromperam o fluxo da obra. Esses tipos de problemas podem sugerir sintomas fisiológicos, comportamentais e cognitivos que serão investigados na correlação com a ansiedade na análise da entrevista semiestruturada. A boca seca é um sintoma fisiológico, o descontrole da digitação pode estar associado ao sintoma comportamental, enquanto o erro de notas pode ser compreendido como falha no estudo, ou seja, na decodificação da partitura e solução da dificuldade técnica ou falta de concentração.

3.1.5. Participante 5

O Participante 5 levou consigo ao palco uma garrafa de água, a qual bebeu antes de começar a tocar. Mesmo após ter tomado água, fez gestos com a boca como se buscasse salivação, o que pode sugerir boca seca. Enxugou o porta-lábios da flauta e o rosto na camiseta, deixando evidente a existência de sudorese excessiva. Houve alguns problemas de afinação, principalmente, ao final da primeira frase que se repete no meio do movimento, podendo ser causados pela falta ou falha na administração do ar. Além disso, alguns pequenos erros de digitação ocorreram, no entanto, suas mãos pareciam estáveis, sem tremer. Antes de iniciar o movimento seguinte, o participante secou suas mãos na calça e os lábios na manga da camiseta, reafirmando a ação do sintoma fisiológico de transpiração excessiva. Problemas com a articulação do triplo golpe de língua e precisão rítmica na digitação foram observados também, o que pode sugerir ser um sintoma comportamental e/ou cognitivo decorrente da ansiedade, o que será investigado junto à análise dos relatos verbais.

3.1.6. Participante 6

O Participante 6 subiu ao palco demonstrando concentração e poucos foram os momentos em que houve erros de digitação, apesar do excesso de movimentos corporais que poderiam prejudicar a sustentação de notas na

região grave da flauta e nos finais de frase. Um erro ao final da obra pareceu ter ocorrido por causa de uma breve desconcentração, mas, parecendo assustado com o erro, retomou a concentração e finalizou a obra com esmero. No entanto, os erros de digitação pareceram ser oriundos de um descontrole dos dedos e os problemas na sustentação com a falta ou má administração do ar. A falta de concentração pode estar associada a um sintoma cognitivo em decorrência ao baixo nível de ansiedade, isto é, devido ao relaxamento da atenção ou estado de alerta antes mesmo do término completo da obra, o qual será verificado ou não através da análise dos relatos verbais.

3.1.7. Participante 7

O principal problema perceptível na *performance* do Participante 7 foi a emissão de notas desafinadas nas regiões extremas da flauta, sendo que na região grave o som tendeu a falhar, enquanto no agudo as notas soavam demasiadamente fortes e duras. Contudo, certa desconcentração também pode ser observada, devido às inúmeras tentativas do executante em retirar seu cabelo de seu campo de visão com rápidos movimentos de cabeça. Tais eventos podem ter sido decorrentes da boca seca e de falta de concentração, ou seja, de sintomas fisiológicos e cognitivos relacionados à ansiedade, respectivamente.

3.1.8. Participante 8

A agitação, o descontrole dos dedos e a ausência de sincronia entre a digitação e a articulação foram observados durante a execução do Participante 8, e podem estar associadas aos sintomas comportamentais de ansiedade, a ser investigado na análise da entrevista semiestruturada. Como sintoma fisiológico, a necessidade constante em respirar, resultando na seção da frase em pequenos fragmentos, e a presença de alguns erros de interpretação da partitura, o que podem estar associados ao sintoma cognitivo. Entretanto, isso necessitará ser investigado e confirmado por meio da análise dos relatos verbais.

3.1.9. Participante 9

O Participante 9 apresentou dois problemas recorrentes em sua execução que foram observados pelo pesquisador. Primeiramente, a agitação de tronco e pernas e o segundo, a respiração ou a falta de ar. Esse segundo problema ficou perceptível pelas respirações em lugares inadequados, isto é, em lugares que interromperam a condução da frase. A partir disso, concluo a minha observação sugerindo que o Participante 9 poderia ter experienciado sintomas de ordem comportamental e fisiológica ligados à ansiedade na *performance* musical, o que vai ser confrontado com a análise dos dados da entrevista semiestruturada neste capítulo.

3.1.10. Participante 10

As observações que faço sobre a *performance* do Participante 10 são: agitação em determinados momentos da obra, desconcentração e preocupação em manter o cabelo fora do seu campo de visão, evitando possíveis erros de interpretação da partitura, o que não deixou de ocorrer; além da ausência de sincronia nas passagens rápidas. A qualidade do som e a manutenção da afinação das notas longas foram prejudicadas e puderam ser observadas. Nesse sentido, concluo a minha observação sugerindo que o Participante 10 poderia ter experienciado a soma de sintomas de ordem fisiológica, comportamental e cognitiva de ansiedade, que será confrontado posteriormente na análise dos relatos verbais.

3.1.11. Participante 11

Logo nas primeiras notas longas da obra tocada pelo Participante 11, pude perceber certa dificuldade em manter a afinação, o que pode ter sido decorrente da respiração ou de falta de ar. Isso sugere que pode ter tido origem em um sintoma fisiológico de ansiedade, a ser investigado junto à análise da entrevista semiestruturada. Outro problema que foi verificado foram os erros de digitação, podendo ser oriundos da velocidade e do descontrole

dos dedos, isto é, um sintoma comportamental, ou ainda, da interpretação errada da partitura unida à falta de concentração, o que pode sugerir um sintoma cognitivo de ansiedade na *performance* musical.

3.1.12. Participante 12

A única observação que me compete fazer sobre o Participante 12 é quanto ao som, mais precisamente sobre sua articulação nas notas graves e a afinação da primeira frase cadencial que se repete ao longo do primeiro movimento da obra. Talvez, esses problemas pudessem ser reflexos da boca seca e/ou da falta de ar, da respiração incorreta ou da própria administração do ar. No entanto, não é possível afirmar com exatidão, apenas levantar tais hipóteses e que serão investigadas através da entrevista com o participante por meio da análise da segunda análise dos dados.

3.2. Análise dos Relatos Verbais: A Entrevista Semiestruturada

A análise dos relatos verbais dos participantes da entrevista encontra-se a seguir.

3.2.1. Participante 1

Durante a entrevista, o Participante 1 apontou as causas que o levaram a sentir ansiedade na *performance* musical. A princípio, as causas que geraram a ansiedade neste estudante de flauta foram originadas da tarefa, isto é, por ser uma obra para flauta solo e por possuir nível de dificuldade técnico-musical, além das condições do estudante de flauta naquele momento, principalmente, no que refere à precisão da digitação e ao triplo golpe de língua, que é o objetivo de desenvolvimento técnico proposto pelo estudo (tarefa). A ansiedade teve início logo que o estudante de flauta teve conhecimento sobre a situação em que executaria a obra para flauta solo: a avaliação (situação). Os trechos que relatam essas causas encontram-se a seguir:

Por ser um estudo difícil e também tem ali muitas passagens que é muito difícil de tocar e..." [...] A ansiedade começou quando eu pensei que ia tocar. Na hora que [o professor] falou "prova".

O professor falou assim "Vai ter prova e vocês serão avaliados aí por uma pessoa de fora que virá avaliar vocês". Naquele momento eu já comecei a sentir ansiedade ali, de uma semana para cá.

[...] E tinha parte que não estava dando, no meu cotidiano, conta de fazer aquelas passagens ali.

E o triplo golpe de língua, assim, pelo o que eu percebi que eu estava estudando... Até mesmo pelo o que eu fiz ali, a execução das mãos ocorre primeiro do que a do sopro, porque quando o sopro passa...

Dando continuidade à investigação das causas da ansiedade, o participante foi questionado se o ato de tocar publicamente e uma obra do repertório para flauta solo o deixavam ansioso. O estudante de flauta respondeu que esses fatores teriam, sim, acrescidos valor ao seu nível de ansiedade:

Deixa. Principalmente quando tem solo...

Quando tem solo, alguma coisa assim... Eu toco em uma banda e quando tem uma parte de solo que só tem a flauta, aí me dá uma ansiedade assim, mas sai.

Então, o Participante 1 comentou a maneira pela qual foi levado a experienciar a ansiedade durante a sua *performance* musical. A presença de sintomas fisiológicos (nervosismo, sudorese, e falta de ar), comportamental (mãos trêmulas), cognitivo (pensamentos negativos) e emocional (insegurança) foi observada em seu relato verbal nos seguintes trechos da entrevista:

Mas, vendo uns flautistas tocar, eu acho que não tá tão bom assim, porque no palco eu fico bem nervoso, até antes eu penso “Aquela parte não vai sair.” É bem complicado.

Um pouco inseguro, porque como eu tinha dito anteriormente tem passagens ali que são muito difíceis de tocar [...].

O que me trouxe essa insegurança foi saber que eu não conseguiria assim... Naquele momento, com medo de não fazer o correto naquele momento.

Mas quando chegou a hora de tocar, eu já tinha escutado que eu já tinha errado já, eu pensei “Nossa! Eu errei essa parte”, mas nem tinha tocado ainda.

As minhas mãos começam a suar, eu naturalmente começo a suar bastante e a... Não tremer, mas as minhas mãos ficam bem geladas devido ao suor, aquele suor frio, não o suor de calor, que é o suor de ansiedade.

Bom, eu sei que a questão da respiração também, fica um pouco mais ofegante.

Após ouvir tais relatos, o pesquisador perguntou ao estudante de flauta quais foram as estratégias utilizadas para lidar com esses sintomas e em que momento foram utilizadas. As estratégias foram quatro: relaxamento, exercício de respiração, exercícios físicos e *self-talk*, e os momentos variaram entre antes e durante a apresentação.

Eu tento relaxar assim... Ao máximo.

Respirar fundo e 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 [rapidamente], aí eu conto mentalmente e tento pensar assim...

Hoje mesmo já corri, já...

[O exercício físico] me ajuda a relaxar.

Procuro pensar, né? Que vai dar certo. Uma coisa positiva, porque mais isso do que...

Na hora que eu subi no palco e pensei assim... A primeira nota que eu fui soprar já foi assim... Pensando positivo que vai dar certo. Naquele momento ali, eu tentei pensar positivo.

A consciência do Participante 1 sobre essas estratégias, principalmente o pensamento positivo, veio de sua experiência profissional como militar. Quando questionado sobre o que poderia fazer na próxima apresentação para diminuir o nível de sua ansiedade, trouxe o estudo individual como estratégia futura, além da escolha do repertório a partir da familiaridade.

“Eu acho que se eu estudasse um pouco mais, a questão se eu tivesse estudado um pouco mais o repertório e já conhecesse [...]. Se eu conhecesse realmente o repertório eu teria me sentido bem mais seguro do que eu fui hoje”.

3.2.2. Participante 2

Ao solicitar ao Participante 2 que fizesse uma autoavaliação de sua *performance* musical no recital, respondeu de forma positiva. No entanto, apontou um sintoma fisiológico (nervosismo) de ansiedade como a causa de sua não total satisfação, bem como uma estratégia para melhorar o seu desempenho musical (estudo individual). O trecho, que traz essas informações encontra-se abaixo:

Eu tenho melhorado bastante em relação a o que eu já toquei, [...]. Eu tenho tentado e tem fluído, eu tenho sentido melhor. Eu acho que a questão do nervosismo é o que mais afeta, você tem que estudar sempre pra mais, porque na hora não vai sair o que você estudou.

Outra causa que gerou o nervosismo apontado pelo Participante 2 foi a plateia constituída por flautistas, por conhecerem o repertório, e por terem um parâmetro baseado em músicos com grande visibilidade técnico-musical. Ou seja, o julgamento pelos pares. Além da tarefa, isto é, da obra para flauta solo, a qual também foi apontada como uma das causas de ansiedade.

Eu fico nervoso. Eu fico nervoso pela questão seguinte: para você tocar pra músicos que tocam o seu instrumento e que conhecem a peça que você está tocando é um perigo! Eu acho que é um perigo assim... Até mesmo com a gente, porque às vezes a gente acha que foi... Nossa... [...]. Mais o que os outros acham baseados em outras pessoas, por exemplo, concertistas. Não sei. Que baseado no que eles falam, acho que é uma coisa que afeta bastante.

Porque a gente tem mais medo do que as pessoas acham do que as coisas que acontecem.

A peça solo, ela causa um pouco mais de ansiedade, né? Porque é só você ali e só você consigo mesmo. Então, ela causa...

O Participante 2 ainda acrescentou que a ansiedade teve início antes mesmo de subir ao palco.

Olha, a noite já é mal dormida, né?

Ao ser questionado sobre outras origens da ansiedade, o Participante 2 comentou que a origem da sua ansiedade também estava ligada à situação avaliativa, ao medo pelo julgamento das pessoas e de errar. O medo é considerado um sintoma emocional da ansiedade.

Medo de errar, medo das pessoas, do que elas vão achar de mim. Bastante conflito interno.

Não. Qualquer prova. Prova.

A gente fica nervoso, porque a gente fica com medo de não fazer o que o professor pediu. A gente fica com medo, porque a acústica lá é outra, é diferente, porque a gente tem aula aqui nesta sala.

Referente aos sintomas de ansiedade, o Participante 2 explicou o que sente quando está ansioso no momento da execução. Os sintomas que declarou experienciar são de origem fisiológica, comportamental e cognitiva como: sudorese, dor de cabeça, pernas trêmulas e desconcentração.

A mão transpira, a mão gela, você fica... Como é que fala? As pernas dão uma tremida e após, eu fico com dor de cabeça, como estou agora.

Eu sinto um pouco de ansiedade. É aquela coisa, vamos matar isso logo, vamos acabar logo...? E fico assim... Um pouco... Como é que fala? Assim, um pouco meio, não assim totalmente, mas meio fora, sabe? A gente entra cego de tão nervoso.

Como estratégia para lidar com tais causas e sintomas oriundos da ansiedade em sua *performance* musical, o Participante 2 citou o pensamento positivo ou *self-talk*, exercícios de consciência corporal e exercícios de respiração. Acrescentou ainda que utilizou e utiliza tais estratégias antes de subir ao palco.

Pensamento positivo. Vai dar tudo certo. Você estudou pra isso, você vive disso.

Eu venho pra dentro de mim. Eu acho que eu me volto pra dentro. Eu reflito sobre a peça, vendo a partitura eu vou lembrando o que, que... [...]. Eu tive aula de consciência corporal aqui, que tem um exercício que a professora passou que é ficar em pé, esticando a mão para a lateral e forçando para cá. Isso funciona bastante. E volta..

Pra, pra recital, essas coisas assim em um momento mais pessoal, eu faço respiração e etc. Eu tento enriquecer ainda mais a minha concentração.

Antes de subir no palco, mas durante também. É porque eu tenho usar o meu ego, o jogador, a meu favor “Você não vai ficar falando mal de mim, você vai me ajudar”. Então, me ajuda a ter atenção. Então, assim... “Tem aquela pausa que o professor falou para você não ‘comer’ ela. Então, “Presta atenção! Ó, está chegando...” Aí, eu uso isso pra... “Som bonito, som bonito aqui, ó! Cuidado! Vamos devagar... Olha o andamento!” E eu vou me concentrando ainda mais, né?

É importante ressaltar que outras ações não foram apontadas pelo Participante 2 como estratégia para lidar com a ansiedade em *performances* musicais futuras.

