

## Gerir a ansiedade na *performance* musical de crianças e adolescentes: Uma proposta metodológica assente na exposição gradual

Nádia Moura

Escola das Artes, Universidade Católica Portuguesa  
Centro de Investigação em Ciência e Tecnologia das Artes

[nmoura@ucp.pt](mailto:nmoura@ucp.pt)

Sofia Serra

Escola das Artes, Universidade Católica Portuguesa  
Centro de Investigação em Ciência e Tecnologia das Artes

[sserra@ucp.pt](mailto:sserra@ucp.pt)

### Resumo

A ansiedade constitui um dos maiores fatores de influência na qualidade da *performance* musical, podendo, quando descontrolada, ser prejudicial à mesma. A sua incidência verifica-se em músicos profissionais, amadores e estudantes de música, inclusivamente crianças e adolescentes. O objetivo principal deste estudo prendeu-se com o desenvolvimento de uma estratégia de gestão da ansiedade na *performance* musical (APM) na faixa etária infantojuvenil, contando com a participação de cinco alunos de uma escola do ensino artístico especializado do Norte de Portugal. Foi desenvolvida uma metodologia baseada na técnica da exposição gradual proposta por LAST (2006), que consiste na construção, por parte dos participantes, de uma lista hierárquica de dez experiências potencialmente causadoras de ansiedade, seguida da realização das atividades em questão e sua avaliação. Pretendeu-se que através da exposição repetitiva a situações provocadoras de níveis de APM crescentes, os participantes se familiarizassem com a ansiedade, aprendendo a geri-la e reconhecê-la como parte evolutiva da *performance*. Como instrumentos de recolha de dados foram utilizados: entrevistas semiestruturadas; questionários iniciais, pós-sessão e finais aos participantes e questionários avaliativos aos seus docentes respetivos; observação direta e registos do diário de bordo. Os resultados recolhidos indicam que a metodologia implementada teve um impacto positivo, tendo sido reduzidos os níveis de ansiedade experienciados pelos participantes no final do estudo quando comparados com os seus estados iniciais. Verificou-se ainda um aumento dos níveis de autoconfiança, preparação para a tarefa e motivação para tocar em público.

### Palavras-chave

Ansiedade na *performance* musical; Exposição gradual; Ensino de música; *Performance*; Estratégias de gestão.

### Abstract

Anxiety represents one of the major influencing factors of the quality of musical performance, being detrimental when uncontrolled. Its incidence is verified in professional musicians, amateurs and music students, including children and adolescents. The main goal of this study was to develop a strategy for music performance anxiety (MPA) management in children and youth, with the participation of five students enrolled in a specialized artistic education school in the north of Portugal. A methodology based

on the gradual exposure technique (LAST 2006) was developed comprising the construction, on the part of the students, of a hierarchical list of ten experiences causing anxiety, followed by the execution of the activities at hand and their evaluation. It was intended that through repeated exposition to increasing MPA levels provoking situations, the participants would become familiar with anxiety, learning to manage and recognize it as a constructive part of the performance. The data collection instruments used were: semi-structured interviews; initial, after session and final questionnaires to students and evaluative questionnaires to their teachers; and direct observation and registers through logbook. The results of the intervention showed that this methodology had a positive impact, since there was a reduction of anxiety levels of the participants by the end of the study, when compared to their initial state. There was also an increase of the levels of self-confidence, task preparation and motivation for public performance.

## Keywords

Music performance anxiety; Gradual exposure; Music teaching; Performance; Management strategies.

**A**NSIEDADE NA *PERFORMANCE* MUSICAL (APM) é um dos fatores de maior influência na qualidade da *performance* musical (PAPAGEORGI *et al.* 2011), tratando-se de uma perturbação que tem vindo a ser investigada por vários autores nas últimas décadas. A sua incidência afeta músicos profissionais, amadores e estudantes de música de diferentes faixas etárias (GREENE 2002; PARNCUTT - MCPHERSON 2002; KENNY - OSBORNE 2006; PAPAGEORGI *et al.* 2007; SPAHN *et al.* 2016; URRUZOLA - BERNARAS 2020; SPAHN *et al.* 2021).

A motivação para a realização deste projeto de intervenção pedagógica, inserido no mestrado em ensino de música, surgiu de uma necessidade identificada no contexto do ensino artístico especializado: a de controlar a ansiedade apresentada pelos alunos de instrumento, que tendem a ser frequentemente prejudicados em situação de prova/*performance* pública por não conseguirem reduzir este fator a níveis desejáveis. Por consequência, tornam-se desmotivados e impossibilitados de fruir da experiência musical, podendo inclusivamente desenvolver distúrbios de *stress* pós-traumático e, em casos mais extremos, optar por abandonar o ensino artístico (MOURA 2019; MOURA - SERRA 2021).

Em busca do desenvolvimento de uma estratégia de melhoria para esta problemática, foi adaptado um exercício de exposição gradual sugerido por LAST (2006), que consiste na construção por parte dos participantes de uma lista hierárquica de dez experiências causadoras de APM, seguida da realização das atividades em questão. Este exercício – «A lista dos dez itens» – visa alcançar a superação ou minimização da ansiedade através da vivência de várias situações, de dificuldade crescente, que instiguem a mesma. Pretende-se, assim, que o sujeito se familiarize com a APM, aprendendo a geri-la a seu favor (WILSON - ROWLAND 2002; LAST 2006).

Este artigo apresenta uma abordagem inovadora ao trabalho de gestão da APM, descrevendo a sua metodologia de ação e avaliando o seu impacto em cinco alunos (instrumentistas de sopro) do ensino artístico especializado português com idades compreendidas entre os nove e dezassete anos de idade. Ao longo da investigação procurou-se ainda compreender de que forma os docentes de

instrumento abordam esta temática com os seus alunos e se o impacto da experiência se verificou noutras dimensões da *performance* dos participantes, como a autoconfiança, nível de preparação e motivação para a tarefa.

### **Ansiedade na *performance* musical e técnica da exposição gradual**

A ansiedade na *performance* é uma perturbação frequente, cuja ocorrência se verifica em setores de atividade nos quais está geralmente presente uma dimensão social (por exemplo, apresentações em público, provas de desporto e artes performativas, como o teatro, a dança e a música) (KENNY 2011; MATEI - GINSBORG 2017). Definida como um fenómeno mais amplo que o medo, a experiência da ansiedade envolve sentimentos desconfortáveis como estar perturbado, nervoso, tenso, trémulo ou amedrontado; e afeta sentimentos, comportamentos e pensamentos (LAST 2006, 27-8). Enquanto o medo constitui uma resposta a uma ameaça específica externa, a ansiedade visa uma resposta a uma ameaça interna, na ausência de um estímulo externo (TEIGA 2014). No caso particular da APM, KENNY (2010) acrescenta que esta tende a ser mais severa em situações que promovam um alto envolvimento da autoestima, a avaliação de um público e o medo de falhar; que afeta músicos em qualquer fase da vida e é parcialmente independente dos anos de formação, prática ou nível de experiência musical.