3.2.3. Participante 3

No início da entrevista com o Participante 3, foi solicitado que também fizesse uma autoavaliação de sua *performance* musical no recital. Chegou à seguinte opinião e posteriormente justificou, nos trazendo possíveis causas e sintomas de ansiedade.

Olha, hoje eu... Eu não gostei.

Devo ter começado no final de março. Eu acho que falta amadurecimento e eu também não estudei muito... Não tive tempo de aquecer, eu estava fazendo outras coisas durante o dia e acabou que

eu cheguei e toquei direto. Então, eu não gostei muito, não estava muito concentrada.

No entanto, quando questionado se esses fatores lhe causavam ansiedade a resposta foi negativa. Ao mesmo tempo, o pesquisador perguntou se havia alguma situação que deixava o Participante 3 ansioso e obteve uma resposta afirmativa, principalmente, ao se tratar do momento que antecede a sua apresentação e também quando está exposto aos olhares e julgamentos de outros flautistas. Em seguida, foi solicitado que explicasse o motivo de sentir-se ansioso em *masterclasses*.

Não. Eu sou muito tranquila para tocar, só quando a coisa está... Tipo... Muito ruim, quando não está saindo mesmo, aí... Aí, eu nem toco, prefiro nem tocar. Se na situação for falado que não dá para tocar, não dá. Mas eu sou bem tranquila pra tocar.

Muito ansiosa não. Eu fico muito ansiosa antes de tocar, tipo quando estou numa apresentação e aí quando os outros estão tocando, eu fico muito ansiosa, mas na hora de tocar nem tanto. Dessas situações que você falou, a que eu fico mais ansiosa é na *masterclasse* com certeza!

Não sei... Talvez porque eu goste de estar no palco, a sensação de tocar no palco me faz bem. *Masterclasse*... Uma aula assim que você toca geralmente para um professor que não te conhece e pras pessoas que também não te conhece... Sei lá... Eu acho que é mais tensa a situação.

Então, o pesquisador tentou procurar saber quais seriam as outras possíveis causas de ansiedade no Participante 3 e obteve como resposta o repertório para flauta solo. Entretanto, quando perguntado se a Partita para flauta solo de J. S. Bach teria lhe causado ansiedade, a resposta foi negativa. Além disso, quando questionado sobre a frequência que costumava apresentar obras do repertório para flauta solo, respondeu que era raro executar esse tipo de repertório.

Ah sim, com certeza.

Não sei... Talvez, porque parece que quando você toca com outra pessoa parece que você divide a responsabilidade. Na flauta solo é só você, né?

Não. Acho que não. Acho que fiquei um pouco nervosa, mas não senti nenhum sintoma: não senti tremedeira, nem o coração disparar, nem nada.

Nossa... Muito raro. Pode contar nos dedos as vezes que... Acho que a primeira vez que eu toquei obra para flauta solo foi aqui na universidade na primeira prova, porque todo semestre a gente tem uma peça solo. Eu acho que foi só aqui.

Tal ambiguidade nas respostas sugere que o entrevistado poderia não estar se sentindo à vontade para falar sobre tal assunto com o entrevistador, por ser algo muito íntimo. Contudo, considerando que o Participante 3 experienciou apenas um pouco de nervosismo, o pesquisador optou por questionar sobre as estratégias que utilizava quando se sentia ansioso na *performance* musical. As estratégias citadas foram: a concentração e o estudo individual.

Eu fico em silêncio, me concentro. Penso. Penso que também eu não sou perfeita e que não tenho obrigação de acertar sempre. Tento fazer as pazes comigo mesma. Fico um pouco quieta.

Olha, o que me deixa mais tranquila... Quanto mais bem preparada eu estou, mais tranquila eu fico para tocar. Então, se eu tenho um estudo antes, me aqueço durante o dia, estou com o som no lugar, os meus dedos estão ágeis, eu fico tranquila, muito tranquila.

Ao final, o pesquisador perguntou qual(is) era(m) a(s) obra(s) do repertório que estava estudando que se sentia menos a vontade para tocar e a resposta foi a Partita em Lá Menor de J. S. Bach, cuja justificativa foi o oposto da resposta dada no início da entrevista. As opiniões divergentes do Participante 3 podem ser observadas a seguir:

Depende da peça, mas eu acho que a Partita nem tanto, que não tem nada que seja muito difícil [...].

Eu acho que é essa Partita do Bach. Apesar de gostar muito de Bach, eu acho muito difícil essa Partita, de entender musicalmente. Eu acho que... Na verdade, eu não estava preparada para ela ainda. Não estava tão amadurecida o bastante para tocar uma peça assim.

Assim sendo, o pesquisador mantém a sua opinião quanto à necessidade do entrevistado em se sentir mais à vontade com o entrevistador para poder revelar suas emoções, principalmente, ao se tratar daquilo que é

considerado um empecilho para o desenvolvimento de sua atividade como músico.

3.2.4. Participante 4

A resposta dada pelo Participante 4 referente à sua autoavaliação na *performance* musical apontou o nervosismo, um sintoma fisiológico, como uma das causas de sua avaliação não satisfatória.

Eu fui prejudicado um pouco pelo nervosismo. Comecei meio afobado e por isso, em determinados momentos ali no início eu fiquei...

Então, foi perguntado se o Participante 4 acreditava que era apenas nervosismo ou se também havia ansiedade, declarou ter sido ambos, mas em momentos distintos. Em seguida, explicou que isso decorreu por não ter preparado a obra para flauta solo suficientemente para o recital.

É um pouco dos dois. No início foi ansiedade de começar já a tocar e logo depois ficou um pouco de nervosismo, porque eu sabia que o trecho final era um dos trechos mais complicados e eu sempre vinha dando uma enganchada no finalzinho. Então, por isso, ficou o nervosismo e não só a ansiedade.

É... O fato de não ter estudado suficientemente a peça, me deixou ansioso e nervoso, porque a passagem ainda não estava beleza.

Posteriormente, o pesquisador estimulou o Participante 4 a falar mais sobre outros possíveis sintomas de ansiedade e em que momento eles haviam sido experienciados. Dessa forma, o Participante 4 citou sintomas fisiológicos como a aceleração dos batimentos cardíacos, boca seca; e mãos trêmulas, um sintoma comportamental da ansiedade. Como sintomas cognitivos houve a desconcentração e possivelmente pensamentos negativos, uma vez que o tipo de pensamentos que o Participante 4 teve naquele momento não foi qualificado se positivo ou negativo.

Sim, quando eu comecei a tocar, eu senti o coração um pouco acelerado.

O nervosismo me fez perder um pouco a concentração. É... Eu comecei a pensar no final da peça ainda na metade dela. Então, acabei me desconcentrando um pouco.

Sudorese não, mas a mão começa a tremer um pouco.

Boca seca também, por isso que eu sempre ando com a garrafinha de água, mas a boca seca não dá na hora de tocar, mas antes da hora de tocar.

A qualidade da tarefa e da situação foi uma das causas de ansiedade no Participante 4. Além disso, outras causas foram apontadas como: se apresentar em público, principalmente, em avaliação, bem como quando há pouco tempo para o preparo da obra. E, ao ser perguntado se teria ficado ansioso ao tocar uma obra do repertório para flauta solo, a resposta foi precisa e positiva.

Sim. Essa ansiedade sempre ocorre, em maior ou menor grau, dependendo do nível de estudo que eu tive, do tempo de estudo da peça.

Eu fico mais ansioso em prova, porque você ali, sabendo que você está sendo analisado por tudo aquilo que você está fazendo.

Você ficou ansioso por ter tocado uma obra para flauta solo neste recital?

Fiquei.

A partir dessas informações, as perguntas foram direcionadas às estratégias para lidar tanto com as causas quanto com os sintomas de ansiedade. Exercícios de respiração e pensamentos positivos ou *self-talk* foram as principais estratégias utilizadas pelo Participante 4, além de beber água antes da apresentação para melhorar a xerostomia.

Da ansiedade, eu tentei diminuir um pouco a ansiedade respirando um pouco melhor. Do nervosismo, eu, em determinado momento, em questão de segundos, eu dei uma pausa, falei assim “Então, concentrar agora” e eu concentrei para diminuir o nervosismo.

Só respirei.

Assim que eu cheguei em um determinado lugar e estava pensando no trecho difícil eu errei, porque estava pensando e eu me desconcentrei. E era um local onde eu não errava. Então, eu falei “Não, eu tenho que

parar aqui agora, se não a coisa vai desandar”. Então, foi o momento que eu parei e me concentrei mais, concentrei naquilo ali e parei de perceber o que tinha em volta de mim.

Tomando água já resolve.

O fato que levou o Participante 4 a utilizar as estratégias acima mencionadas foi pela perda da eficácia no uso de ansiolíticos. Testemunho importante a ser trazido para as páginas deste trabalho. Outra estratégia citada para diminuir sua ansiedade nas próximas apresentações foi o estudo individual.

É... Eu comecei a ler sobre o assunto quando eu vi que a minha ansiedade estava se tornando meio patológica, eu estava precisando tomar algum ansiolítico para poder me controlar. No momento que eu passei a tomar o ansiolítico, de imediato, a ansiedade passou. Mas depois, eu fui notando que, dependendo, o organismo foi se acostumando com o medicamento e em determinadas situações eu ficava ansioso. Daí, eu pensei “Não posso ficar aumentando as doses de um ansiolítico, tenho que procurar outra alternativa para poder ficar mais tranquilo”, que foi quando eu comecei a ver sobre as técnicas de respiração, que ajuda no relaxamento geral do corpo.

Estudaria mais [risos].

Por fim, o Participante 4 comentou que o repertório afeta o seu nível de ansiedade e, por isso, elegeu a música barroca como o estilo que lhe deixa mais à vontade.

Sim, afeta. Dependendo do repertório que você vai tocar, se você sabe que é uma peça que tem dificuldades técnicas maiores, a ansiedade é maior também. Tanto em você querer pegar a peça nova como deixar a peça pronta. Esses dois níveis de ansiedade: um inicial de colocar as peças nos dedos e outra que é de deixá-la pronta para poder tocar.

Sim. Música barroca me deixa mais à vontade, eu gosto mais.

3.2.5. Participante 5

O Participante 5 realizou uma autoavaliação de sua *performance* musical e apontou o nervosismo, ainda que em níveis baixos, como a causa da sua ansiedade. Em seguida, foi perguntado o motivo que o teria levado a experienciar o nervosismo em um grau baixo.

Bom, o que eu acho que foi positivo é que eu não fiquei tão nervoso e o que eu acho negativo é que eu não consegui, assim, executar a peça de uma maneira... Não sei... Que agradasse a mim e ao professor.

Não sei. Não sei explicar se foi pelo clima e tal, de descontração, eu fui o primeiro. Eu não sei, não sei porque.

Contudo, o Participante 5 relatou que costuma ficar ansioso nas seguintes ocasiões: ao se apresentar publicamente em nível moderado, quando é comunicado da data da apresentação, e ao executar uma obra do repertório para flauta solo ou um solo em uma banda ou orquestra, além de situações em que está sendo avaliado. No entanto, relatou que tinha apresentado o repertório para flauta solo apenas em provas até aquele momento.

Não. É... Quanto mais vai chegando... [próximo ao dia da apresentação] mais vou ficando [ansioso].

Quando eu estou estudando o repertório? Não... Eu nem penso. Eu fico nervoso quando eu já sei que tem a data marcada. Daí, vamos supor que um dia antes eu começo a ficar ansioso.

Eu fico mais ansioso quando é peça solo, quando é grupo.... Eu não sei... Quando é com grupo parece que... Como eu posso falar? Parece que um ajuda ao outro ali.

Eu acho que é prova, quando é prova. Tocar a peça para a banca de professores, eu acho que é a mais [a situação mais estressante].

Com que frequência? Acho que só em prova no momento.

Mesmo tendo afirmado que não teria ficado tão nervoso para o recital, o Participante 5 afirmou que experienciou outros tipos de sintomas fisiológicos da ansiedade, tais como: boca seca e sudorese. Acrescidos de sintomas comportamentais como mãos trêmulas e tensão. Em seguida, contou como fez para lidar com esses sintomas.

Ah, sim! O que acontece comigo sempre é: a boca seca e a mão sua. Hoje também a boca secou, tanto que eu levei uma garrafinha d'água. É boca seca, mão suando e eu acho que é só.

Bom, acho que a mão tremendo senti também. Eu acho que a questão de postura, a postura às vezes não está legal. Às vezes, eu penso na postura quando eu estou tocando, mas nem sempre eu consigo mantê-la do jeito que pensei.

Eu concentro na peça mesmo, não penso mais, pelo menos, eu tento em não pensar em mais nada, só na peça e na *performance*.

Eu enxugo na roupa [e faz o gesto com as mãos].

Após o relato sobre os sintomas, houve perguntas para o Participante 5 quanto aos erros na execução e a resposta foi positiva. Então, as perguntas avançaram a fim de saber se tais erros haviam provocado no estudante de flauta algum sintoma de ansiedade e o que teria feito ou ainda faria para lidar com isso. A subestimação, seja da tarefa, da situação ou de suas resultantes, foi a resposta, podendo ser considerada como um sintoma cognitivo de ansiedade, sendo utilizada pelo Participante 5 como uma estratégia de enfrentamento.

Que eu errei? Sim.

[...] Eu errei e nem ‘tchum’ para isso. Mas já teve *performance* de eu errar e eu ficar encabulado com aquilo, eu continuar tocando e pensando no erro que tinha feito e, acaba que às vezes erra outra coisa. Mas hoje eu deixei passar batido.

A forma que eu vejo é não preocupar, se errou já aconteceu, não ficar mais pensando mesmo. Depois que você termina a peça e tudo mais, aí você relembra, mas aí na hora, acho que você tem que pensar no que está vindo, o que já foi, já foi.

Ao final, foi perguntando ao Participante 5 se acreditava que o repertório poderia afetar o seu nível de ansiedade e qual seria o tipo de repertório que o deixava mais ansioso. Não houve uma resposta categórica quanto à ação do repertório sobre o seu nível de ansiedade, mas sim ao que se refere às obras do repertório para flauta solo e estudos.

Eu acho que sim.

Mais ansioso, né? Eu acho que as peças solo e estudo [...].

3.2.6. Participante 6

A entrevista com o Participante 6 trouxe algumas informações pertinentes a essa pesquisa. Quanto solicitado que fizesse uma autoavaliação de sua *performance* musical, a sua resposta foi “regular”, e justificou os

motivos. A causa alegada foi a qualidade do público presente, levando-o a experienciar sintomas de ansiedade como o nervosismo (fisiológico) e a insegurança (emocional). A tremedeira (comportamental), a antecipação do erro (cognitivo) e a palpitação (fisiológico) são, de acordo com o Participante 6, sintomas que costuma sentir, mas não teriam sido experienciados naquele dia.

Regular.

Porque depende do recital, né? Depende do público... Acho que... Por exemplo, hoje eu fiquei um pouco nervoso pelo fato do meu professor estar aí e os meus colegas... [...].

Insegurança, pelo fato de eu não ter preparado muito bem o Syrx. Mas foi um pouco de insegurança assim, não teve tremedeira, nem [gesto de coração palpitando], então fica meio... [gesto de preocupação/ansiedade].

Olha, antigamente sim, agora eu estou controlando mais, estou relaxando mais. Mas antigamente eu ficava muito nervoso. Hoje em dia, não. Hoje em dia, eu fico ansioso, nervoso, mas eu consigo [gesto de parar] deter, parar essa ansiedade.

Todo mundo sente tremedeira. Você está no compasso dois e já está pensando no cem, por causa daquele trecho, né? A ansiedade fica até o final do recital.

Não. É a tremedeira, aquele pensamento “Ainda está chegando lá” ou algo assim.

Essas coisas não. É tremedeira e o coração batendo forte.

Ao ser questionado da possibilidade de outras causas de ansiedade como a qualidade da tarefa e da situação, o Participante 6 respondeu que a obra para flauta solo não o deixa ansioso, nem mesmo em relação à situação, mas sim quando a tarefa não se encontra estudada e preparada para a apresentação, seja ela qual for.

Não. Eu acho que tocar sozinho é pra mim é mais fácil. Ainda mais solo, você interpreta da sua maneira, sem o pianista.

Então, o que me deixa ansioso é quando tem algo não resolvido, independente se é teste, se é apresentação de orquestra, se é... Se algo não estiver resolvido tanto tecnicamente ou enfim, né?

Algumas estratégias foram apontadas pelo Participante 6 para lidar com os sintomas de ansiedade, tanto aqueles experienciados no dia do recital quanto os que costumavam ser sentidos em outras ocasiões. As estratégias apresentadas foram o relaxamento, a imaginação em um ambiente tranquilo e seguro, isto é, o uso da imagem, além do estudo individual. A estratégia de imaginar um ambiente tranquilo e seguro confirma a sua resposta anterior, quando disse que a qualidade da plateia o induz aos sintomas de ansiedade, mas contradiz quanto à qualidade da situação em que realiza sua *performance* musical, uma vez que estudos nos relatam que músicos em ambiente de estudo são menos ansiosos do que com a presença de plateia e em situações de avaliação, por exemplo.

A insegurança é praticamente minha amiga já. Tento ficar o mais relaxado possível, se não as coisas pioram, né? Então, tento [relaxou o corpo].

Toco flauta como se estivesse em casa, como se eu estivesse sozinho.

É uma solução. Estudo bastante. Estou seguro do que eu vou fazer, então, não tenho porque ficar ansioso.

Só faço isso. Eu tento resolver ao máximo.

Por fim, foi perguntado se o repertório afetava o seu nível de ansiedade e a resposta não foi tão clara, apesar de possibilitar a seguinte interpretação: obras de grande dificuldade técnica o deixam ansioso, completando com uma ressalva, se condução melódica da obra for de fácil compreensão a condução, possibilita-o sentir-se menos ansioso. Contudo, considerou o repertório contemporâneo o que o deixa mais à vontade.

Ah, deixa, porque são coisas diferentes, né? Por exemplo, o Ibert exige muita técnica e a Partita de Bach... Se bem que a Partita de Bach exige muita técnica, mas é uma coisa mais musical, meio assim [gesto com as mãos].

Contemporâneo. Gosto muito. Principalmente o Marlos Nobre que a minha colega tocou. É... Eu gosto bastante.

3.2.7. Participante 7

Durante a entrevista o Participante 7 realizou uma autoavaliação de sua apresentação no recital e trouxe algumas causas e sintomas de ansiedade. Uma das causas não ficou muito explícita, mas pode ser interpretada como uma autocobrança severa que pode ter sido gerada pelo perfeccionismo, a qual se refere à pessoa como causa de ansiedade. Outra causa apontada tratou-se da presença da plateia. Os sintomas apontados pelo Participante 7 foram: nervosismo, pensamentos negativos, falta de concentração, boca seca e falta de ar, respectivamente; e são considerados sintomas do tipo fisiológico e cognitivo.

Ao nervosismo. Ao nervosismo, porque não sei, mas não é mais só você e a partitura ou você e a música, e pronto. Não. Mesmo que você não olhe, sei lá, pela visão periférica, você acaba enxergando as pessoas que estão te assistindo e sei lá, a qualquer movimento você “Ai, meu Deus, foi bom?” [...]. Outras coisas começam a influenciar, fora que a boca fica seca e outras coisas tantas...

Por exemplo, você erra qualquer notinha, é o suficiente. Engrenou mais ainda o nervosismo, dali pra frente, inclusive, partes que você nunca teve problema. É bem capaz que você erre, porque errou uma coisa, vai indo... [gesto de continuidade].

Talvez.

Bastante dificuldade de fazer os graves, mas eu acho que é por conta... Não sei... Talvez tenha outra coisa, mas eu associo à boca seca mesmo. Os ataques, geralmente, não ficam precisos, ficam meio frouxo [exemplifica uma articulação frouxa]. Sei lá... A respiração parece que não rende, não é suficiente, tem necessidade de respirar mais, às vezes acaba cortando frases, onde não devia, enfim... Vai indo...

Outras causas foram apontadas pelo Participante 7, que respondeu positivamente que se sentia ansioso durante o período de estudo e ao se aproximar da data da apresentação pública, além do repertório para flauta solo. Motivos que o levaram a experienciar essa emoção também foram relatados, e se trataram da qualidade do resultado do estudo e da responsabilidade que a obra para flauta solo exerce sobre o executante. Foi perguntada também a frequência que apresentava obras do repertório para flauta solo, a qual foi considerada uma atividade raramente desenvolvida pelo estudante de flauta.

Sim. Com certeza!

É... Acho que sim.

Enquanto aquilo que eu estou estudando, aquilo que estou tocando não está legal, eu fico ansiosa sim, por não ver a hora de começar a sair.

É bem mais responsabilidade, né? Porque está tudo com você ali, você é tudo na apresentação de flauta solo. Então, eu achei um pouquinho mais complicado.

Acho que mais ansiosa.

É bem raro.

Outras causas foram confirmadas pelo Participante 7 ao ser questionado se costumava se sentir ansioso ao tocar publicamente e qual das situações o deixava mais propenso à ansiedade. O estudante de flauta explicou que se sente ansioso em praticamente todas as opções, principalmente aquelas que têm a presença de uma plateia formada por músicos ou flautistas.

Geralmente.

Sempre que tem alguém que entenda do que eu estou fazendo é pior. Então, masterclasse, aula coletiva, eu acho que, teste, essas são o topo de que eu fico nervosa. Aí, depois, para pessoas conhecidas, mesmo que não sejam músicos, nem nada, família e tal, eu fico nervosa [demonstrou certa agitação física] e se eu não conheço, já fico mais tranquila. Eu não sei...

As estratégias utilizadas pelo Participante 7 para lidar com as causas e sintomas da ansiedade tanto no recital quanto em apresentações anteriores foram compreendidas em: se submeter à situações de ansiedade, memorização, concentração, exercícios de respiração, florais de Bach e leitura de livros.

Eu não sei o que fazer, por exemplo, hoje eu toquei inteiro. Mesmo se você, sei lá, molhe, [aponta para a boca] fica seca de novo. Então, eu não sei o que fazer. Foi a peça inteira assim. Mas eu acho que está muito ligado ao lado psicológico, porque eu sou supertravada para fazer teste, etc., para tocar para qualquer pessoa. [O professor] pega bastante no meu pé, porque nem aquecer direito, eu aqueço. Eu dou umas sopradas e tal. Não fico tocando escalas, Moyse na frente dos outros, porque eu já fico nervosa só com isso. Então, é uma trava que eu tenho grande. Eu parei de fazer teste, por causa disso, porque sempre era um martírio. Estudava, estudava e estudava, na hora de fazer o teste saia de lá superchateada, porque sabia que aquilo não era o que eu estava preparando. Enfim, acabei parando de ir e agora estou

tentando fazer o contrário, preciso fazer o contrário, porque enquanto eu não encarar isso, acho que mais difícil vai ficando, cada vez mais... Então, preciso me enfiar para tocar em tudo que é coisa para ver se isso vai melhorando, só com a prática. Não sei se um dia isso vai parar [risos].

Se o que eu estou tocando está muito estudado e tal, a melhor coisa que eu faço é fechar o olho e continuar [de memória], só ali tocando o que eu estou tocando, esquecer do resto, pelo menos tentar. É isso. Se não está estudado é tentar concentrar ao máximo na partitura e esquecer o resto, tentar não olhar para o resto.

Antes dos testes eu fazia exercícios de respiração, ficava tentando respirar mais fundo, mais contínuo. Tentei floral [de Bach], mas não deu resultado.

Um pouco. Porque o problema do teste não era nem tanto chegar lá e tocar, era a espera toda, estar naquela sala com novecentos flautistas, todos tocando ao mesmo tempo e daí, demora, demora para chamar e aí, essa espera me deixava muito nervosa. Comecei a levar livro. Nos últimos testes comecei a levar livro e esquecer, não vou tocar a peça, não vou ficar passando, não vou encostar na flauta até o teste. Isso ajudou um pouco, porque daí eu chegava na hora do teste tranquila. Quando eu começava a tocar, beleza, eu ficava nervosa de novo, mas isso já ajudava. Porque antes, já chegava na sala nervosa, tremendo.

De igual modo, o Participante 7 também foi questionado se o repertório afetava o seu nível de ansiedade. Após responder positivamente, o estudante de flauta citou qual das obras de seu repertório que o deixava mais ansioso e justificou.

Sim.

O Mozart.

Porque é superconhecido, porque Mozart tem que ter clareza, os ataques tem que estar tudo limpinho e aí, geralmente, quando vou tocar estou nervosa, então saiu tudo aquele [exemplifica com uma articulação frouxa]. Não sai legal.

3.2.8. Participante 8

Após uma grande justificativa, o Participante 8 avaliou a sua *performance* musical e contou que ficou ansioso à medida que estava se aproximando da data do recital, explicando o porquê. A causa principal foi o fator perfeccionismo, isto é, uma grande cobrança de si pelo bom êxito em suas atividades musicais.

Eu acho que eu não rendi o que eu esperava, porque o que eu fiz antes da apresentação, do recital, eu tive aula com o [professor] e o jeito que eu apresentei para ele, ele achou que estava legal, só que ele quis lapidar ainda mais. Só que daí dessa lapidada, eu me confundi com o que eu já estava fazendo. Aí eu pensei, na hora de tocar eu queria fazer do jeito que ele pediu e ficaria melhor, só que eu também me confundi com o jeito que eu estava fazendo. Então, rolou todo aquele [gesto de confusão com as mãos próximas a cabeça] estresse, fora o nervosismo também de pensar tudo isso e sei lá, fazer o meu melhor. Então, eu avalio que foi, foi, mas não foi o que eu gostaria.

Eu fico ansiosa sim, acho que é um problema.

Porque, porque... Eu acho que é mais por causa da minha própria cobrança comigo mesma. Às vezes, eu acho que eu me cobro demais e aí eu acabo me atrapalhando, porque, na verdade, eu não deveria encarar tanto assim “Ah, eu tenho que fazer, tipo, aquilo”, senão eu fico colocando muitas coisas em minha cabeça e acaba me atrapalhando. Talvez, eu devesse levar mais como fazer, se rolar rolou, se não rolar, não vou ficar com grandes neuras. Acho que é mais por causa disso.

Em seguida, o Participante 8 foi questionado quanto a influência da preparação da obra para flauta solo, execução pública e os tipos de situação sobre a experiência da ansiedade. Apesar das respostas não terem sido categóricas, pode-se compreender que este estudante de flauta se sentiu ansioso ao preparar a obra para flauta solo, o seu estado emocional difere entre a apresentação de música erudita e popular, porque o contexto informal de apresentação o exime da ansiedade. Entretanto, as situações que lhe causam maior ansiedade são aquelas em que está sendo avaliado.

Então, eu nunca tinha tocado ela antes e eu também passei por um processo de mudança até de embocadura com o [professor]. Aí, eu me sentia até bem, porque antes, com a outra embocadura de antes não saia legal, o som falhava, essas coisas. Daí, eu sentia aquela coisa gostosa de tocar, “Nossa, que legal, está saindo...” e daí, eu me senti bem ao preparar essa obra. Eu gostei da experiência. É, eu vi também que não tinha experiência em quase nada em obra barroca, que eu tenho que prestar atenção em cada estilo que eu vou tocar, então, eu achei bem legal.

Ao estudar a peça, eu acho que sim, porque eu ficava pensando tal dia vai ser a prova, que eu também pretendo tocar na prova, tal dia vai ser o recital. Daí eu ficava “Não, vai ter que sair assim, vai ter que sair mais legal.” Daí eu ficava tentando fazer e também pensar que eu ia ter uma aula antes do recital e, com certeza o [professor] ia falar muita coisa, só que eu acho que não foi muito positivo antes do recital, porque daí se confunde mesmo.

Depende, porque, por exemplo, eu toco bastante música popular também. Com a música popular eu não fico nada nervosa, nada, nada ansiosa, nada nervosa, nada, nada! Aí, quando tem alguma coisa, como, por exemplo, que nem hoje, um recital, uma coisa mais assim, que eu penso que vão estar me olhando de forma mais crítica, daí, eu fico mais ansiosa sim. Então, eu fico pensando que tenho que dar o meu melhor, não que na música popular não, mas é como se fosse uma coisa mais descontraída. Aí, quando é uma coisa mais assim, sim. Mas dentro da orquestra, eu não fico tão ansiosa, acho que é por pensar que está todo mundo lá e não vão ficar prestando tanta atenção em mim.

Faz. Eu acho que faz.

Acho que tudo que vai te dar uma nota, né? Tudo que vai, por exemplo, na hora vai valer aquilo, tudo que pensa nisso, rola um estresse.

O Participante 8 passou a ser questionado sobre o que havia sentido durante o recital, e havia experienciado a xerostomia, aumento do batimento cardíaco, falta de ar; agitação; e desconcentração, os quais são sintomas fisiológicos, comportamental e cognitivo, respectivamente. E explicou como e em que momento esses sintomas surgiram.

Boca seca, primeira coisa. Daí fica quase impossível de fazer todas as nuances, de nota grave mais ainda, não sai direito. Quando estou ansiosa, nervosa, eu me mexo muito e isso atrapalha, porque quanto mais você se mexe mais instável você fica. Acho que é isso: me mexer e a boca secar.

É, daí, eu fico, eu acho que sim. Eu já procurei fazer o processo comigo mesma, pensar só na música, mas eu e a partitura, eu e a música. Não querendo menosprezar quem está ouvindo, lógico que não, mas é para eu ficar melhor e isso funciona. Só que, como hoje eu já tive a aula antes, eu acho que não consegui pensar nisso, porque quando penso nisso, eu consigo. Aí, fica aquela coisa mais íntima: eu e a partitura. Então sai bem melhor.

Eu sinto mais o descontrole, por exemplo, do coração com a respiração. Isso fica uma arritmia muito... [movimento de agitação], é muito ruim. Ainda mais em um movimento mais rápido, daí fica uma coisa num tempo e outra no outro dentro de você mesmo.

Para as causas e sintomas de ansiedade, o Participante 8 apresentou as seguintes estratégias: beber água e *self-talk*, que puderam ser percebidos nos relatos abaixo:

Eu acho que, igual ao que meu colega fez, entrar com uma garrafinha de água, isso é bom, mas às vezes eu esqueço de fazer isso. Aí, você

vai dando uns golinhos de vez em quando... Eu acho que o principal é isso.

É, não tinha água e tentava meio que buscar saliva, mas parece que é difícil, não vem.