A investigação em torno da APM tem vindo a ser cada vez mais explorada ao longo das últimas décadas (RINK 2002; PAPAGEORGI *et al.* 2007; KENNY 2011; MATEI - GINSBORG 2017; SPAHN *et al.* 2021). PAPAGEORGI e colegas (2007, 83) apresentam duas razões para tal facto: a forte incidência registada de casos de ansiedade mal adaptativa em músicos e o reconhecimento dos efeitos debilitantes quer na *performance*, quer no bem-estar do intérprete. É importante reforçar, no entanto, que a presença da ansiedade é natural e constitui parte integrante da *performance* musical, sendo considerada um fenómeno comum e universal que o músico é capaz de controlar e reduzir com os seus próprios recursos, na maior parte dos casos (COLWELL - RICHARDSON 2002). A ansiedade torna-se «cl clinicamente significativa» quando causa mal-estar ou interfere com o desempenho em atividades e ações quotidianas (LAST 2006; TEIGA 2014). Em níveis elevados, a ansiedade pode desempenhar um papel bloqueador, dificultando a execução e podendo até levar ao colapso da mesma (PAPAGEORGI *et al.* 2007; PINHEIRO 2017; MATEI - GINSBORG 2017). No entanto, quando reduzida a níveis desejados, pode ser facilitadora da *performance* musical, promovendo a preparação do corpo para a tarefa a realizar e a estimulação da concentração (WILSON - ROWLAND 2002; SPAHN *et al.* 2016).

Embora grande parte da literatura existente se debruce sobre a APM em músicos profissionais, esta é uma realidade verificada também em estudantes de música, inclusivamente jovens e crianças (GREENE 2002; WILSON - ROWLAND 2002; KENNY 2005; KENNY - OSBORNE 2006; PAPAGEORGI *et al.* 2007; SPAHN *et al.* 2016), faixa etária na qual a investigação existente se afigura insuficiente

(RYAN 2005; PAPAGEORGI 2021; DIAS *et al.* 2022). SHOUP (1995) concluiu que 55,5 % dos estudantes instrumentistas do ensino básico e secundário já vivenciaram situações de APM pejorativa. Em conformidade, FEHM e SCHMIDT (2006), verificaram que 33 % em setenta e quatro participantes adolescentes (idades entre os quinze e os dezanove anos) reportaram sentir uma influência negativa da APM na sua *performance*. No estudo de PAPAGEORGI (2020), 11 % em quatrocentos e dez adolescentes instrumentistas reportaram níveis elevados de APM. A incidência de APM foi também validada em crianças de três e quatro (BOUCHER - RYAN 2010), dos cinco aos treze (RYAN 2005) e dos dez aos doze anos de idade (MILES 2020).

De acordo com WILSON (2002), os fatores de influência da APM organizam-se num modelo tridimensional: ansiedade-traço – predisposição pessoal para a suscetibilidade ao *stress*; nível de stress situacional – pressão proveniente do contexto da *performance*; e mestria da tarefa – relacionada com o nível de preparação e o grau de dificuldade da mesma. Assim, fatores como a quantidade de público, o tipo de *performance* ou o repertório apresentado desempenham um papel preponderante na ocorrência da APM. Por exemplo, em crianças do terceiro ao sétimo ano de escolaridade, os níveis superiores de APM foram detetados em situações de público numeroso e de *performance* de maior destaque (RYAN 2005). Adicionalmente, 48 % dos estudantes universitários de música reportaram um défice na qualidade da *performance* em público, quando comparada ao contexto de estudo individual (SOKOLI *et al.* 2022). No entanto, estas interações são altamente individualizadas: tocar para um júri especializado pode constituir um fator de stress para um aluno, e, contrariamente, potenciar a concentração na *performance* para outro (WILSON - ROWLAND 2002).

A influência do tipo de instrumento na APM apresenta-se discutível (KENNY *et al.* 2014; COHEN - BODNER 2021). Vários estudos apontam para níveis superiores de APM em cantores (coristas), quando comparados a instrumentistas de orquestra (SADLER - MILLER 2010; SIMOENS *et al.* 2015; ROBSON - KENNY 2017; SPAHN *et al.* 2021). No entanto, no estudo de IUSCA e DAFINOIU (2012), instrumentistas de cordas e cantores evidenciaram níveis superiores de APM do que pianistas e instrumentistas de sopros. Também em UMUZDAŞ e colegas (2019), instrumentistas de cordas demonstraram níveis de APM superiores aos de instrumentistas de sopros. Recentemente, cantores reportaram níveis inferiores de APM e pensamentos catastróficos, quando comparados a instrumentistas de teclas, sopro e cordas (SOKOLI *et al.* 2022). Quanto à sintomatologia, SLOCUMB (2009) enfatiza que no caso dos sopros de metal a tensão muscular e dificuldade respiratória associadas à APM são particularmente prejudiciais à *performance*, visto que afetam a vibração de lábios e capacidade de sopro essenciais à emissão sonora.

As estratégias de gestão da APM mais populares incluem a terapia cognitivo-comportamental (TCC), o bio e *neurofeedback*, a técnica Alexander, o exercício físico e a terapia farmacológica (WILLIAMON 2004; KENNY 2005; MCGRATH 2012; BAPTISTA 2013). Enquadrada no grupo das TCC,

a terapia de exposição gradual implementada neste estudo alia estratégias de controlo comportamental às estratégias cognitivas de autoeducação, com o propósito de corrigir défices cognitivos e os consequentes comportamentos problemáticos despoletados pelos mesmos (KENNY 2010; MCGRATH 2012; ALTENMÜLLER *et al.* 2015). Através da exposição controlada a situações provocadoras de ansiedade, organizadas hierarquicamente, esta intervenção promove a familiarização com a APM e diminuição dos seus níveis (MCGINNIS - MILLING 2005), englobando exercícios de relaxamento, estudo mental, concentração e simulação de *performance* (WILLIAMON 2004).

A exposição é um dos recursos centrais no tratamento da ansiedade, identificado como fator comum em muitas psicoterapias bem-sucedidas (CARR 1999; FRIEDBERG - MCCLURE 2001; MCGINNIS - MILLING 2005). Trata-se de uma técnica terapêutica frequentemente associada a transtornos de ansiedade, que procura através de oportunidades de exposição/desempenho desenvolver o autocontrolo, autodeterminação e autoconfiança na criança ou adolescente (FRIEDBERG - MCCLURE 2001).

Segundo FRIEDBERG e MCCLURE (2001, 115), «na exposição, a criança encontra o estímulo aversivo, suporta a excitação afetiva, ensaia várias habilidades de enfrentamento e ganha autoconfiança genuína». Os autores acrescentam que quando adquirida através de representações autênticas, a confiança torna-se forte e duradoura; em contrapartida, quando a criança não tem oportunidade de aplicar as suas capacidades em situações reais, provocadoras de emoções fortes, a terapia pode não passar de um exercício mental e isolado. Através desta abordagem é promovida a experiência de sentimentos negativos, com o objetivo de os minimizar e desmistificar. A repetição é necessária para assegurar uma mudança efetiva, pelo que é indicado que as crianças sejam expostas a vários momentos de exposição para se familiarizarem realmente com as circunstâncias (FRIEDBERG - MCCLURE 2001).

A exposição pode ser realizada de duas formas: percorrendo uma hierarquia gradual de cerca de dez situações, relativamente curtas em duração, que estimulem na criança os sintomas da ansiedade, ou através da exposição demorada a uma situação provocadora de níveis de ansiedade realmente elevados. Uma exposição pode ser realizada *in vivo*, isto é, expondo a criança/adolescente a uma situação real; em contexto teatral, simulando a situação; ou através da representação mental, imaginando. A exposição *in vivo* é a relatada como a mais eficaz (CARR 1999; MCGINNIS - MILLING 2005).