Eu acho muito. Eu acho que, o que mais vale até... A água é assim... mais uma coisa para você pensar que você está fazendo aquilo para o seu bem. Não é tanto que a água, a água vai te ajudar, mas eu acho que é assim... A questão psicológica mesmo de você pensar “Não, estou fazendo isso mim”, tentar esquecer que é uma prova, tentar pensar que aquilo, por exemplo, se eu errar vai acontecer algo muito ruim na minha vida. Não vai. A pessoa que está vendo, ela só vai ver, não vai fazer nada. A gente que faz o terror. Então, eu acho que a gente não pode é ficar fazendo terror, essa coisa de ficar pensando tudo isso...

Eu tentei fazer, eu tentei ficar pensando tudo isso. “Não, isso não é nada. A gente vai tocar, no máximo, vai errar, vai errar.” Mas é a própria experiência do que você está fazendo, do seu trabalho. Eu tentei não pensar isso, mas a aula que eu fiz, vinha em minha mente... Daí, eu pensava “Não, mas eu tenho que tocar daquele jeito, que é o melhor.” Então, eu me desconcentrei.

Da próxima vez, eu procuraria passar a música sozinha, a preparação, e tentar buscar, além do que o professor fala, o que é o mais legal a fazer e tal, tentar o que eu estou me sentindo mais segura. Se o que estou fazendo naquele momento é o que estou me sentindo segura, que eu acho que está soando legal, mas não é bem o que o professor gostaria, não adianta ficar tentando buscar o que ele falou, porque em um dia ou dois dias você não vai conseguir. Então, o que eu faria da próxima vez é tocar do jeito que eu estou me sentindo bem.

A última pergunta referiu às outras causas de ansiedade. Então, foi perguntado ao Participante 8 se acreditava que o repertório poderia afetar o seu nível de ansiedade, e a resposta foi positiva para o período Barroco.

O que me deixa mais ansiosa é o repertório barroco. Eu não sei porque, mas parece que tem uma coisa assim, quando eu vejo... “Barroco? Hum...” Talvez seja da minha cabeça, porque eu toquei muito Bach na Escola de Música, meu professor adorava Bach, só dava Bach.

3.2.9. Participante 9

Ao ser pedido que o Participante 9 fizesse uma autoavaliação de sua execução no recital, acabou por fazer apontamentos sobre alguns sintomas de ansiedade que o teriam atrapalhado na sua *performance* musical. Entre os sintomas, encontravam-se a falta de concentração, medo, nervosismo, boca

seca, aumento do batimento cardíaco e pernas trêmulas. Ou seja, sintomas de ordem cognitiva, emocional, fisiológica e comportamental, respectivamente.

Eu tenho dificuldade em me concentrar. Concentração, assim, geralmente, quando eu estou tocando.

Eu estava um pouco, não estava totalmente focada.

Como eu me senti? Uma mistura de ansiosa com nervosismo, mas era em nível ainda que eu conseguia controlar.

É... Eu acho que interfere sim. Eu acho que a minha garganta seca muito também e isso também atrapalha.

Então, tem fases, eu já fui muito pior, sabe? Eu tremia mais, sentia até a minha perna tremer...

Isso também...

Então, foi procurado perguntar sobre as causas que o levaram a sentir tais sintomas de ansiedade. A aproximação da data da apresentação, o traço de ansiedade e a situação com alto nível de exposição social foram as causas apontadas, exceto o tipo de tarefa, isto é, o seu nível de ansiedade não é alterado ao executar uma obra do repertório para flauta solo ou camerístico, por exemplo.

É que eu sou uma pessoa ansiosa também, então, não precisa nem ter uma data e eu já estudo ansiosa.

Esquecendo a flauta... Sei lá, às vezes, eu tenho um compromisso e eu tenho que chegar a tempo, eu já fico ansiosa no caminho para chegar a tempo nesse compromisso. Às vezes, eu tenho até insônia por causa disso. Eu estou melhorando ainda, mas teve época que era bem complicado...

Eu tenho que me policiar com isso daí, porque eu percebo que estudando eu fico ansiosa. Às vezes, independente de data ou não.

Sim. Então, eu acho que quando tenho alguma dificuldade, eu quero resolver logo, eu fico ansiosa para resolver, como as respirações, eu tinha dificuldades com as respirações. Então, para eu me concentrar e fazer as respirações é difícil...

Acho que praticamente a mesma coisa, mas depende da peça. Depende um pouco mais da peça do que se é solo ou com outro instrumento.

Eu acho que *masterclasse* ou alguma coisa coletiva, mais do que em testes.

Eu acho que pela... Eu não sei, acho que é uma coisa minha. Em teste, geralmente, tem menos gente, mas nem sempre por isso, mas é uma... Não sei explicar...

Sim.... Sim! [Reafirma movimentando a cabeça positivamente]. Mas no teste eu também estou sendo avaliada... Não que eu não fique, mas eu fico mais em *masterclasse*, em situação de *masterclasse*.

Para lidar com a ansiedade, o Participante 9 explicou suas estratégias, as quais consistiram em alguns procedimentos para a concentração, meditação e exercícios de respiração. Além de estratégias para lidar com a ansiedade em apresentações futuras como melhorar na maneira em que realiza o estudo individual.

Eu acho que eu tento me concentrar antes assim, sabe? Na respiração, fazer alguma coisa mais calma. Só que é do nada que a boca fica seca, né? Não é antes de tocar, é na hora. Então, não sei, você tem que... [gesto de continuidade com as mãos].

Eu acho que eu tenho ficar mais calma, deixar o meu corpo mais calmo.

Eu prefiro ficar sozinha. Geralmente, eu fico sozinha ou sem conversar, ficar muito agitada. Eu tento ficar mais calma, o meu corpo e a minha mente mais tranquila. E às vezes, nem pensando muito na peça, sabe? Para ficar calma.

Eu acho que é com a respiração.

Geralmente, eu tento deixar a respiração mais natural possível, se ela está agitada, eu tento deixar ela... Mas ela vai se acalmando aos poucos.

Eu acho que é uma questão de autoconhecimento e tem bastante coisas para aprender, mas, geralmente, você escuta, em *masterclasse*, dicas assim, para você controlar. Eu comecei a ver um pouco de meditação também. Então, eu acho que começou a ajudar, porque eu fico muito agitada mesmo. Se eu ficar em um ambiente com muito barulho, muita agitação, eu vou entrar nisso daí. Eu preciso me isolar disso.

Eu acho que vou tentar fazer as mesmas coisas, mas sempre tentando melhorar e cuidar melhor da respiração, que é uma coisa que eu preciso praticar melhor no estudo, fazer isso com mais calma, não ficar desesperada com ela.

Por último, as perguntas foram voltadas para a frequência de apresentação de obras do repertório para flauta solo, a influência do repertório e que tipo de repertório que influencia o seu nível de ansiedade. As respostas

obtidas foram que não tem o hábito de apresentar obras do repertório para flauta solo, mas que acredita que o repertório influencia sim, principalmente se for de caráter lento.

Para flauta solo? Então... Desde o ano passado, eu e uma pianista fazemos alguns recitais e foi só aqui que eu toquei peça para flauta solo, em todos esses anos.

Eu acho que assim... Na verdade, tocar Debussy, essas coisas mais calmas, eu tenho mais dificuldade. Prefiro até coisas mais nervosas. Bach mesmo eu já acho mais difícil de tocar.

3.2.10. Participante 10

“Não mal, mas acho que poderia ter ido melhor”, foi a resposta do Participante 10 ao realizar uma autoavaliação a respeito de seu recital. Complementou sua resposta com os motivos que o levaram a tal opinião. Entre as respostas estavam a falta de estudo, seguida dos sintomas fisiológico e cognitivo de ansiedade: o nervosismo e a falta de concentração.

Porque faz tempo que eu não estudava essa peça e eu deveria ter lembrado algumas coisas que eu não lembrei. Eu fiquei nervosa por causa disso. Eu acho que não estava tão bem preparada, tipo, não lembrei muitas coisas que eu deveria.

Eu acho que caiu assim um pouco a minha franja e eu comecei a ficar desconcentrada. E também porque eu senti que não estava preparada suficiente para fazer isso.

“Ah! Que droga! Errei.” Acho que isso passa na cabeça de todo mundo [risos].

As demais causas de ansiedade relatadas pelo Participante 10 foram a apresentação pública, especificamente, o recital; e o repertório para flauta solo.

Um pouco, mas só preocupação, não nervosismo.

Não muito. Ultimamente, eu tenho me sentido menos nervosa, mas é porque já vai acostumando. Tem aquele nervosismo, mas não é aquela coisa que vai atrapalhar muito, sabe?

Eu acho que recital é um pouco, assim, mais. Eu diria uma responsabilidade maior também, uma pressão um pouco maior. Porque em *masterclasse*, você está ali para aprender, uma aula também, se você errar ou não, você está com o professor ali do seu lado para te ensinar algo, algum jeito diferente de fazer. Agora em um recital, eu

acho que você tem que chegar já sabendo o que você vai fazer, tocando tudo.

É uma responsabilidade grande, porque você vai estar ali sozinho e você tem que tentar mostrar toda a harmonia da peça, porque não tem o piano, uma base, [...] é por isso. Mais por tentar mostrar a harmonia da peça.

Então, foi perguntado qual havia sido a estratégia que o Participante 10 utilizou para lidar com a falta de concentração durante o recital. O *self-talk* e a concentração sobre o texto musical foram as duas maneiras encontradas pelo estudante de flauta para lidar com a ansiedade naquele momento. No entanto, o Participante 10 disse que a tentativa de concentração apenas amenizou os efeitos negativos, mas para uma próxima apresentação, tentaria se preparar melhor.

Ah, eu tentei ir pra frente, “Vou tentar, não vou parar de tocar, mesmo errando” e tentar manter a visão nas notas para, pelo menos, você não errar.

Não. Resolver, não resolve, mas ameniza.

Assim, eu penso “Não, não, bola pra frente. Não fica nervosa!”. Que eu sei, se eu ficar nervosa vai ferrar tudo.

Eu tentaria me preparar um pouco melhor, porque eu esqueci de fazer muita coisa. Sei lá, eu fiquei muito desconcentrada, tentar me concentrar melhor e tocar. É isso!

Novamente, questões sobre a influência do repertório sobre o nível de ansiedade, qual das obras do repertório atual o deixava mais ansioso, e a frequência que apresenta obras do repertório para flauta solo foram feitas. Entretanto, o Participante 10 não acredita que haja alguma influência do repertório sob o seu nível de ansiedade, mas sim como prepara o repertório. Além disso, afirmou que frequência de apresentações com esse tipo de repertório caminha paralelamente ao programa do curso, afirmou não saber se a frequência costuma ser constante ou esporádica.

Eu acho que não. Não. Depende do estudo, porque não tem o que é mais difícil ou mais fácil, o que tem é se você está preparado ou não.

Flauta solo? [...] Sei lá, quando eu estou estudando. Aqui tem um programa a seguir.

Regularmente? Não...

3.2.11. Participante 11

Ao fazer uma autoavaliação de sua execução musical, o Participante 11 considerou que houve questões musicais que o agradaram, mas também problemas técnicos que não. Tais questões técnicas foram ocasionadas pelo dedilhado e pelas mãos frias, podendo ser considerados sintomas de ansiedade do tipo comportamental/cognitivo e fisiológico. No entanto, os sintomas não podem ser confirmados através das palavras do entrevistado, mas sim apenas como causa da insatisfação do mesmo pelo seu desempenho no recital. Outras causas sugeridas foram a obra para flauta solo e a falta de estudo.

Avalio musicalmente, eu acho que muitas coisas aconteceram que foram interessantes, mas tecnicamente achei que ficou a desejar.

Por questões que a peça exige muito do dedilhado. Eu acho que essas coisas tendem a travar especialmente com flauta solo e também a peça já não estava tão embaixo do dedo quanto outras vezes que eu toquei assim. Mas, talvez, isso, um pouquinho frio nas mãos, se eu tivesse tocado umas duas vezes antes. [...] É uma peça grande também, tem várias passagens parecidas que exigem dedilhado.

As perguntas referentes ao surgimento da ansiedade conforme a aproximação da data do recital e a influência do repertório para flauta solo como causa de ansiedade foram feitas. Não obstante, foi pedida ao Participante 11 uma melhor explanação dos motivos. Para a primeira pergunta a resposta foi negativa, no entanto, positiva para a segunda. A causa foi justificada com base na responsabilidade que esse tipo de repertório deposita sobre o executante.

Não. Ansioso eu não diria. Às vezes eu tenho um pouco, um impulso de não parar nos pontos por vontade de tocar seguido, de ir a diante, eu acabo sempre parando e vou estudando.

Não, nenhum pouco. Na época do meu recital de meio de curso, como era um evento maior, eu fiquei meio assim, entusiasmado, era um nervosismo bom assim... Mas no caso de hoje eu não cheguei a ficar.

Eu sinto responsabilidade, porque eu sei como ela está soando ali enquanto eu estudo é como ela vai soar. Então, eu sinto um peso grande de fazer a música acontecer muito maior do que se eu tivesse um pianista para dividir a responsabilidade.

Porque não vai ter ninguém me ajudando a puxar a música. Ou eu faço a música, as frases acontecerem, eu faço ela ficar interessante, o discurso acontecer mesmo, ou eu não faço, não tem meio termo assim. Depende só de mim. Se eu tocá-la igual que eu estudo, ela vai tocar igual eu estudo eternamente.

As respostas do Participante 11 foram muito subjetivas criando certa dificuldade na identificação dos sintomas. No entanto, ao interpretar as respostas compreendeu-se que os sintomas foram: pensamentos e leveza nas mãos, o que pode sugerir falta de concentração ou maneira de antecipar possíveis pensamentos negativos realizando o *self-talk*, e comportamental como a perda do controle dos movimentos motores finos das mãos.

Não me causa... Eu não chego a ficar chateado. Assim, só sei que eu tenho plena consciência, em geral, que musicalmente ela não está bonita assim. Paciência, se ela está soando esquisito, está fragmentada, está qualquer coisa assim, mas se tiver que tocar, toco.

Eu costumo ter alguns pensamentos. Bem, quase imperceptíveis, é difícil perceber eles. Eu às vezes imagino as pessoas me assistindo e as ideias delas que estão tendo em mim, às vezes até eu imagino pessoas que nem estão ali assistindo e isso é muito comum de eu imaginar como solista ou qualquer outra situação. Mas, a parte física, um pouquinho de leveza nos dedos, meio etéreo, sabe? Não tenho total controle da situação. E às vezes sinto dificuldade de apoiar, de encontrar o ponto de apoio assim. Às vezes o som fica muito aqui [apontou para a garganta].

Pensamentos de... de... Muitas vezes até são, o que seria positivo, não que não sejam positivos, não seria uma forma de aprovação, por exemplo, que eu tivesse feito uma passagem virtuosística. Então, eu imagino alguém olhando e pensando "Ah, virtuosístico!". Mesmo que a pessoa não esteja ali muitas vezes, por uma questão de vaidade. Então, muitas vezes eu imagino isso. Mas, algumas vezes, é muito inevitável, da mesma forma que eu fiz isso, se eu fizer uma passagem e errar, eu poderia imaginar uma pessoa ouvindo e achando feio. Mas, geralmente, é mais no sentido da vaidade, como se eu tivesse sendo admirado.

Eu procuro separar eles, não me deixar levar por eles o máximo possível. Eu procuro permanecer como testemunha deles assim para não me envolver com eles. E os deixo estarem ali, não luto contra,

porque, inclusive ao contrário, não me concentro muito neles e procuro voltar, não me apoiar neles.

Ao mesmo tempo, o Participante 11 relatou que esses tipos de pensamentos que são por ele considerados positivos, o tiram da concentração.

Sim. Parte da atenção que poderia estar totalmente ali, de repente vai para aquela relação imaginária.

Ainda com o objetivo de averiguar outras causas de ansiedade no estudante de flauta, foram feitas perguntas sobre apresentação pública e os tipos de situações geradoras de ansiedade. Em um primeiro momento, a resposta foi negativa sobre ficar ansioso ao tocar publicamente, entretanto, a *masterclasse* o deixa ansioso devido à presença de uma plateia qualificada, o que levou posteriormente à identificação de alguns sintomas e estratégias de enfrentamento.

Faz um pouco. Tocar em *masterclasse* eu acho que, já não é um bloqueio, mas é que entre fazer uma apresentação num bar, fazer um recital, fazer um... Entre os vários tipos de apresentações públicas que eu poderia fazer, *masterclasse* é uma das poucas que me deixam nervoso.

Obviamente, sem nenhum motivo justificável, assim. Mas, por uma questão que, talvez seja também pelo fato dos colegas também serem flautistas.

Acredito que... Acredito que tenha alguma coisa nesse sentido de me sentir mais avaliado do que eu me sentiria... Por exemplo, numa situação de bar ou de apresentação de música popular à noite eu costumo não sentir nada, mas numa situação quanto mais de concerto for, mais tenso vai ficando a coisa, menos relaxado eu vou ficando, mais avaliado eu vou me sentindo.

O medo da avaliação pelos pares, o nervosismo e a falta de apoio foram os sintomas mencionados pelo Participante 11 e que podem ser resultados de fatores fisiológicos. A estratégia voltada para a amenização desse último sintoma foi o relaxamento da garganta. Além disso, este estudante de flauta apontou uma estratégia para lidar melhor com esse tipo de sintoma em apresentações futuras: o estudo individual.

Medo, com certeza. Eu acho que é a origem do nervosismo.

Medo de não ser aceito, medo de..., enfim, não ter aprovação, todos esses medos assim. Mas assim, de uma forma bastante vaga, bastante inconsciente, uma sensação que tem exatamente uma forma, mas é nesse sentido.

Nada.

Do apoio... Eu procuro relaxar um pouco. Às vezes, quando eu consigo me lembrar disso, e tomar consciência, tem uma coisa que... É porque o apoio tem um medo do som sair feio. Então, tu acabas não soltando, porque tu achas que tu soltar o som vai indo embora. Então, tu ficas segurando muito aqui [apontando para a garganta], às vezes eu abro mão, eu procuro abrir mão disso e penso se tudo bem se o som sair feio, eu solto e aí vem o apoio. Mas só quando estou consciente suficientemente para isso ou, se não, eu só tento focar um pouco e vai durante a peça. Durante a peça, eu acabo apoiar de novo, no geral.

Acho que no período anterior à apresentação, eu me dedicaria mais à música. Acho que ela está precisando de mais dedicação para uma apresentação, eu não sabia até disso, porque algumas passagens que estavam saindo antes pararam de sair e passaram a embolar muito.

Por fim, foi perguntado ao Participante 11 sobre a frequência com que apresenta obras do repertório para flauta solo, a influência do repertório sobre a ansiedade e qual das obras de seu repertório exerce tal influência. A sua frequência foi superior a dos demais participantes, três vezes ao ano, além de acreditar na influência do repertório sobre o nível de ansiedade. Apontou única obra do repertório para flauta solo como a que mais causa ansiedade, e justificou.

Eu diria umas três vezes por ano, levando em consideração a quantidade de apresentações que a gente costuma fazer na universidade e o [professor] trabalha repertório para flauta solo com a gente.

Sim. O Improviso. Muito exposto, porque há uma probabilidade sempre próxima de que dê um problema ali nos dedos ali na digitação e é ainda mais por ser solo, né? Mas o que acontece é que quando eu subo [movimentos ascendentes], muitas vezes eu até não estou pensando nisso, um pouquinho sempre, mas é aquela ideia que a peça que existe chances de errar e se eu errar, todo mundo vai ver também. Existe uma chance considerável de errar.

3.2.12. Participante 12

O Participante 12 avaliou a sua *performance* musical como válida, apesar de ter considerado a necessidade de melhorar alguns detalhes. Ao ser perguntado se havia se sentido ansioso na preparação da obra para flauta solo à medida que a data da apresentação se aproximava, a resposta foi afirmativa. O estudante de flauta acrescentou que a tensão passa a fazer parte de sua rotina de estudos e seu nível varia conforme a qualidade e tempo dispostos para o estudo, ensaio, etc. Além disso, afirmou que em certas ocasiões se sente temeroso, ansioso e/ou nervoso devido às inseguranças referentes ainda aos problemas técnico-musicais, acrescidas da autocobrança, perfeccionismo.

Sim. Eu acho que quanto mais próximo da apresentação, uma tensão pequena vai se aliando ao estudo, né? Mas eu acho que depende de como foi a minha preparação da peça, depende de qual experiência eu tive com a peça, de ensaio, como eu me identifico na peça ou como eu estudei, quanto tempo eu estudei, quanto tempo eu me dediquei a ela, quantos ensaios eu fiz. Então, tem peças que eu acho que eu sinto mais vontade de tocar, de mostrar, de apresentar, né? E eu sempre acho que elas saem melhor assim. Mas, eu acho que a apresentação é sempre válida, né? [Em] algumas eu fico mais assim temeroso, ansioso, nervoso, né? Porque eu ainda estou um pouco inseguro em relação a elas, até inseguro por questões técnicas, às vezes que eu não domino completamente e algumas questões musicais de interpretação, que eu não consigo interpretar da maneira que eu gostaria ou porque não atinjo aquele nível de cobrança que eu tenho, que eu espero que a música seja tocada, né?

Ao ser perguntado se a preparação da obra para flauta solo o teria deixado ansioso, tive como resposta a explicação que essa mesma obra havia sido estudada há alguns semestres e havia sido retomada para estudo naquele semestre. Novas ideias, preocupações, e melhoras vieram, mas o distanciamento excessivo em relação à obra acabou causando ansiedade no Participante 12 por não tê-la mais tecnicamente nos dedos. Posteriormente, a resposta sobre a presença da ansiedade ao preparar a obra para flauta solo é dada como positiva.

Essa Fantasia foi uma peça que eu preparei há uns dois semestre atrás e na época eu estudei ela mais caprichosamente, mais detalhadamente um pouco, com mais análise e claro me desenvolvi bastante. Depois desse período de tempo e eu não tive muito contato com essa peça. Agora, nesse último semestre que eu dei uma revisada, uma olhada,

mas me preocupei mais com as questões musicais de expressão, coisas que na época eu não me preocupava tanto, eu acho. Mas eu tentei dar um sentido para a interpretação, para a frase, dar uma unidade, passar umas ideias assim que antes eu não me preocupava tanto. Eu acho que um distanciamento de tempo, tu estudas uma peça, depois de um tempo tu tens um amadurecimento mesmo sem tocar a peça, tem um distanciamento e quando tu pegas ela de volta, daí vem outras ideias, parece que é mais tranquila, amadurece assim... Não sei o que acontece.

No caso dessa [obra para flauta solo], eu fiquei um pouco ansioso, porque eu não tinha ela completamente na mão, né? Eu me lembrava e tal, mas é... Não pode ser uma distância tão grande, né? Eu acho que foi... Que eu peguei pesado na distância. Poderia ter sido mais próximo assim, né?

Eu acho que não fiquei tão... tão ansioso não.

Eu fiquei... Eu já sabia que estava preparando para uma situação de *performance* e tal. Então, eu disse: isso tem que estar aceitável e acho que a gente fica assim se está aceitável ou não está aceitável. Eu acho que isso é só um estímulo para trabalhar melhor a peça. Não sei se é só ansiedade, eu acho que é mais uma, um certo grau de ansiedade, mas não sei se ansiedade... Eu não fiquei ansioso nessa peça, fiquei mais preocupado em deixá-la mais aceitável.

Outras causas de ansiedade como tocar publicamente e o tipo de situação foram perguntadas ao Participante 12. Para a primeira pergunta foi confirmada a existência de ansiedade ao se apresentar publicamente, e a situação apontada como causadora de ansiedade foi a *masterclasse*, sendo justificada pela possibilidade de avaliação ou crítica pelos pares, surgindo assim o nervosismo.

Sim. Sempre, eu diria sempre. Sempre tenho um pouco de ansiedade em maior ou menor grau.

Eu acho que tem muita diferença, muita diferença.

Para mim, o que me deixa ansioso, particularmente, é pensar que alguém pode estar avaliando a minha *performance*, avaliando no sentido crítico do que eu estou fazendo. Então, eu acho enquanto menos crítico é o público, a situação de *performance*, mais livre eu me sinto para me expressar musicalmente e para tocar, né? Então, eu acho que varia um pouco por causa disso. Claro que dependendo de como eu preparei a peça e tal, aquelas coisas que eu disse, eu acho que influencia. Mas assim, enquanto a situação de *performance* mesmo, eu acho que por essa questão da crítica, da avaliação, de imaginar um público que está ali para me avaliar ou para me julgar, eu acho que deixa nervoso.

Quando perguntado ao Participante 12 sobre o motivo que o deixava receoso na situação de *masterclasse*, respondeu que é devido ao medo de ser avaliado e conseqüentemente reprovado. Sintomas como nervosismo e pensamentos foram citados. No entanto, os pensamentos acabaram por ser considerados como negativos por divergirem da ideia musical pensada anteriormente.

Acho que reprovação, eu acho.

Pelo público ou que, que eu acho que todo mundo, pelo menos eu tenho uma intenção profissional com a música, além de um prazer e tal, uma intenção profissional. Então, de certa forma a intenção profissional se frustra à medida que as pessoas pensam que eu estou sendo um intérprete medíocre, entendeu? Eu acho que tem alguém me avaliando e eu posso me sair mal. E esse sair mal pode representar outras coisas para mim, acho que isso é ruim.

Eu me senti um pouco nervoso, até porque é uma situação um pouco complicada porque eu tenho essa música *de coeur*, só que eu não tenho certeza se eu consigo tocá-la décor. Então, eu fico preso na partitura e ao mesmo tempo acontece como se acontecesse um processo paralelo mental, enquanto um está lendo e o outro está pensando em música. E eles não, nem sempre, concordam. Eu acho que isso atrapalha, né? Eu acho que o meu nervosismo em grande parte foi por causa disso. Foi de eu tocar alguma coisa errada, ou de eu estar lendo e me distanciar da música ou estar pensando demais na música e sem querer cometer algum deslize assim, errar alguma coisa. Acho que por isso eu fiquei nervoso.

Além dos sintomas apresentados acima, outros foram sendo relatados pelo estudante de flauta. Os demais sintomas são do tipo comportamental – tensão muscular, pernas trêmulas; e cognitivos como pensamentos negativos, perda da concentração e autoavaliação durante a execução.

Quando eu fico nervoso, ansioso, geralmente, o meu corpo não fica muito relaxado, né? Então, tende a tencionar alguma coisa. Nem sempre eu estou consciente que está tencionando, né? Mas depois que você vai assistir, vai ver alguma coisa e vai ver que eu estava um pouco ansioso. Mas é... Dá uma leve tremura nas pernas, basicamente. Não tem tanta coisa. E, mas o que me deixa um pouco assim nervoso, são as várias questões dos processos mentais acontecendo ao mesmo tempo e eles vão em direções diferentes às vezes, né? Um está lendo a partitura, o outro está preocupado em outra questão, outro está preocupado com o que o público vai pensar, outro está preocupado em que eu tenho que expressar alguma coisa musical nesse trecho, outro está preocupado com essa articulação tem que sair desse jeito.

Sim, eu acho que sim. Não acho que é uma falta, mas uma divisão da concentração. Eu acho que ela fica muito dividida em vários campos que ela poderia estar focada em algum em específico. Talvez seja isso.

Eu acho que eu tenho alguns pensamentos negativos, até por causa dessa ideia que tem alguém, alguma possibilidade de crítica, eu acho que ela vem na hora da *performance*, mas é uma coisa não tão consciente, eu acho.

Eu acho que sim. Eu acho que passou alguma coisa, embora seja muito rápido, você diz “Opa! Ali não foi legal”. Mas você continua, depois passa. Mas acho que tem... Depois que tocou, sempre tem uma crítica imediata, assim, que está sendo tocada. Que é outro processo, né?

As estratégias relatadas para lidar com esses sintomas foram compostas de *self-talk* e movimentos corporais com o intuito de relaxamento durante a execução. A preparação sistemática da obra por meio do estudo individual foi a estratégia apontada para as futuras apresentações.

Ué... Errei. Não foi legal. Continuo o pensamento nas coisas que estão à frente.

Não é muito assim. É mais quando eu começo a tocar, depois pronto!

Eu gosto de me movimentar, eu me mexo muito, assim [faz o movimento] e eu acho que isso ajuda. É... Dá um direcionamento pro corpo, talvez, no sentido da frase ou tentar fazer com que o corpo expresse o que a música está tocando [soando]. Acho que mover o corpo no sentido... Dar um sentido pro corpo que é o sentido musical que eu estou dando. Não... Dependendo do sentido musical, se for uma coisa extrema assim [faz outro gesto], não vou..., né? Me atirar no chão... Coisa assim. Mas acho que tem que integrar, se é uma coisa mais unificada, o uso do corpo a favor da música.... Eu tento então, colocar isso, né?

É essa peça, como todas, o que ajuda é uma preparação bem sistemática, bem feita da peça assim. O que eu poderia ter feito muito melhor, em específico. Eu acho que a ideia de estar preocupado em transmitir alguma coisa e não tão muito preocupado com julgamento e com a crítica, acho que isso sempre ajuda também. Então, preocupado em comunicar musicalmente alguma coisa, uma intenção musical ou o que seja uma condução harmônica, mas é algum sentido no que eu estou tocando. Acho que sempre ajuda.

Por último, foram feitas perguntas sobre a relação do repertório com a ansiedade, a frequência que costuma tocar, além do tipo de repertório que deixa o Participante 12 mais ansioso. A frequência de apresentação de obras do repertório para flauta solo é raro, apesar de haver incentivos por parte do

professor. Quanto ao repertório, acredita que pode influenciar sim o nível de ansiedade do executante e relata que obras do período Barroco são as que o deixam mais ansioso.

Para flauta solo eu não costumo muito. Embora o [professor] incentive muito e goste muito de tocar para flauta solo, eu não me sinto muito confortável tocar flauta solo. Eu acho que tocar com piano assim, é aquela coisa, eu sinto uma interação musical. O outro interprete me propõem alguma coisa, eu pego aquilo e faço alguma coisa e devolvo. Acho que essa troca que me incentiva a concentrar, entendeu? A ficar preocupado em questões musicais, mais do que em outras coisas, acho que divide também a responsabilidade, tudo o que está acontecendo ali não é de responsabilidade só minha, é minha e de outras pessoas também. Então, eu acho que isso me deixa mais confortável também. Acho que é mais prazeroso pra mim, eu não sei se é prazeroso por causa dessas questões ou por uma questão extra, mas eu acho mais prazeroso tocar em grupo.