No universo musical, a simulação de *performance* é um exercício de exposição comumente utilizado como estratégia de gestão da APM, podendo ser realizada com público real (colegas, familiares, professores) ou de forma virtual, em simuladores criados para o efeito (por exemplo, WILLIAMON *et al.* 2014). Através da maior aproximação possível ao momento da *performance* – local, público, iluminação da sala – é possível entrar em contacto com a situação que despoleta a ansiedade e gerar no instrumentista uma maior segurança (HARRIS - CROZIER 2000; GREENE 2002;

ALTENMÜLLER *et al.* 2015). No caso da simulação virtual, os sintomas de ansiedade experienciados pelos intervenientes revelaram-se muito semelhantes aos da *performance* real, quer horas antes quer durante a mesma (AUFEGGER *et al.* 2017). A terapia de exposição tem-se revelado redutora dos níveis de ansiedade, tanto sob a forma de realidade virtual (BISSONNETTE *et al.* 2015; ANDERSON *et al.* 2017; AUFEGGER *et al.* 2017); como quando aliada a outros exercícios de terapia cognitivo-comportamental, em tratamentos multimodais (SPAHN *et al.* 2016).

### **Materiais: Apresentação do exercício «A lista dos dez itens»**

O exercício de exposição gradual aplicado ao longo deste projeto de intervenção pedagógica chama-se «A lista dos dez itens», e foi criado por Cynthia Last de modo a ultrapassar perturbações de ansiedade nas crianças. Consiste numa abordagem passo a passo através da qual «as crianças começam por enfrentar situações que causam baixos níveis de ansiedade e, depois, avançam gradualmente para outras cada vez mais difíceis, isto é, que causam mais ansiedade» (LAST 2006, 137). A maioria das exposições deve ser realizada de maneira gradual; num conjunto de sessões, as primeiras exposições podem inclusivamente passar pela representação mental ou teatral, com vista a organizar momentos mais fáceis de ultrapassar (FRIEDBERG - MCCLURE 2001; WILSON - ROWLAND 2002).

A primeira tarefa do exercício consiste na construção, por parte do aluno e com o auxílio do professor, da lista de dez itens que correspondem a situações que provocam vários graus de ansiedade; os primeiros itens devem causar ansiedade mínima, enquanto o último deve ser o mais difícil (LAST 2006). MCGINNIS e MILLING (2005) apresentam o exemplo de tocar sozinho numa sala de estudo como uma possível situação inicial na hierarquia e a *performance* para um grande grupo de pessoas como uma das situações mais avançadas. É de extrema importância que a criança tenha um papel ativo no planeamento das exposições, sentindo-se responsável pela sua própria mudança (FRIEDBERG - MCCLURE 2001). Ao percorrer esta hierarquia, a criança torna-se confortável com cada atividade e vai desenvolvendo mecanismos de gestão da APM (WILSON - ROWLAND 2002).

Para auxiliar a ordenação das situações em grau crescente, por exemplo, no caso de alunos mais jovens, pode-se recorrer a uma escala de caracterização de graus, atribuindo primeiramente um grau a cada situação e colocando-as por ordem *a posteriori*. LAST (2006, 139) propõe a seguinte escala: (0) não evita a situação; não fica nada nervoso/a nem assustado/a; (1) hesita perante a situação, mas raramente a evita; demonstra algum nervosismo ou medo; (2) por vezes, evita a situação; demonstra, definitivamente, medo e nervosismo; (3) por norma, evita a situação; fica muito nervoso/a e/ou assustado/a; (4) evita sempre a situação; nervoso/a ou assustado/a ao ponto de entrar em pânico.

Uma vez construída a lista, é possível iniciar a realização das exposições. A autora salienta a importância de que os primeiros passos sejam realmente fáceis, e que de passo a passo exista sempre uma dificuldade acrescida. É igualmente importante que não se saltem etapas; se a determinado ponto

a criança não se sentir confortável com o item em que se encontra, deve repetir essa exposição até estar preparada para avançar para o seguinte. Por último, LAST (2006, 242) refere que as exposições devem ser realizadas com a maior proximidade temporal possível, e nunca com períodos demasiado longos entre elas, visto que «é a repetição que faz com que a ansiedade diminua».

A lista deve ser diferenciada de pessoa para pessoa: a cada aluno deve corresponder a sua lista pessoal, com vista a ultrapassar as suas dificuldades individuais. Este exercício pode ser adaptado a qualquer perturbação de ansiedade ou fobia específica, aconselhando-se até a utilização deste exercício a pais que identifiquem estas perturbações nos seus filhos (LAST 2006).

Os benefícios do estabelecimento de pequenos objetivos com vista a atingir uma meta superior são relatados por GREENE (2002), que sugere a criação de listas de objetivos de resultados (meta final de difícil alcance) e de processos (passos intermédios até chegar ao resultado) para determinada janela temporal. Estes passos intermédios podem ser denominados «*scaffolds*», em português, andaimes – metáfora que se refere às estruturas utilizadas para chegar a determinado patamar (ROSENHINE 2010). O *scaffolding* é uma estratégia através da qual o professor providencia um suporte temporário quando o aluno se encontra a aprender algo que ainda não domina; assim que a tarefa é dominada, o suporte é reduzido, incitando a autonomia do aluno. Existe, assim, uma transferência de responsabilidade gradual entre professor e aluno (KUPERS *et al.* 2017). Estes *scaffolds* pretendem auxiliar a aquisição de aprendizagens e podem assumir a forma de estratégia de ensino, por exemplo, quando o professor «*pensa em voz alta*» e demonstra aos alunos o processo realizado para concretizar o raciocínio; ou de recurso didático, como uma lista ou algumas cartas de pistas, que completam parte da tarefa do aluno (ROSENHINE 2010). Neste sentido, a lista dos dez itens – sendo um material criado pelo aluno, com o auxílio do professor – implica a participação ativa dos alunos e a tomada de responsabilidade pelo seu desenvolvimento performativo.

### **Metodologia de investigação-ação**

Este projeto de intervenção pedagógica foi concebido tendo por base a necessidade de resolução de um problema identificado no contexto escolar e procurando provocar uma mudança nesse mesmo contexto. Neste sentido, a metodologia classifica-se como uma investigação-ação, isto é, o «estudo de uma situação social com o objectivo de melhorar a qualidade da acção desenvolvida no seu interior» (ELLIOT 1991, 69). Deste modo, a investigação-ação assenta na ligação entre os termos do binómio indicado na sua designação: a investigação sobre determinado problema diagnosticado em contexto social; a ação para resolver o problema, transformando-o; e a reflexão, de carácter avaliativo, de modo a produzir conhecimento acerca dessa mudança (AMADO 2017).

## Objetivos

O objetivo principal desta intervenção prendeu-se com o desenvolvimento de uma estratégia de gestão e redução da APM para alunos do ensino artístico especializado na faixa etária infantojuvenil, e consequente aplicação e avaliação de resultados.

Através da monitorização e recolha sistemática de dados pretendeu-se: avaliar a evolução dos alunos relativamente à gestão da APM e compreender se a estratégia adotada reduziu ou não os seus níveis; perceber se esta intervenção teve influência noutras dimensões da *performance*, como na autoconfiança, no estudo individual dos alunos e na sua relação com o público; auferir a opinião e crenças dos professores de instrumento sobre a APM e o impacto da intervenção nos seus alunos.