Eu acho que sim.

Eu não sei. Barroco tem aquele receio, porque é tão distante historicamente que pode ser... Eu estou tão distante daquela cultura, daquele tempo, daquela época, que eu posso não compreender muito a situação, as ideias musicais, tudo o que está ali dentro de uma música barroca. Eu acho que quanto mais perto de mim historicamente, ela é composta, mais próximo eu estou daquele momento. Então, de certa forma se torna mais fácil para mim. Acho que é por aí, quanto mais perto de mim, mais fácil. Eu gosto muito de música contemporânea, mas o romântico, eu acho que como a gente aqui está mais influenciada pelo romantismo, eu acho que é mais tranquila de assimilar e uma coisa que eu posso tocar com, não com conhecimento de causa, mas com uma coisa mais sem tanto receio, de estar compreendendo, sem ser superficial.

3.3. Cruzamento dos Dados: Os Resultados

O cruzamento dos dados, isto é, a comparação da análise observacional do comportamento e dos relatos verbais por meio da entrevista semiestruturada com os participantes da pesquisa encontra-se abaixo.

3.3.1. Participante 1

As causas de ansiedade no Participante 1 foram a tarefa e a situação, isto é, o repertório para flauta solo, o nível de dificuldade técnico-musical do repertório e a apresentação pública. Os sintomas fisiológicos experienciados pelo estudante de flauta foram o nervosismo, a sudorese, e a falta de ar. Os sintomas comportamentais, cognitivos e emocionais resultaram em mãos trêmulas, pensamentos negativos e insegurança, respectivamente. As estratégias utilizadas pelo Participante 1 para lidar com essas causas e sintomas foram relaxamento, exercícios físicos, exercícios de respiração e *self-talk*. Como estratégias futuras foram apontadas o estudo individual e a escolha do repertório.

3.3.2. Participante 2

As causas da ansiedade na *performance* musical do Participante 2 estão ligadas à tarefa e à situação, isto é, o repertório para flauta solo, a presença de plateia qualificada e a situação avaliativa. Os sintomas como a sudorese e as pernas trêmulas apontadas na análise observacional foram confirmados por meio da análise dos relatos verbais. No entanto, foram acrescentados aos sintomas o nervosismo, a dor de cabeça e o medo, por meio da segunda análise. As estratégias relatadas pelo Participante 2 para lidar com a ansiedade na *performance* musical foram *self-talk*, exercícios de consciência corporal, exercícios de respiração, além do estudo individual como estratégia para apresentações futuras.

3.3.3. Participante 3

As causas da ansiedade apresentadas pelo Participante 3 foram falta de estudo, repertório para flauta solo, *masterclasse*, e avaliação, principalmente, pelos pares. Os sintomas relatados foram o nervosismo e a falta de concentração, dos tipos fisiológico e cognitivo. Entretanto, os sintomas apontados pela análise observacional (tensão, agitação e falta de ar) não foram confirmados pelo estudante de flauta. Entre as estratégias apontadas para lidar com a ansiedade na *performance* musical estão a concentração e o estudo individual. Nenhuma estratégia para futuras apresentações foi apresentada.

3.3.4. Participante 4

Questões relacionadas à tarefa apontadas pelo Participante 4 como causas de ansiedade foram o repertório para flauta solo, falta de estudo e o pouco tempo de preparo, além das situações de caráter público e avaliativo. Os sintomas de ansiedade confirmados pela comparação das análises consistiram em boca seca e a falta de concentração. Além desses, outros sintomas como nervosismo, aumento do batimento cardíaco; mãos trêmulas; e pensamentos negativos também foram relatados pelo estudante de flauta. Contudo, suas estratégias para lidar com a ansiedade na *performance* musical concentraram-se em beber água, *self-talk* e exercícios de respiração, bem como o estudo individual como estratégia futura.

3.3.5. Participante 5

Entre as causas apontadas como geradoras de ansiedade no Participante 5 encontram-se o conhecimento da data da apresentação, a apresentação pública e avaliação, além do repertório para flauta solo. Os sintomas experienciados por esse participante que foram confirmadas na análise dos relatos verbais foram a boca seca e a sudorese. Os demais sintomas como o nervosismo, mãos trêmulas, tensão e subestimação do erro foram apenas relatados na entrevista semiestruturada. A estratégia apontada

pelo Participante 5 para lidar com as causas e sintomas da ansiedade na *performance* musical foi somente o baixo nível de preocupação com os erros durante a apresentação.

3.3.6. Participante 6

As causas de ansiedade na *performance* musical do Participante 6 foram relatadas como sendo a qualidade da plateia, a falta de estudo e o repertório tecnicamente difícil. Os sintomas de ansiedade – agitação e falta de concentração – apontados na análise observacional não foram confirmados, entretanto, sintomas como nervosismo, tremedeira, antecipação do erro e insegurança foram relatados pelo estudante de flauta. As estratégias apresentadas para lidar com a ansiedade na *performance* musical foram o relaxamento, o uso da imagem e o estudo individual. Estratégias futuras não foram relatadas.

3.3.7. Participante 7

As causas da ansiedade na *performance* musical do Participante 7 foram apontadas como sendo o perfeccionismo, a qualidade da plateia, o repertório para flauta solo, a aproximação da data da apresentação, as dificuldades técnicas não solucionadas, situações de avaliação, principalmente pelos pares como a *masterclasse*, além de obras de W. A. Mozart. Referente aos sintomas, foi confirmada a existência de boca seca e falta de concentração, além de nervosismo, falta de ar; e pensamentos negativos. Como estratégias para o enfrentamento dessas causas e sintomas de ansiedade encontram-se a submissão à situação estressante, a memorização, a concentração, os exercícios de respiração, florais de Bach e a leitura de livro antes da apresentação.

3.3.8. Participante 8

As causas de ansiedade relatadas pelo Participante 8 foram o perfeccionismo, a aproximação da data da apresentação, o repertório para flauta solo, as situações avaliativas e formais, além de obras do período Barroco. Porém, os sintomas identificados em ambas as análises foram a agitação e a falta de ar. Outros sintomas também foram relatados, como a boca seca, aumento do batimento cardíaco e a falta de concentração. Entretanto, para o enfrentamento desses sintomas, beber água e o *self-talk* foram relatados como estratégias.

3.3.9. Participante 9

As causas apontadas pelo Participante 9 para a sua ansiedade na *performance* musical incluíram o traço de ansiedade, (ou seja, por ser ansioso no seu dia-a-dia), a exposição social e obras de caráter lento. Os sintomas experienciados no recital foram as pernas trêmulas, confirmada na análise dos relatos verbais, além do nervosismo, boca seca, aumento dos batimentos cardíacos, falta de concentração e medo. Por fim, suas estratégias para lidar com essas causas e sintomas de ansiedade foram compostas pelos exercícios de concentração, meditação e exercícios de respiração.

3.3.10. Participante 10

As causas de ansiedade do Participante 10 foram relatadas como sendo a falta de estudo, a apresentação pública, principalmente o recital, e o repertório para flauta solo. No entanto, a falta de concentração foi confirmada como um dos sintomas de ansiedade experienciados, além do nervosismo. O *self-talk* e a concentração no texto musical foram apontados como estratégias para lidar com os efeitos da ansiedade na *performance* musical, e o estudo individual como uma estratégia futura.

3.3.11. Participante 11

As causas da ansiedade do Participante 11 incluíram a falta de estudo, o repertório para flauta solo, a *masterclassse* em decorrência da qualidade da plateia e a avaliação pelos pares. A falta de concentração e o descontrole motor fino das mãos foram confirmados na análise dos relatos verbais, além da falta de apoio para a emissão do som, o nervosismo, os pensamentos negativos e o medo. Como estratégias para lidar com as causas e sintomas de ansiedade encontram-se o *self-talk* e o relaxamento, bem como o estudo individual como estratégia para apresentações futuras.

3.3.12. Participante 12

O perfeccionismo, o repertório para flauta solo, o período Barroco, a aproximação da data de apresentação, a apresentação pública, a *masterclasse*, a avaliação e a qualidade da plateia foram apontados como as causas da ansiedade no Participante 12. Os sintomas de ansiedade experienciado pelo estudante de flauta foram nervosismo; tensão muscular, pernas trêmulas; falta de concentração, insegurança, medo e autoavaliação. Entre as estratégias para lidar com os efeitos da ansiedade na *performance* musical do Participante 12 encontram-se o *self-talk* e o relaxamento, incluindo o estudo individual como estratégia para as apresentações futuras.

**CAUSAS DA ANSIEDADE NA *PERFORMANCE* MUSICAL EM
ESTUDANTES DE FLAUTA**

Pessoa		Participante 1	Participante 2	Participante 3	Participante 4	Participante 5	Participante 6	Participante 7	Participante 8	Participante 9	Participante 10	Participante 11	Participante 12
		Perfeccionismo							X	X			
	Traço de ansiedade			X						X			
Tarefa	Repertório para flauta solo	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X
	Repertório	X	X							X			
	Falta de Estudo			X	X		X				X	X	
	Período Barroco	X							X	X			X
	Obra de W. A. Mozart							X					
	Dificuldades técnicas						X	X		X			X
	Pouco tempo de preparo				X								
		Conhecimento da data					X		X	X		X	
Situação	Apresentação pública	X			X	X		X	X	X	X	X	X
	Recital								X		X		
	Masterclasse			X				X		X		X	X
	Avaliação		X	X		X	X	X	X	X		X	X
	Qualidade da plateia		X				X	X				X	X
	Exposição social							X		X			

Quadro 4. Causas da Ansiedade na *Performance* Musical em estudantes de flauta

As causas de ansiedade relatadas pelos estudantes de flauta nesta pesquisa somam-se dezesseis. A partir disso, é possível quantificar o número de participantes que relataram experienciar cada uma dessas causas, a começar pelo repertório para flauta solo que foi relatado por onze participantes, seguido pela apresentação pública e a avaliação por nove participantes. A falta de estudo, o conhecimento da data da apresentação, a *masterclasse* e a qualidade da plateia foram apontados por cinco estudantes de flauta como sendo uma das causas de ansiedade. O relato de quatro participantes apontou o repertório barroco e as dificuldades técnicas como possíveis causas para a ansiedade na *performance* musical. Em seguida, encontram-se o perfeccionismo e o repertório com três relatos, o traço de ansiedade e a exposição social com dois relatos, e por fim, a obra de W. A. Mozart e o pouco tempo de preparo foram relatados por uma única vez por participantes distintos

como possível causa de ansiedade na *performance* musical, conforme representado abaixo:

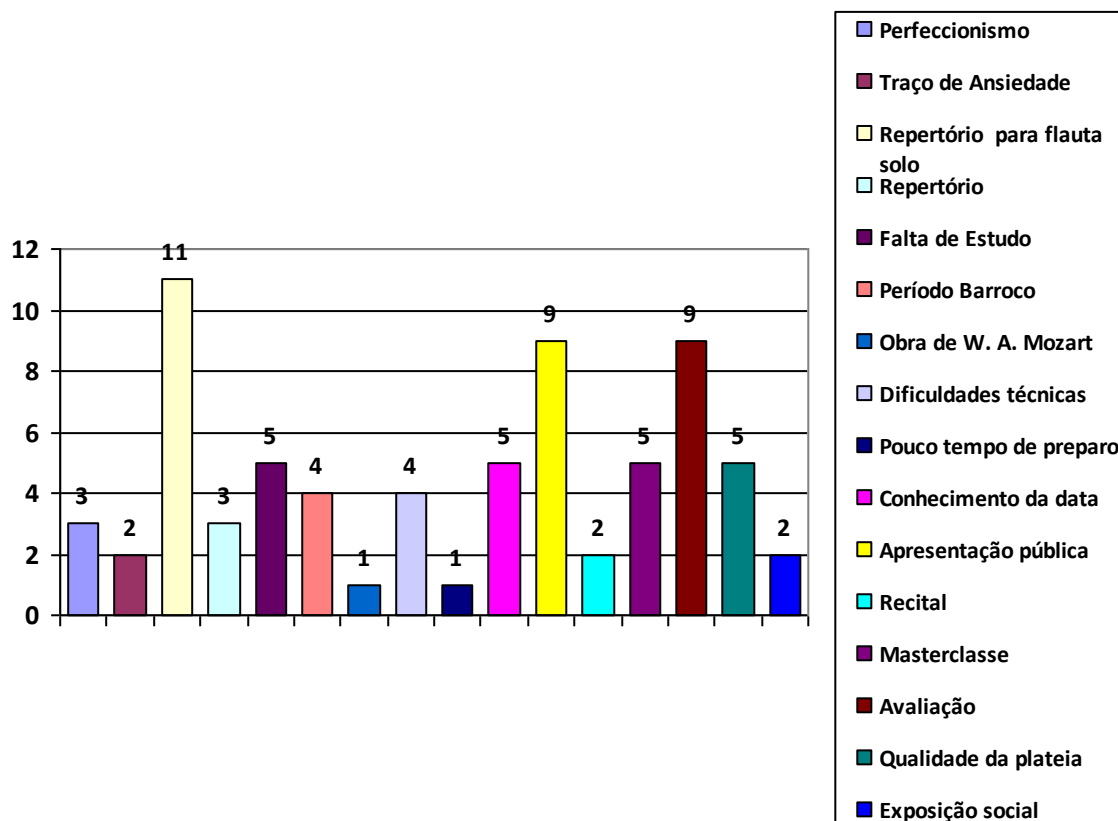


Gráfico 4. Causas da Ansiedade na Performance Musical em estudantes de flauta

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

**SINTOMAS DE ANSIEDADE NA *PERFORMANCE* MUSICAL EM
ESTUDANTES DE FLAUTA**

		Participante 1	Participante 2	Participante 3	Participante 4	Participante 5	Participante 6	Participante 7	Participante 8	Participante 9	Participante 10	Participante 11	Participante 12
Fisiológico	Nervosismo	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X
	Boca seca				X	X		X	X	X			
	Sudorese	X	X			X							
	Falta de ar	X						X	X			X	
	Aumento dos batimentos cardíaco				X		X		X	X			
	Dor de cabeça		X										
Comportamental	Mãos trêmulas	X			X	X	X						
	Perda do controle motor											X	
	Pernas trêmulas		X				X			X			X
	Agitação								X				
	Tensão	X											X
Cognitivo	Pensamentos negativos	X	X		X			X			X	X	X
	Falta de concentração		X	X	X		X	X	X	X	X	X	X
	Autoavaliação												X
Emocional	Insegurança	X					X						X
	Medo	X	X					X		X		X	X
	Apreensão								X				X
	Subestimação do erro					X							
	Decepção							X			X		