## Participantes

Participaram neste projeto cinco alunos de uma escola oficial do ensino artístico especializado, instrumentistas de sopro – madeiras, com idades compreendidas entre os nove e dezassete anos de idade. Os critérios de seleção utilizados foram o tipo de experiência prévia de APM, identificada pelos respetivos professores de instrumento como tendo um impacto negativo na sua *performance*, bem como a disponibilidade e interesse apresentados pelos respetivos encarregados de educação (EE). Dado que os participantes são menores de idade, foi explicada aos EE a natureza do estudo e assinado um consentimento informado pelos mesmos.

	<b>Género</b>	<b>Idade</b>	<b>Grau</b>	<b>Instrumento</b>
<b>Participante A</b>	Feminino	17	8.º grau	Clarinete
<b>Participante B</b>	Masculino	14	5.º grau	Saxofone
<b>Participante C</b>	Masculino	14	5.º grau	Saxofone
<b>Participante D</b>	Masculino	9	4.º iniciação	Saxofone
<b>Participante E</b>	Feminino	9	4º iniciação	Saxofone

**Tabela 1.** Caracterização da amostra

## Fases de ação

A presente investigação foi repartida em três fases de processo: a fase de planeamento, a fase de ação e a fase de análise dos resultados desta mesma ação.

Na fase de planeamento foi realizada a revisão bibliográfica acerca da temática da ansiedade na *performance* musical, de modo a construir um quadro do conhecimento já produzido neste âmbito e

a definir estratégias de investigação. Com base nesta pesquisa foi formulada a problemática, bem como as questões de investigação, e conceptualizado o desenho do estudo. Para tal, foram recolhidos dados sobre a experiência prévia e conhecimento de alguns professores da escola, sob a forma de entrevista semiestruturada, e dos alunos envolvidos, sob a forma de questionário diagnóstico. Como resultado desta fase foi selecionada a estratégia da exposição gradual e desenvolvido o exercício da lista dos dez itens para implementação.

Na fase de ação foram construídas as listas de dez itens com cada aluno, que constituíram o material orientador dos momentos performativos que se realizaram também neste período. Foram recolhidos dados após cada exposição via questionário pós-sessão, de modo a avaliar de forma contínua o impacto da ação nos alunos. Após a realização do último item da lista, recolheram-se dados avaliativos do projeto e das suas consequências, através de questionários finais aos alunos e professores de instrumento.

Por último, na fase de avaliação foram feitos o tratamento e a análise dos dados recolhidos ao longo da ação, bem como a avaliação e reflexão crítica sobre o impacto e a viabilidade do projeto de intervenção. Através desta análise final pretendeu-se: observar a evolução dos alunos relativamente à gestão da APM e compreender se a estratégia adotada reduziu os seus níveis; perceber se esta intervenção teve influência noutras dimensões da *performance*, como a autoconfiança, o estudo individual dos alunos e a relação com o público; auferir a opinião e crenças dos professores de instrumento sobre a APM e o impacto da intervenção nos seus alunos.

### **Procedimentos e instrumentos de recolha de dados**

Na fase inicial do projeto tiveram lugar as entrevistas semiestruturadas presenciais a quatro docentes de instrumento da escola em questão, com vista a recolher crenças e experiências acerca da APM e a sua opinião e eventuais sugestões sobre a realização de uma intervenção neste sentido. Foram também preenchidos pelos alunos os questionários iniciais sobre a APM, de forma presencial. A última pergunta deste questionário consistiu na atribuição de graus de ansiedade a diferentes momentos performativos, segundo a escala de cinco níveis de APM sugerida por LAST (2006). Com base nesta questão, foi possível organizar as hierarquias de momentos de exposição de acordo com as atribuições de cada aluno a cada situação. Desta forma, em conjunto com cada aluno foi construída a sua lista de dez itens, através da seleção e adaptação das possibilidades de atividade propostas, bem como da sua calendarização.

Durante um período de três meses, cada participante percorreu a lista, preenchendo o questionário pós-sessão no final de cada atividade, também de forma presencial. As sessões realizadas tiveram diferentes tipologias, locais e público; foram distribuídas equilibradamente ao longo das semanas, para que o espaço entre elas fosse regular e nunca demasiado longínquo, como sugerido pela autora do exercício; contaram ainda com a presença dos professores de instrumento dos alunos. Aquando do final

desta experiência, os alunos preencheram os questionários finais a si destinados, tal como os seus professores de instrumento, presencialmente, de modo a avaliar os resultados e o impacto do projeto.

Os dados recolhidos nos questionários foram tratados através do *software* Microsoft Excel. As entrevistas, questões de resposta livre e diário de bordo foram tratados através da técnica de análise de conteúdo sugerida por AMADO (2017), respeitando os processos de recorte e diferenciação vertical, reagrupamento e comparação horizontal, reformulação do mapa conceptual, categorização por sistemas, e por último, interpretação dos dados de análise.

### **Entrevistas iniciais aos docentes de instrumento: o seu contributo na conceção do projeto**

Nesta secção apresenta-se uma síntese dos dados obtidos através das entrevistas realizadas a quatro professores de instrumento da escola, com enfoque no seu contributo para a conceção desta proposta metodológica. A análise detalhada destas entrevistas pode ser consultada em MOURA e SERRA (2021).

Todos os entrevistados identificaram a ansiedade como parte integrante da atividade musical, que está presente na vida de um músico – seja ele amador, estudante ou profissional – e pode manifestar-se em diferentes graus de intensidade. Em relação ao papel do professor no treino de gestão da APM dos seus alunos, reconheceram que faz parte da sua função orientar os alunos nesse sentido e que a própria abordagem do professor influencia os níveis de ansiedade do aluno, podendo contribuir para o seu aumento bem como para a sua diminuição. Para tal, as estratégias de gestão da ansiedade utilizadas pelos docentes com os alunos são: a simulação de *performance*, a boa preparação, a capacidade de «perceber» o aluno, o desenvolvimento da autoconfiança, a concentração, o controlo de respiração, a escolha de repertório adequado, a aceitação do erro, a explicação clara por objetivos e a conversação sincera acerca do tema.

A dificuldade no desenvolvimento deste tipo de trabalho foi referida por todos os entrevistados, devido aos seguintes motivos: a complexidade da temática, o tempo que os alunos demoram a montar o programa, o facto de o professor controlar apenas o trabalho realizado nas aulas (e não em casa), contextos familiares não favoráveis, o tempo de aula reduzido e, por último, a dificuldade de abordar a ansiedade como conteúdo integrado na aula. A escassez de tempo letivo em prol do programa definido para a disciplina não permite abordar dimensões da *performance* como a ansiedade. Por outro lado, surge também, por parte de outro professor, uma sugestão diferente: de que o trabalho de controle da ansiedade deve ser integrado nas atividades da aula, e não realizado de forma isolada e destacada, porque isso poderá valorizá-lo e rotulá-lo como uma situação problemática. Houve, assim, uma preocupação que o projeto contemplasse quer atividades integradas no contexto de aula, quer atividades extracurriculares.