Quadro 5. Sintomas de Ansiedade na *Performance* Musical em estudantes de flauta

Os sintomas de ansiedade relatados pelos estudantes de flauta nesta pesquisa somam dezenove, sendo que, do maior para o menor número de relatos, encontram-se: o nervosismo como um dos sintomas relatado por onze participantes, seguido da falta de concentração por dez dos estudantes de flauta. Os pensamentos negativos também foram reportados como um dos sintomas de ansiedade de sete participantes, logo depois o medo (de errar, ser avaliado, etc.) e a boca seca por seis e cinco dos participantes, respectivamente. A falta de ar, o aumento dos batimentos cardíacos, a mão e

as pernas trêmulas foram relatados como sintomas de ansiedade por quatro estudantes de flauta. A sudorese e a insegurança por três participantes, seguidos da tensão, apreensão e decepção relatados como um dos sintomas de ansiedade por dois participantes cada. Em último lugar, os sintomas experienciados por apenas um estudante de flauta foram: dor de cabeça, perda do controle motor fino das mãos, agitação, autoavaliação durante a *performance* musical e a subestimação do erro, segundo o gráfico abaixo:

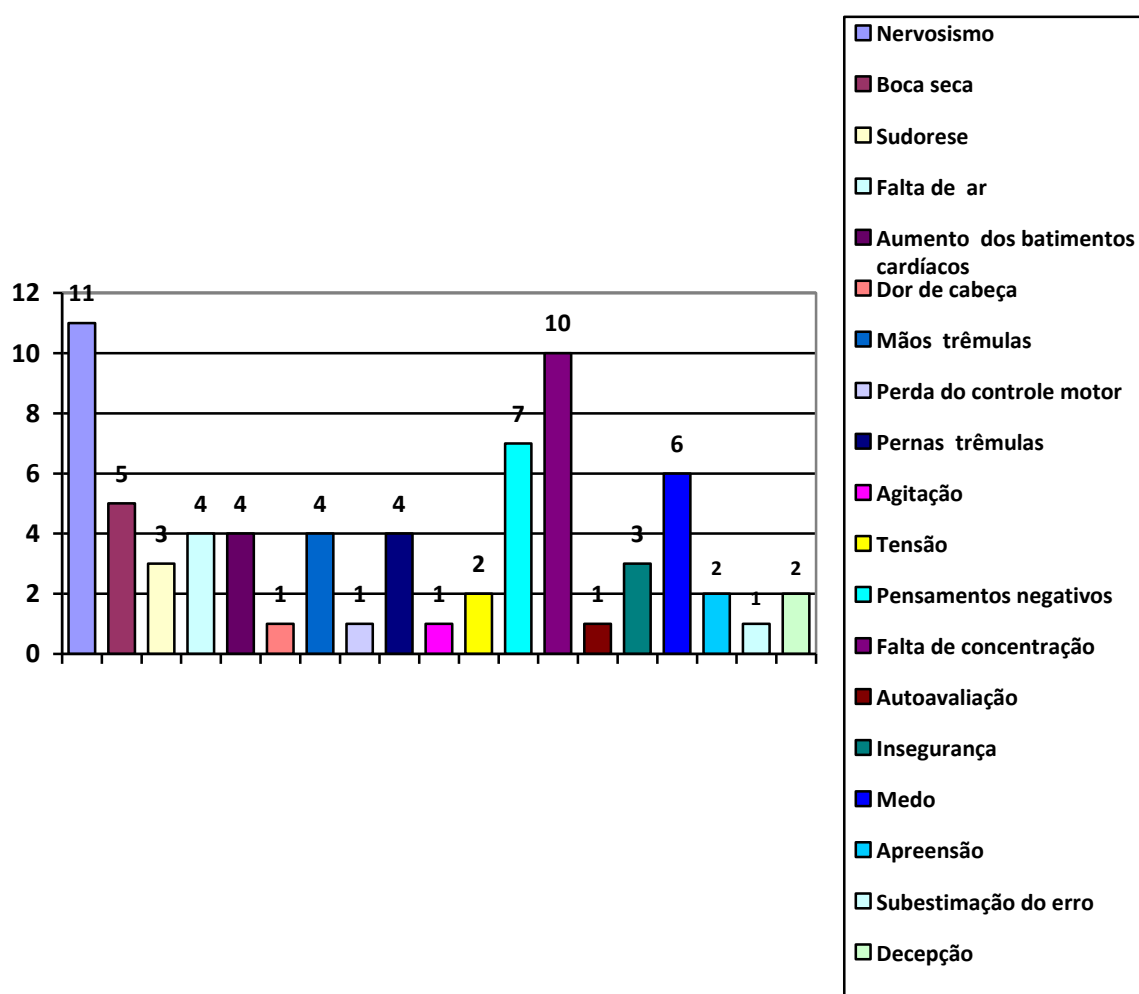


Gráfico 5. Sintomas de Ansiedade na *Performance* Musical em estudantes de flauta

**ESTRATÉGIAS UTILIZADAS POR ESTUDANTES DE FLAUTA
PARA LIDAR COM A ANSIEDADE NA *PERFORMANCE* MUSICAL**

Estratégias para lidar com a Ansiedade na <i>Performance</i> Musical	Participante 1	Participante 2	Participante 3	Participante 4	Participante 5	Participante 6	Participante 7	Participante 8	Participante 9	Participante 10	Participante 11	Participante 12
	Relaxamento	X					X					X
Exercícios físicos	X											
Exercícios de respiração	X	X		X			X		X			
Exercícios de consciência corporal		X										
<i>Self-talk</i>	X	X		X				X		X	X	X
Estudo individual			X	X		X			X			
Escolha do repertório	X											
Concentração			X				X		X			
Concentração no texto musical					X					X		
Meditação									X			
Beber água				X				X				
Uso de imagem						X						
Baixo nível de preocupação					X							
Submissão à situação estressante							X					
Memorização							X					
Florais de Bach							X					
Ansiolíticos				X								
Leitura de livro							X					

Quadro 6. Estratégias utilizadas por estudantes de flauta para lidar com a Ansiedade na *Performance* Musical

Os doze estudantes de flauta relataram ao todo dezoito estratégias para lidar com a ansiedade na *performance* musical sendo, do maior para o menor número de relatos, as seguintes estratégias: o *self-talk*, o qual foi utilizado por sete participantes, seguido pelos exercícios de respiração por cinco estudantes de flauta. O relaxamento e o estudo individual foram relatados por quatro deles, enquanto a concentração foi relatada por apenas três participantes como estratégia para lidar com a ansiedade na *performance* musical. Além disso, beber água e a concentração no texto musical foram estratégias utilizadas por dois estudantes de flauta da pesquisa. Por último, com apenas um relato cada, encontram-se estratégias como: exercício físico, exercício de consciência

corporal, escolha do repertório, meditação, uso da imagem, baixo nível de preocupação, submissão à situação estressante, memorização, o uso de Florais de Bach e ansiolítico e a leitura de livro, conforme representado abaixo:

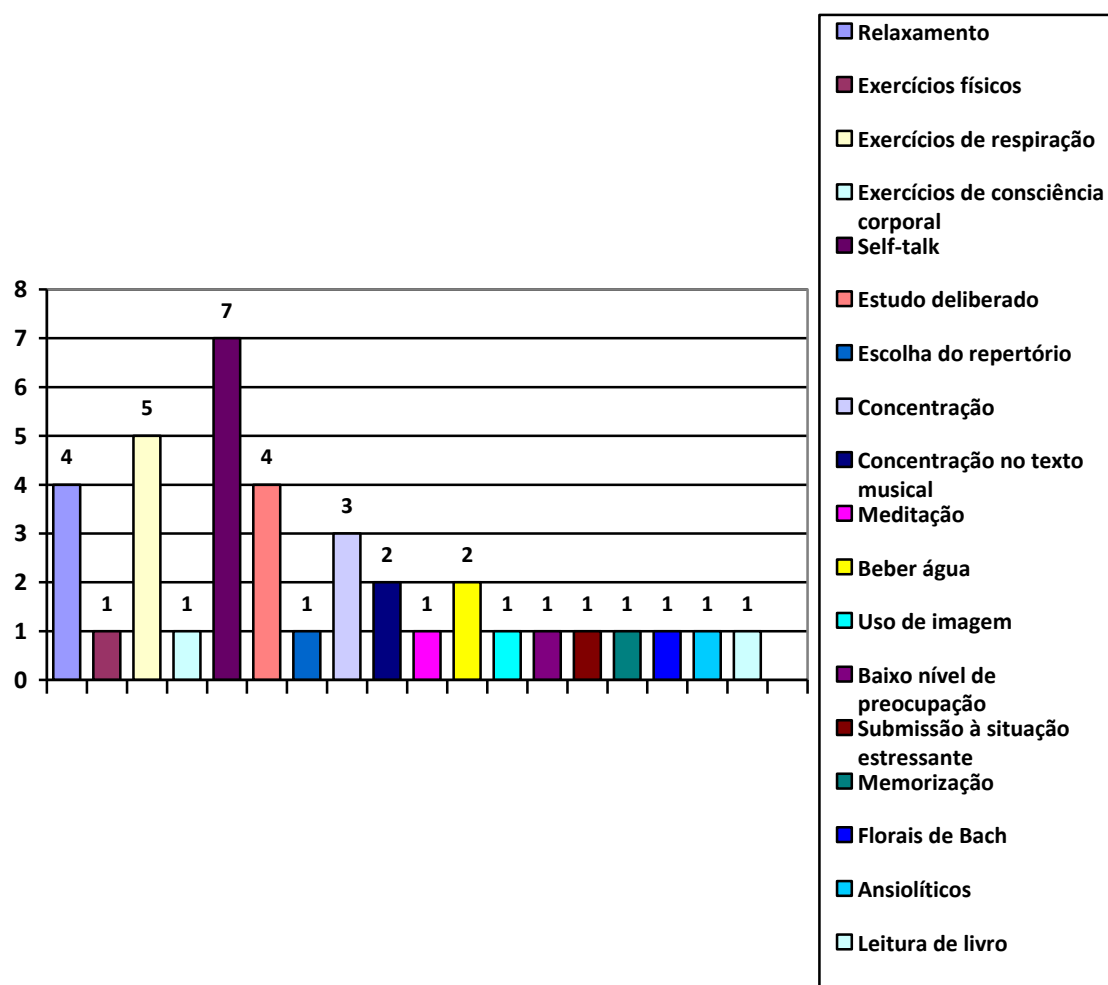


Gráfico 6. Estratégias utilizadas por estudantes de flauta para lidar com a Ansiedade na Performance Musical

Conclusão

A presente pesquisa teve como objetivo investigar as causas, sintomas e estratégias utilizadas por estudantes de flauta para lidar com a ansiedade na *performance* musical. Para tanto, professores de flauta de três IES se dispuseram a colaborar com a pesquisa através de seus alunos, totalizando doze participantes. A metodologia utilizada foi semelhante ao estudo de Nielsen (1999), cuja coleta e análise de dados se processaram pela observação do comportamento e pelos relatos verbais por meio da entrevista semiestruturada. Dentre os objetivos específicos desta pesquisa encontra-se verificação da existência da ansiedade na *performance* musical em estudantes de flauta. Com base nas análises dos dados é possível afirmar que a ansiedade está presente na *performance* musical dos estudantes de flauta, seja em maior ou menor grau. Entretanto, nove entre os doze participantes relataram que a ansiedade tem diminuído ao longo dos anos e apenas um participante afirmou que a ansiedade aumentou em decorrência da consciência sobre a necessidade de uma execução próxima à perfeição. A partir disso, verificou-se a existência de dezesseis causas de ansiedade na *performance* musical dos participantes. As causas tiveram origem na pessoa, na tarefa e na situação, sendo as causas na tarefa e na situação as mais presentes. No entanto, causas oriundas das características pessoais são de difícil averiguação nesse tipo de pesquisa por necessitar do uso de ferramentas de avaliação psicológica como inventários, etc., para tal constatação. Dentre as principais causas de ansiedade encontram-se na situação de caráter avaliativo, na apresentação pública, na presença de uma plateia formada pelos pares e na falta de estudo suficiente para o momento da execução. Ao mesmo tempo, foi verificado o repertório para flauta solo também como uma das principais causas da ansiedade na *performance* musical entre os estudantes de flauta que participaram da pesquisa. Ademais, foi constatado que a maioria dos participantes não possuía em seu repertório naquele semestre letivo outras obras para flauta solo, além daquela que apresentaram na primeira etapa da coleta de dados. Quando perguntados sobre a frequência que costumavam apresentar esse tipo de repertório as respostas relatadas apontaram entre

raramente ou quando está previsto no programa, ou seja, não tem o hábito de estudar obras do repertório para flauta solo e, conseqüentemente, muito menos em manter uma frequência de apresentação como estratégia para lidar com a ansiedade gerada por esse fator. É importante citar que os Participantes 7 e 12 relataram dez e oito causas para a ansiedade nesta pesquisa, respectivamente, o que poderá ter resultado no experimento da ansiedade em um maior grau. Além disso, os Participantes 10 e 12, que também relataram ter estudado suas respectivas obras para flauta solo em semestres anteriores e que retomaram o estudo com o objetivo de participar desta pesquisa, não apresentaram ausência de sintomas da ansiedade como seria provável supor. Pelo contrário, o fato de não terem retomado o estudo da obra para flauta solo com antecedência pode ter contribuído significativamente para a experiência da ansiedade em suas *performances* musicais, ou seja, o repertório aprendido antes não influenciou no resultado da ansiedade na *performance* musical. Este mesmo resultado pode ser interpretado de outra forma: pessoas sem traço de ansiedade, ao executar uma obra estudada anteriormente podem causar a diminuição do nível de ansiedade. Entretanto, pessoas com traço de ansiedade, ao executar uma obra estudada anteriormente podem causar o aumento do nível de ansiedade. Ao mesmo tempo, é possível comparar os resultados obtidos nesta pesquisa com o estudo com clarinetistas de Silva e Santiago (2011), também previsto como um dos objetivos específicos, onde encontramos algumas semelhanças entre as causas de ansiedade na *performance* musical como: a dificuldade técnica, o repertório, a apresentação pública, a avaliação e a qualidade da plateia.

Os sintomas de ansiedade identificados na análise dos dados desta investigação somam-se dezanove no total, sendo seis do tipo fisiológico, cinco comportamentais, três cognitivos e cinco emocionais. O nervosismo e a falta de concentração, de origem fisiológica e cognitiva, respectivamente, foram os sintomas mais relatados, seguido da boca seca e dos pensamentos negativos também do tipo fisiológico e cognitivo. A boca seca, por exemplo, pode ser um sintoma característico da ansiedade experienciada pelos instrumentistas de sopro e cantores pela necessidade do uso da boca e de certo nível de salivagem para a produção do som. No entanto, essa hipótese precisaria ser melhor investigada em pesquisas futuras sobre esse sintoma fisiológico em

outros instrumentistas de sopro e cantores; bem como a sua influência em suas *performances* musicais. Em terceiro lugar, estão sintomas fisiológicos, comportamentais e emocionais, como a falta de ar, as mãos e pernas trêmulas, e o medo; sendo o último sintoma em decorrência, principalmente, da avaliação e do julgamento pelos pares, além do medo de errar. O Participante 12 relatou ter experienciado nove sintomas de ansiedade, seguido do Participantes 1 com oito sintomas e dos participantes 2, 4, e 11 com seis dos diferentes tipos de sintomas de ansiedade na *performance* musical. De igual modo, alguns sintomas de ansiedade dos estudantes de flauta nesta pesquisa também foram relatados por clarinetistas conforme o estudo de Silva e Santiago (2011). Entre os sintomas com maior índice de incidência entre os clarinetistas encontram-se: a boca seca, aumento dos batimentos cardíacos, tensão muscular, tremores e agitação.

Quanto às estratégias utilizadas pelos estudantes de flauta para lidar com a ansiedade na *performance* musical foram dezoito entre as relatadas pelos estudantes de flauta aqui, no entanto, o *self-talk* ou o pensamento positivo, foi a estratégia mais utilizada. Um dos participantes relatou ter aprendido esta estratégia com o seu superior durante os exercícios de treinamento militar no exército, onde tem uma carreira profissional. Em segundo lugar estão os exercícios de respiração que os estudantes de flauta costumam ter conhecimento como forma de ajudá-los na produção e manutenção do som, mas que também podem ser utilizados para eliminar a sensação de falta de ar, relaxar e também diminuir os efeitos do aumento dos batimentos cardíacos. O estudo individual também foi apontado pelos participantes da pesquisa como estratégia para lidar com a ansiedade na *performance* musical, isto é, o estudo da flauta de forma eficiente com a solução de problemas técnico-interpretativos, além da otimização do tempo por meio do planejamento e da avaliação dos objetivos conquistados ao final da sessão de estudo. Estratégias como a terapia cognitiva, comportamental e cognitivo-comportamental não foram mencionadas pelos estudantes nesta pesquisa, nem mesmo estratégias como a Técnica de Alexander, *biofeedback*, ioga, etc. No entanto, não podemos afirmar os motivos da não utilização dessas estratégias, se foi devido à falta de conhecimento ou por opção própria dos próprios estudantes de não utilizá-las para esse fim. É importante ressaltar

que após as análises dos dados foi verificado que o Participante 7 apresentou o maior repertório de estratégias para lidar com a ansiedade na *performance* musical dentre os demais participantes da pesquisa. É importante ressaltar aqui, que o número de estratégias ou o repertório de estratégias de cada estudante de flauta não contemplou o enfrentamento de todas as causas de ansiedade que foram relatadas pelos participantes, tão pouco de todos os sintomas que foram relatados por eles durante o recital de caráter avaliativo ao executarem uma obra do repertório para flauta solo. Contudo, algumas estratégias desta pesquisa também foram apresentadas no estudo de Silva e Santiago (2011) tais como: relaxamento, exercícios de respiração, uso da imagem, ansiolíticos, *self-talk*, concentração e memorização. Desse modo, é possível concluir que a ansiedade é uma emoção inerente à profissão do músico enquanto *performer* e se faz necessário conhecer as causas e sintomas da ansiedade na *performance* musical com o objetivo de integrar em sua prática musical um repertório de estratégias para lidar com as diversas consequências da ansiedade, quer seja antes ou durante a execução. Nesse sentido, entre as ações que podem otimizar a execução musical estão a escolha do repertório, o planejamento do estudo individual, a vivência constante em atividades performáticas como *masterclasses*, recitais, concursos, audições, bem como de ampla experiência em repertório de diversas formas e formações instrumentais. Também podem se beneficiar de diferentes períodos, estilos e compositores tanto durante todo o período de formação musical quanto na atuação profissional a fim de conhecer suas necessidades e limitações pessoais podendo auxiliar o intérprete a compreender essa emoção. De igual modo, é importante que os professores de instrumento tenham conhecimento dos fatores que causam a ansiedade na *performance* musical e seus sintomas objetivando realizar um planejamento compatível às necessidades de seus alunos e encontrar mecanismos que auxiliarão os estudantes a lidar com a ansiedade.

Este trabalho deixa margens para que outros pesquisadores interessados no tema da ansiedade na *performance* musical possam verificar com maior profundidade as causas de ansiedade em estudantes de flauta aqui apresentadas, além de aprofundar a investigação em um ou nos diversos sintomas de ansiedade, por exemplo, os de ordem fisiológicas nos estudantes

de flauta ou em outros instrumentistas de sopro ou cantores, bem como em outros músicos diretamente ligados à *performance* musical (regentes, por exemplo). Nesse sentido, é possível a utilização de estudos empíricos com grupo de estudo e de controle ao utilizar um determinado tipo de estratégia para lidar com a ansiedade, como por exemplo, a terapia cognitivo-comportamental e observar a sua eficácia ou não sob ação da ansiedade na *performance* musical em alguns músicos. Por fim, sugere-se a realização de pesquisas sobre os efeitos positivos da ansiedade na *performance* musical, os quais não foram abordados nesta pesquisa.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABEL, J. L., LARKIN, K. T. Anticipation of performance among musicians: physiological arousal, confidence, and state anxiety. In: **Psychology of Music**, 18, 1990. p. 171-182.

ANDRADE, Laura Helena G. S., GORENSTEIN, Clarice. Aspectos Gerais da Escalas de Avaliação da Ansiedade. In: **Revista de Psiquiatria Clínica**. São Paulo: Universidade de São Paulo. Vol. 25, n. 06, 1998.

ARAÚJO, Savio C. 2000. **Aspectos Físicos da Emissão Sonora. A embocadura e a respiração na qualidade do som**. Disponível em: <http://musicaeadoracao.com.br/recursos/arquivos/tecnicos/instrumentos/aspectos_e_missao.pdf>. Acesso em: 12 de jan. 2013.

BROTONS, M. Effect of performing conditions on music performance anxiety, and performance quality. In: **Journal of Music Therapy**. 31. 1994. p. 63-81.

CHAFFIN, Roger, LEMIEUX, Anthony. General Perspectives on Achieving Musical Excellence. In: WILLIAMON, Aaron (Org.) **Musical Excellence – Strategies and techniques to enhance performance**. New York: Oxford University Press. 2005. p. 19-39.

COX, W. J., KERNARDY, J. Performance anxiety, social phobia, and setting effects in instrumental music students. In: **Journal of Anxiety Disorders**. 7. 1993, p. 49-60.

DE ROSE, J. C. C. O relato verbal segundo a perspectiva da análise do comportamento: contribuições conceituais e experimentais. In BANACO, R. A. (Org). **Sobre Comportamento e Cognição. Aspectos teóricos, metodológicos e de formação em Análise do Comportamento e Terapia Cognitivista**. Santo André: ESETec. Vol. 1. 2001. p.140-164.

DUNKEL, Allan V., DUNKEL, Stuart E. **The Audition Process: Anxiety Management and Coping Strategies**. Pendragon Press. 1989. p. 87.

GARRISON, Leonard. **Repertoire for Applied Study in Flute**. Disponível em: <<http://www.webpages.uidaho.edu/~leonardg/appliedrep.pdf>>. Acesso em: 04 de jan. 2013.

GOODE, Michael. **Stage fright in music performance and its relationship to the unconscious**. Oak Park, Illinois: Trumpetworks Press. 2003. p. 2.

GABRIELSSON, Alf. The Performance of Music. In: DEUTSCH, Diana (Org.) **The Psychology of Music**. New York: Academic Press, 1999, 2ª Edição, 1999. p. 501-602.

GALVÃO, Afonso. Desenvolvimento Cognitivo – cognição, emoção e expertise musical. Brasília: Universidade de Brasília. In: **Revista: Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Vol. 22 n. 2. 2006. p. 169-174.

HARDY, Lew; BEATIE, Stuart, WOODMAN, Tim. Anxiety-induced performance catastrophes: investigating effort required as an asymmetry factor. In: **British Journal of Psychology**. UK. 2007. p. 15–31.

JARROS, Rafaela B. **Perfil Neuropsicológico de Adolescentes com Transtorno de Ansiedade**. Dissertação de Mestrado. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul. 2011. p. 20.

JORGENSEN, Harold. Strategies for Individual Practice. In: WILLIAMON, A. (Org) **Musical Excellence – Strategies and techniques to enhance performance**. New York: Oxford University Press, 2004. p. 85-103.

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

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

_____. Individual differences in musical behaviour. In: HARGREAVES, David. J., NORTH, Adrian C. (Org) **The Social Psychology of Music**. Oxford: Oxford University Press. 1999. p. 25-45.

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

KENNY, Dianna. T. A systematic review of treatments for Music Performance Anxiety. In: **Anxiety, Stress, and Coping**. 18 (3), 2005. p. 183-208.

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

KINRYS, G., WYGANT, L. Transtornos de ansiedade em mulheres: gênero influencia o tratamento? **Revista Brasileira de Psiquiatria**, 27(supl II), 2005. p. 43-50.

LAVILLE, Christian., DIONNE, Jean. **A construção do saber: manual de metodologia em ciências humanas**. Belo Horizonte: Editora UFMG. 2008. p. 188.

LAZARUS, R. S. **Emotion and adaptation**. London: Oxford University Press. 1998.

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

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

LIN, Peter; CHANG, Joanne; ZEMON, Vance; MIDLARSKY, Elizabeth. Silent Illumination: a study on Chan (Zen) meditation, anxiety, and music performance quality. In: **Psychology of Music**. 36. 2008. p. 139-155.

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

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

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

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

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

REA, L. M.; PARKER, R. A. **Metodologia de pesquisa: do planejamento à execução**. São Paulo: Pioneira Thomson Learning. 2002. p. 150.

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

RODRIGUES, Maria Salomé D. **A Ansiedade na Performance Musical: a perspectiva de pianistas profissionais**. Tese de Mestrado em Música. Porto: Universidade Católica do Porto. 2009.

SLOBODA, John A. **The Musical Mind: The Cognitive Psychology of Music**. Clarendon: Oxford University Press. 1985. p. 67.

SILVA, Geisiane R., SANTIAGO, Diana. Ansiedade na Performance do Clarinetista. In: **Anais do XI Seminário Nacional de Pesquisa em Música**. Goiânia: Universidade Federal de Goiás. 2011. p. 9 -12.

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

SINICO, A., WINTER, L. L. Ansiedade na Performance Musical: definições, causas, sintomas, estratégias e tratamentos. In: **Revista do Conservatório de Música da UFPel**. Pelotas: Universidade Federal de Pelotas. No. 5, 2012. p. 36-64.

SIQUEIRA, Victor P. F. H. **Técnicas de Respiração Segundo Flautistas: uma perspectiva histórica de Johann Joachim Quantz (1752) a Michel Debost (2002)**. Dissertação de Mestrado em Música. Salvador: Universidade Federal da Bahia. 2012.

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

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

TOVILOVIC, S., NOVOVIC, Z., MIHIC, L., & JOVANOVIĆ, V. The Role of Trait Anxiety in Induction of State Anxiety. In: **Psihologija**, 42 (4), 2009. p. 491-504.

VALENTINE, Elizabeth. The fear of performance. In: RINK, J. **Musical Performance: A Guide to Understanding**. Cambridge: Cambridge University Press, 2002. p. 168-182.

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

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

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

ANEXO A

ROTEIRO PARA A ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA

Agradecimento pela participação e colaboração na pesquisa.

1) Como você avalia a sua *performance* no recital?

1. TRAÇO DE ANSIEDADE:

- 1) Baseado em sua observação, você se considera uma pessoa ansiosa no dia a dia?
- 2) Em quais situações?
- 3) Você poderia me dizer como você lida com isso?

2. ESTADO DE ANSIEDADE: causas e sintomas

- 1) Você fica ansioso em sua prática à medida que se aproxima da data da *performance* pública?
- 2) Como você se sentiu ao preparar uma obra para flauta solo? Você poderia me falar mais sobre isso?
- 3) Você costuma se sentir ansioso ao se apresentar publicamente? Faz diferença tocar em *masterclasse*, em aula coletiva, em recital ou em exame de fim de semestre?
- 4) E como você se sentiu ao executar uma obra para flauta solo? Você poderia me falar mais sobre isso? Você poderia me contar sobre o(s) motivo(s)?
- 5) No seu ponto de vista, você ficou ansioso ao preparar a obra para flauta solo?
- 6) E você ficou ansioso ao executar a obra para flauta solo neste recital?
- 7) Baseado no recital, quais foram os motivos que te levam a ficar ansioso?
- 8) Você poderia descrever as sensações que você experienciou?

3. ESTRATÉGIAS:

- 1) Baseado na sua experiência, como você lidou com essas sensações ao preparar a obra para flauta solo? E ao executar a obra para flauta solo no recital?
- 2) Você poderia me falar sobre esta estratégia?
- 3) Em que momento você utilizou esta estratégia?
- 4) E como você chegou até a esta estratégia? Foi elaborado por você mesmo, ouviu de alguém, aprendeu com algum professor ou colega?
- 5) Até que ponto as estratégias mencionadas por você foram eficazes na sua execução?
- 6) O que você faria de diferente na próxima vez para obter um resultado, no seu ponto de vista, mais satisfatório?

4. DADOS DEMOGRÁFICOS:

- 1) Você poderia me dizer há quantos anos você estuda flauta? Com o passar dos anos, você tem a impressão de que o nível de ansiedade, diminuiu, aumentou ou continuou o mesmo?
- 2) Você poderia me contar sobre a sua trajetória musical? Com que frequência você costuma apresentar o repertório para flauta solo em público?
- 3) Qual é o semestre que você está cursando?
- 4) Qual é o seu repertório atual? Você acredita que o repertório afeta o nível de ansiedade? Há algum estilo, compositor, período que sente você se sente mais à vontade?
- 5) E qual seria a sua idade neste momento?

Agradecimento pela participação e a entrega do Termo de Consentimento e Livre Esclarecido ao participante para leitura e assinatura do mesmo.

ANEXO B

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Sr(a). foi selecionado(a) e está sendo convidado(a) para participar da pesquisa intitulada: **ANSIEDADE NA PERFORMANCE MUSICAL: UTILIZAÇÃO DE ESTRATÉGIAS POR ESTUDANTES DE FLAUTA**, desenvolvida por ANDRE SINICO DA CUNHA sob a orientação do Prof. Dr. LEONARDO LOUREIRO WINTER e que tem como objetivos: identificar as estratégias utilizadas por estudantes de flauta para lidar com a ansiedade na *performance* musical. Este é um estudo baseado em uma abordagem QUALITATIVA, utilizando como métodos a OBSERVAÇÃO e ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA.

Suas respostas serão tratadas de forma **anônima e confidencial**, isto é, em nenhum momento será divulgado o seu nome em qualquer fase do estudo. Os **dados coletados** serão utilizados na pesquisa e os resultados serão divulgados na dissertação, em eventos e/ou revistas científicas.

Sua participação é **voluntária**, isto é, a qualquer momento você pode **recusar-se** a responder qualquer pergunta ou desistir de participar e **retirar seu consentimento**. Sua recusa não trará nenhum prejuízo em sua relação com o pesquisador ou com a instituição em que estuda.

O recital e a entrevista serão gravados em áudio e vídeo para posterior transcrição. Após a transcrição da entrevista, o participante será contatado pelo pesquisador a fim de retificar por escrito algum termo, frase ou conteúdo da entrevista, caso queira.

Sr(a). não terá nenhum **custo ou quaisquer compensações financeiras**. O **benefício** relacionado à sua participação será de aumentar o conhecimento científico para a área da cognição musical.

Sr(a). receberá uma cópia deste termo onde consta o e-mail do pesquisador e de seu orientador, podendo tirar as suas dúvidas sobre o projeto e sua participação, agora ou a qualquer momento.

_____, _____ de _____ de 2012

Eu, _____,
declaro estar ciente do inteiro teor deste TERMO DE CONSENTIMENTO e
estou de acordo em participar do estudo proposto, sabendo que dele poderei
desistir a qualquer momento.

email: _____

celular: (____) _____ - _____