Foram apontados vários fatores que despoletam a ansiedade nos alunos, que foram integrados nas atividades do projeto: a responsabilidade e a dificuldade da tarefa, na medida em que quanto mais

difícil (repertório mais avançado) e/ou maior for a responsabilidade (por exemplo, situação de concurso, prova, entre outros), maior será o nível de ansiedade; o estado de consciência perante a situação, que se relaciona com o fator idade/maturidade, visto que os professores consideram que a APM tende a manifestar-se nos alunos mais velhos, já adolescentes, que possuem uma maior noção dos contextos e atribuem maior importância à atuação perante um público e à opinião dos outros (colegas, professores, família) sobre si. A presença do público foi também referida como um destes fatores, podendo constituir uma ameaça até aos alunos que se preparam melhor. O fator preparação pode também influenciar os níveis de APM, sendo que quanto melhor preparado o aluno estiver, menor ansiedade tenderá a experienciar.

Em contrapartida, os fatores salientados como auxiliares da diminuição dos níveis de ansiedade, a promover durante o projeto, foram a autoconfiança, apoiada numa boa preparação e segurança no trabalho realizado em torno da *performance*. A sala de aula foi identificada como o contexto no qual a ansiedade é menos frequente, visto que constitui um local de aprendizagem, no qual o erro é aceite como algo construtivo e pode ser corrigido. Por este motivo procurou-se que as primeiras sessões de exposições decorressem no ambiente de sala de aula. Foi também sugerido que o projeto fosse de carácter prático e não demasiado teórico, com atividades de curta duração, para manter os alunos motivados.

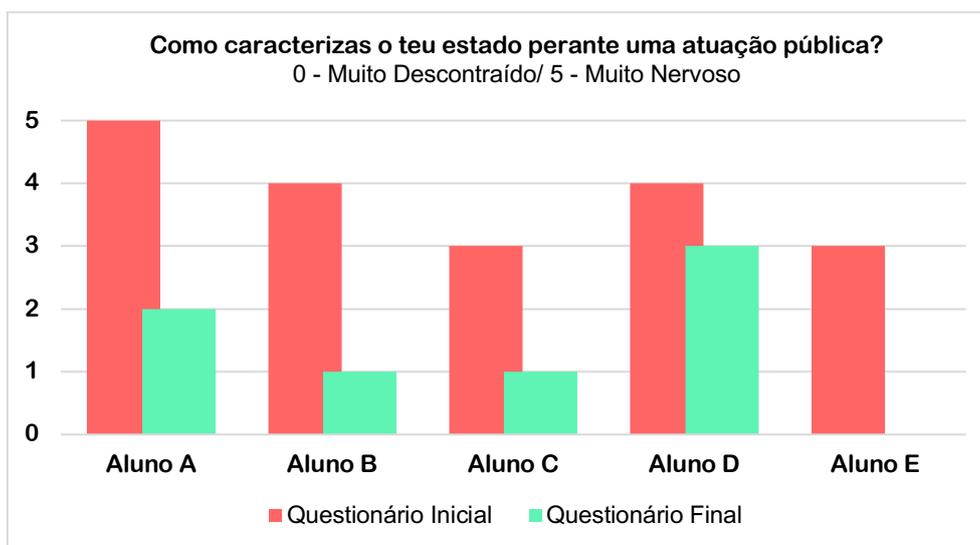
Os professores consideraram o desenvolvimento de um projeto em torno desta temática como necessário, pertinente e importante na sua escola. Por último, consideraram que a sua implementação teria um impacto benéfico na comunidade escolar a vários níveis: no sentido de dinamizar e provocar a reflexão sobre o assunto, tanto em alunos como em professores; mas também na constituição de uma oportunidade para os alunos aprenderem a retirar o máximo proveito da *performance* e aprofundarem conhecimento sobre uma temática que não é abordada muitas vezes, e que pode inclusivamente ser transversal a outras áreas fora do contexto musical, como a realização de testes, apresentações orais, entre outras.

Em conclusão, através das presentes entrevistas realizadas com docentes de vários departamentos, percebeu-se que estes profissionais estão sensibilizados para a importância do trabalho de gestão da APM com os alunos, e que, embora reconheçam não ter tido formação especializada nesta área, identificam diversos sintomas e fatores de influência na ocorrência da ansiedade, muitas vezes tendo por base a sua própria experiência como alunos de instrumento e músicos. Quanto ao trabalho realizado com os seus alunos, põem em prática várias estratégias referenciadas na literatura existente. Por último, a sua contribuição em termos de partilha de experiências, dificuldades e sugestões foi preciosa para desenhar uma investigação-ação que correspondesse às necessidades deste contexto escolar e dos seus participantes.

### Resultados da implementação da metodologia «A lista dos dez itens»

Com base nos questionários de auto percepção preenchidos pelos participantes e pelos seus docentes de instrumento, verificou-se uma redução dos níveis de ansiedade na *performance*.

No seguinte gráfico (1) confrontam-se as respostas dos questionários pré e pós intervenção dos alunos quanto ao seu estado de ansiedade inicial perante uma situação de apresentação pública com o seu estado final. É possível verificar que o grau de ansiedade que os alunos relataram sentir antes da intervenção reduziu consideravelmente em todos os casos.

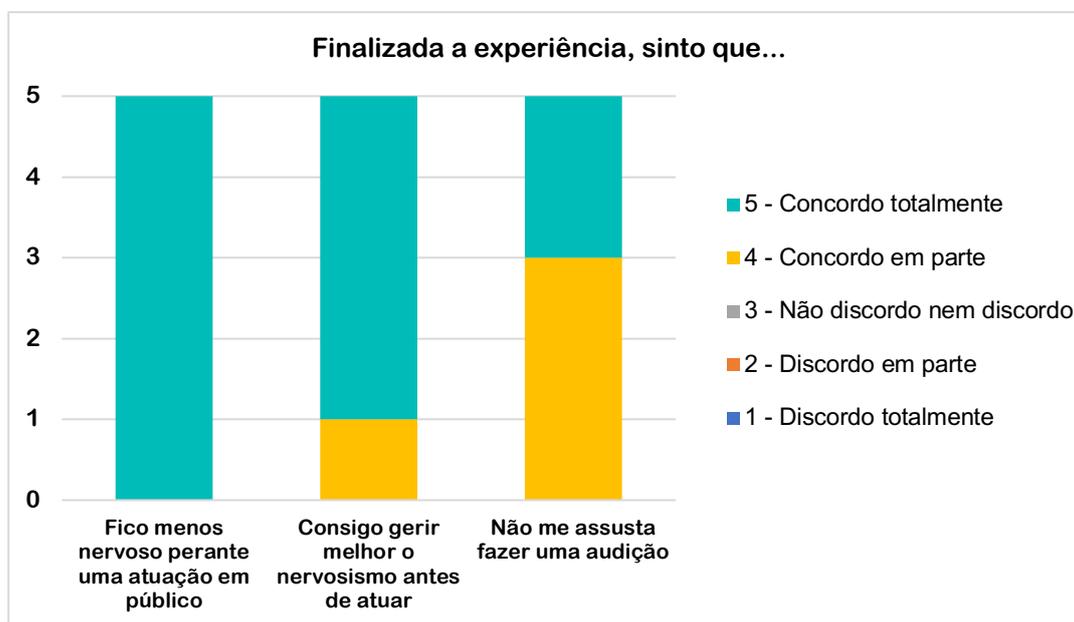


**Gráfico 1.** Comparação entre o estado inicial (pré-intervenção) e final (pós-intervenção) de APM dos participantes

O parecer dos docentes de instrumento nos questionários finais veio reforçar esta evidência, tendo estes afirmado que os participantes se mostram menos apreensivos face a uma *performance* e que conseguiram aprender a gerir melhor a ansiedade.

Em acréscimo, através dos questionários pós-sessão foi possível delinear o percurso de cada participante, visto que estes atribuíram um grau de ansiedade experienciado em cada uma das dez exposições. Estes percursos foram díspares entre si, não sendo possível estabelecer um padrão geral quanto aos níveis de ansiedade relatados em cada sessão; isto não é surpreendente, visto tratar-se de uma experiência personalizada e individual, vivida de maneira diferente por cada participante. No entanto, foi possível constatar que nenhum dos participantes experienciou o nível máximo de ansiedade (nível 5), e que apenas 2 dos 5 participantes experienciaram o nível 4, numa única sessão cada um. Dado que segundo as suas atribuições iniciais todos iniciariam a experiência no nível 0 e, conseqüentemente, terminariam a última sessão no nível 5, sendo esta considerada a causadora de maior ansiedade, é possível afirmar que, de um modo geral, os níveis de ansiedade atingidos durante o estudo foram inferiores aos esperados inicialmente.

Todos os participantes afirmaram, nos questionários finais, que a participação no projeto teve um impacto positivo na redução e gestão da ansiedade (Gráfico 2).



**Gráfico 2.** Afirmações sobre a APM no questionário final dos participantes

O participante D revelou um progresso inferior que os restantes, o que poderá ser justificado pelo fator ansiedade-traço, relacionado com a predisposição natural para o *stress*. Determinadas personalidades caracterizadas por tendências perfeccionistas tendem a experienciar a ansiedade com mais facilidade (WILSON 2002; KENNY 2011; DIAZ 2018). Embora não tenham sido realizados testes de personalidade, este participante foi demonstrando ao longo do projeto ter um perfil que se encaixa nesse quadro. Em contrapartida, os participantes A e B descreveram os decréscimos maiores: antes da intervenção o participante A classificou o seu estado perante a atuação pública como um grau 5 (muito nervoso/em pânico) e posteriormente como um grau 2 (nervoso); o participante B situou-se inicialmente no grau 4 (bastante nervoso) e no final do projeto no grau 1 (descontraído).

O sucesso desta investigação na redução da APM vai de encontro às posições de WILSON - ROWLAND (2002) e LAST (2006), que consideram que a técnica da hierarquia de ansiedade é útil porque constitui uma forma estruturada que vai indicando o nível de ansiedade da atuação para o qual o músico está preparado, existindo muito pouca probabilidade de este ser arrebatado pela dificuldade da mesma. Por outro lado, WESNER e colegas (1990) acreditam que a exposição sozinha não reduz necessariamente a ansiedade, já que existem músicos que atuam durante anos e não conseguem ultrapassar este problema. No entanto, é fundamental compreender que o exercício «A lista dos dez itens» se define como uma série de exposições hierarquizadas e organizadas em objetivos processuais – estratégia comumente utilizada para otimizar a *performance* (WILSON - ROWLAND 2002; WILLIAMON 2004); não apenas de

exposições isoladas. De modo a responder a esta questão, seria interessante desenvolver um estudo comparativo entre a realização de exposições aleatórias e a realização de exposições conscientes e organizadas pelo participante, com vista a compreender se esta consciencialização do treino e da preparação é um fator de sucesso nas terapias de simulação e exposição.

Quanto à hierarquização realizada pelos participantes ao construírem as listas, destacou-se a influência de alguns fatores descritos por WILSON - ROWLAND (2002): a quantidade e proximidade do público, o facto de a *performance* ser a solo ou partilhada, e o carácter avaliativo. Neste sentido, os participantes atribuíram os níveis de ansiedade superiores a atuações a solo, para uma grande quantidade de público ou em contexto de prova. Como tal, os picos de ansiedade verificaram-se em situações nas quais houve um aumento do público – WILSON - ROWLAND (2002) referem que a quantidade e a proximidade do público interferem na ansiedade – e da dificuldade da tarefa – quanto mais difícil a tarefa, mais ansiedade pode gerar (WILSON 2002; SINICO *et al.* 2012). Também em RYAN (2005) e SOKOLI e colegas (2022) é discutido o aumento dos níveis de APM em atuações públicas, quando comparadas ao contexto de estudo individual. Por sua vez, as atuações que despoletaram níveis de ansiedade inferiores caracterizaram-se pela presença de menos pessoas no público ou pela responsabilidade partilhada (*performances* em quarteto, dueto, orquestra). Curiosamente, na sessão n.º 10, que provocaria o grau máximo de ansiedade, participantes do sexo feminino escolheram a atuação a solo para um grande público, enquanto participantes do sexo masculino escolheram a prova de avaliação perante um júri. Isto justifica-se porque nestes momentos existe a combinação de uma dimensão avaliativa e julgadora com a colocação do músico numa posição socialmente inferior (WILSON - ROWLAND 2002).

No que concerne outras dimensões da *performance*, os participantes referiram nos questionários finais que passaram a sentir-se «mais à-vontade perante uma atuação», «mais confiantes», que gostam mais de se apresentar em público e que o seu tempo de estudo aumentou. Um dos participantes referiu a importância do projeto no sentido de aprender a não desistir perante as dificuldades. Constatou-se também uma correlação entre os níveis de autoconfiança e o agrado por tocar em público: os mesmos três alunos que mencionaram que a sua autoconfiança aumentou muito, mencionaram também que passaram a gostar muito mais de se apresentar em público; por sua vez, os mesmos dois alunos que declararam que a sua autoconfiança aumentou ligeiramente, declararam também que passaram a gostar um pouco mais de se apresentar em público. Este resultado vai de encontro ao descrito no estudo de LAVOURA e MACHADO (2006), que detetou a existência de uma correlação entre altos níveis de autoconfiança e autoeficácia e baixos níveis de ansiedade, bem como que o nível de experiência é influenciador dos níveis de autoconfiança e ansiedade.

Em última instância, nos questionários finais de avaliação, os docentes de instrumento referiram que o estabelecimento de uma maior quantidade de *performances* musicais fez com que os alunos sentissem

a necessidade de se preparar melhor, aumentando o tempo de estudo e superando obstáculos de leitura mais rapidamente do que o habitual. Para os docentes, esta superação das dificuldades de repertório fez com que os alunos se tornassem mais autoconfiantes, e conseqüentemente sentissem menos receio de falhar e menos ansiedade. Estas afirmações seguem a linha de pensamento de WILLIAMON (2004), que sugere que quanto melhor for a preparação menor será a ansiedade, pelo que também é possível relacionar o decréscimo da APM com o aumento do tempo de estudo dos alunos. Ambos os docentes referiram ainda que a integração deste projeto no currículo dos alunos seria pertinente, porque constitui uma forma de conhecer melhor os perfis dos mesmos sob pressão e de pôr em prática estratégias de otimização da *performance* que vão de encontro às necessidades por si apresentadas.

### Conclusões

Este estudo constitui um contributo positivo ao nível do desenvolvimento de uma proposta metodológica diferenciada e aplicável no contexto do ensino artístico especializado com alunos de sopro da faixa etária infantojuvenil, cujo objetivo principal se focou na redução da APM. Verificaram-se também melhorias ao nível da autoconfiança e da motivação dos participantes. É possível concluir que o exercício de «A lista dos dez itens» se trata de um material pedagógico pertinente e útil, que poderá ser reutilizado e readaptado a outros contextos escolares, de modo a melhorar a prática educativa instrumental.

No domínio da APM, os resultados auferidos apontaram para a redução dos níveis de ansiedade experienciados pelos participantes, quando comparados os seus estados iniciais com os finais. Embora não tenha sido possível delinear um padrão evolutivo semelhante a todos os participantes, a análise da sua progressão individual ao longo das dez sessões de exposição reforçou a diminuição dos níveis de ansiedade vivenciados, já que nenhum dos cinco atingiu o grau máximo previsto, e apenas dois chegaram ao penúltimo grau de ansiedade. As oscilações mais significativas no aumento da ansiedade relacionaram-se com os seguintes fatores de influência: quantidade e tipo de público, situação de prova ou audição e *performance* a solo.

No domínio de outras dimensões da *performance*, constatou-se um aumento da autoconfiança, do nível de preparação e da motivação para a apresentação pública nos participantes. Foi detetada uma relação entre a autoconfiança e a motivação para a apresentação pública: quanto maior a autoconfiança, maior a predisposição para a *performance* em público.

Relativamente ao ponto de vista dos docentes de instrumento, foi importante perceber que consideram uma necessidade trabalhar a gestão de ansiedade com os alunos, já que, nas suas palavras, esta é parte integrante da atividade musical. Embora referenciem existir uma lacuna na formação nesta área, inclusivamente no ensino superior vocacionado para a *performance*, tendem a ir de encontro a uma grande parte das estratégias mencionadas na literatura, baseando-se na experiência

empírica e na partilha de vivências entre pares. Validaram a pertinência da realização do presente projeto e contribuíram para a sua conceção com várias sugestões correspondentes às necessidades do contexto no qual foi implementado.

Com vista a melhorar a qualidade do presente estudo, sugere-se o aumento da amostra, que contou com apenas cinco participantes, e a sua extensão a outras classes instrumentais, possibilitando uma análise comparativa entre diferentes músicos. A sustentação dos dados recolhidos via questionário através da medição de sintomas fisiológicos, como o batimento cardíaco, a capacidade respiratória ou a temperatura corporal, poderia também contribuir para uma representação mais completa do impacto desta estratégia.

Embora a ansiedade seja uma realidade frequente na vida dos músicos e existam múltiplas estratégias de gestão descritas na literatura, verifica-se ainda uma grande dificuldade por parte das escolas de música em aceder a formação neste domínio e desenvolver projetos eficazes e possíveis de realizar com os recursos disponíveis, no tempo existente para este efeito. Assim sendo, salienta-se o efeito estimulador e reflexivo que a metodologia «A lista dos dez itens» teve nesta comunidade escolar, fazendo com que docentes, alunos e encarregados de educação pensassem sobre a ansiedade, percebessem que também ela é um aspeto a trabalhar, e que é possível fazê-lo de uma forma natural, gradual e integrada na aprendizagem do instrumento.

Por último, incita-se à produção de mais conhecimento neste domínio, dada a sua pertinência e relevância identificada por alunos e docentes do ensino artístico especializado.

## Referências bibliográficas

- ALTENMÜLLER, Eckart, Stanley FINGER e Francois BOLLER (eds.) (2015), *Music, Neurology, and Neuroscience: Evolution, the Musical Brain, Medical Conditions, and Therapies* (Amsterdam, Elsevier)
- AMADO, João (2017), *Manual de investigação qualitativa em educação* (Coimbra, Imprensa da Universidade de Coimbra)
- ANDERSON, Page, Shannan EDWARDS e Jessica GOODNIGHT (2017), «Virtual Reality and Exposure Group Therapy for Social Anxiety Disorder: Results from a 4-6 Year Follow-up», *Cognitive Therapy and Research*, 41/2, pp. 230-6, Doi: <https://doi.org/10.1007/s10608-016-9820-y>
- AUFEGGER, Lisa, Rosie Perkins, David WASLEY e Aaron WILLIAMON (2017), «Musicians' Perceptions and Experiences of Using Simulation Training to Develop Performance Skills», *Psychology of Music*, 45/3, pp. 417-31, Doi: <https://doi.org/10.1177/0305735616666940>
- BAPTISTA, Maria João (2013), «Apoio aos alunos na aprendizagem da *performance*: Treino da ansiedade em salas de estudo adaptada» (dissertação de mestrado, Escola das Artes da Universidade Católica Portuguesa)

- BISSONNETTE, Josiane, Francis DUBÉ, Martin PROVENCHER e Maria SALA (2015), «Virtual Reality Exposure Training for Musicians: Its Effect on Performance Anxiety and Quality», *Medical Problems of Performing Artists*, 30/3, pp. 169-77, Doi: 10.21091/mppa.2015.3032
- BOUCHER, Hélène e Charlene RYAN (2010), «Performance Stress and the Very Young Musician», *Journal of Research in Music Education*, 58/4, pp. 315-410, Doi: <https://doi.org/10.1177/0022429410386965>
- CARR, Alan (1999), *The Handbook of Child and Adolescent Clinical Psychology: A Contextual Approach* (London, Routledge)
- COHEN, Susanna e Ehud BODNER (2021), «Flow and Music Performance Anxiety: The Influence of Contextual and Background Variables», *Musicae Scientiae*, 25/1, pp. 25-44, Doi: <https://doi.org/10.1177/1029864919838600>
- COLWELL, Richard e Carol RICHARDSON, eds. (2002), *The New Handbook of Research on Music Teaching and Learning: A Project of the Music Educators National Conference* (New York, Oxford University Press)
- DIAS, Pedro, Maria João BATISTA, Sofia SERRA, Lurdes VERÍSSIMO, Patrícia OLIVEIRA-SILVA e Daniela COIMBRA (2022), «Music Performance Anxiety Inventory for Adolescents: Psychometric properties of the Portuguese version», *Advances in Cognitive Psychology*, 18/4, pp. 11-15, Doi: 10.5709/acp-0362-5
- DIAZ, Frank (2018), «Relationships Among Meditation, Perfectionism, Mindfulness, and Performance Anxiety Among Collegiate Music Students», *Journal of Research in Music Education*, 66(2), pp. 150-67, Doi: <https://doi.org/10.1177/0022429418765447>
- ELLIOT, John (1991), *Action Research for Educational Change* (United Kingdom, Open University Press - McGraw-Hill Education)
- FEHM, Lydia e Katja SCHMIDT (2006), «Performance Anxiety in Gifted Adolescent Musicians», *Anxiety Disorders*, 20/1, pp. 98-109, Doi: <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2004.11.011>
- FRIEDBERG, Robert e Jessica MCCLURE (2001), *A prática clínica de terapia cognitiva em crianças e adolescentes* (São Paulo, Artmed Editora)
- GREENE, Don (2002), *Performance Success: Performing Your Best Under Pressure* (Nova Iorque, Routledge)
- HARRIS, Paul e Richard CROZIER (2000), *The Music Teacher's Companion: A Practical Guide* (London, ABRSM)
- IUSCA, Dorina e Iun DAFINOIU (2012), «Performance Anxiety and Musical Level of Undergraduate Students in Exam Situations: The Role of Gender and Musical Instrument», *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 33, pp. 448-52, Doi: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.01.161>
- KENNY, Dianna (2005), «A Systematic Review of Treatments for Music Performance Anxiety» *Anxiety, Stress, and Coping*, 18/3, pp. 183-208, Doi: <https://doi.org/10.1080/10615800500167258>
- KENNY, Dianna e Margaret OSBORNE (2006) «Music Performance Anxiety: New Insights from Young Musicians», *Advances in Cognitive Psychology*, 2/2-3, pp. 103-12, Doi: <https://doi.org/10.2478/v10053-008-0049-5>
- KENNY, Dianna (2010), «The Role of Negative Emotions in Performance Anxiety», pp. 425-51 in *Handbook of Music and Emotion: Theory, Research, Applications*, editado por Patrick Juslin e John Sloboda (Oxford, Oxford University Press)
- KENNY, Dianna (2011), *The Psychology of Music Performance Anxiety* (New York, Oxford University Press)

- KENNY, Dianna, Tim DRISCOLL e Bronwen ACKERMANN (2014), «Psychological Well-Being in Professional Orchestral Musicians in Australia: A Descriptive Population Study», in *Psychology of Music*, 42/2, pp. 210-32, Doi: <https://doi.org/10.1177/0305735612463950>
- KUPERS, Elisa, Marijn Djick e Paul GEERT (2017), «Changing Patterns of Scaffolding and Autonomy During Individual Music Lessons: A Mixed Methods Approach», *Journal of the Learning Sciences*, 26/1, pp. 131-66, Doi: <https://doi.org/10.1080/10508406.2016.1259624>
- LAST, Cynthia (2006), *S.O.S. crianças* (Alfragide, Casa das Letras)
- LAVOURA, Tiago e Afonso MACHADO (2006), «Esportes de aventura de rendimento e estados emocionais: Relações entre ansiedade, autoconfiança e auto-eficácia», *Motriz, Rio Claro*, 12/2, pp. 143-8
- MATEI, Raluca e Jane GINSBORG (2017), «Music Performance Anxiety in Classical Musicians: What We Know About What Works», *BJPsych International*, 14/2, pp. 33-5, Doi: <https://doi.org/10.1192/s2056474000001744>
- MCGINNIS, Anne e Leonard MILLING (2005), «Psychological Treatment of Musical Performance Anxiety: Current Status and Future Directions», *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 42/3, pp. 357-73, Doi: <https://doi.org/10.1037/0033-3204.42.3.357>
- MCGRATH, Casey (2012), «Music Performance Anxiety Therapies: A Review of the Literature» (PhD Dissertation, University of Illinois)
- MILES, Michaela (2020), «Knowing the Audience: Music Performance Anxiety and Other Performance Experiences of a Primary School Choir», *Australian Journal of Music Education*, 53/2, pp. 44-9
- MOURA, Nádía (2019), «A exposição gradual como estratégia de gestão da ansiedade na performance musical em crianças e adolescentes» (dissertação de mestrado, Escola das Artes da Universidade Católica Portuguesa)
- MOURA, Nádía e Sofia SERRA (2021), «Listening to Teachers' Voices: Constructs on Music Performance Anxiety in Artistic Education», *Journal of Science and Technology of the Arts*, 13/2, pp. 99-117, Doi: <https://doi.org/10.34632/jsta.2021.9853>
- PAPAGEORGI, Ioulia, Susan HALLAM e Graham WELCH (2007), «A Conceptual Framework for Understanding Musical Performance Anxiety», *Research Studies in Music Education*, 28, pp. 83-107, Doi: <https://doi.org/10.1177/1321103X070280010207>
- PAPAGEORGI, Ioulia, CREECH, Andrea CREECH e Graham WELCH (2011), «Perceived Performance Anxiety in Advanced Musicians Specializing in Different Musical Genres», *Psychology of Music*, 41/1, pp. 18-41, Doi: <https://doi.org/10.1177/0305735611408995>
- PAPAGEORGI, Ioulia (2020), «Prevalence and Predictors of Musical Performance Anxiety in Adolescent Learners: Contribution of Individual, Task-related and Environmental Factors», *Musicae Scientiae*, 26/1, pp. 101-22, Doi: <https://doi.org/10.1177/1029864920923128>
- PAPAGEORGI, Ioulia (2021), «Typologies of Adolescent Musicians and Experiences of Performance Anxiety Among Instrumental Learners», *Frontiers in Psychology*, 12, pp. 1-18, Doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.645993>
- PARNCUTT, Richard e Gary MCPHERSON, eds. (2002), *The Science & Psychology of Music Performance: Creative Strategies for Teaching and Learning* (Oxford, Oxford University Press)
- PINHEIRO, Ana Isabel (2017), «A ansiedade na performance musical em crianças de iniciação musical: Estudo de validação da escala MPAI-A» (dissertação de mestrado, Escola das Artes da Universidade Católica Portuguesa)

- RINK, John, ed. (2002), *Musical Performance: A Guide to Understanding* (Cambridge, Cambridge University Press)
- ROBSON, Kim e Dianna KENNY (2017), «Music Performance Anxiety in Ensemble Rehearsals and Concerts: A Comparison of Music and Non-music Major Undergraduate Musicians», *Psychology of Music*, 45/6, pp. 868-85, Doi: <https://doi.org/10.1177/0305735617693472>
- ROSENSHINE, Barak (2010), *Principles of Instruction: Educational Practices* (Brüssel, International Bureau of Education)
- RYAN, Charlene (2005), «Experience of Musical Performance Anxiety in Elementary School Children», *International Journal of Stress Management*, 12/4, pp. 331-42, Doi: <https://doi.org/10.1037/1072-5245.12.4.331>
- SADLER, Michael e Christopher MILLER (2010), «Performance Anxiety: A Longitudinal Study of the Roles of Personality and Experience in Musicians», *Social Psychological and Personality Science*, 1/3, pp. 280-7, Doi: <https://doi.org/10.1177/1948550610370492>
- SIMOENS, Veerle, Sampsa PUTTONEN e Mari TERVANIEMI (2015), «Are Music Performance Anxiety and Performance Boost Perceived as Extremes of the Same Continuum?», *Psychology of Music*, 43/2, pp. 171-87, Doi: <https://doi.org/10.1177/0305735613499200>
- SINICO, Andre, Fernando GUALDA e Leonardo WINTER (2012), «Coping Strategies for Music Performance Anxiety: A Study on Flute Players», in *Proceedings of the 12th International Conference on Music Perception and Cognition and the 8th Triennial Conference of the European Society for the Cognitive Sciences of Music* (Thessaloniki, Grécia), pp. 939-42
- SHOUP, David (1995), «Survey of Performance-related Problems among High School and Junior High School Musicians», *Medical Problems of Performing Artists*, 10/3, pp. 100-5
- SLOCUMB, Brandon (2009), «Causes, Effects, and Solutions to Performance-related Anxiety: Suggestions for the Teaching of Brass Players» (tese de doutoramento, University of North Carolina at Greensboro)
- SOKOLI, Erinë, Horst HILDEBRANDT e Patrick GOMEZ (2022), «Classical Music Students' Pre-performance Anxiety, Catastrophizing, and Bodily Complaints Vary by Age, Gender, and Instrument and Predict Self-Rated Performance Quality», *Frontiers in Psychology*, 13, pp. 1-14, Doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.905680>
- SPAHN, Claudia, Julia WALTHER e Manfred NUSSECK (2016), «The Effectiveness of a Multimodal Concept of Audition Training for Music Students in Coping with Music Performance Anxiety», *Psychology of Music*, 44/4, pp. 893-909, Doi: <https://doi.org/10.1177/0305735615597484>
- SPAHN, Claudia, Franzisca KRAMPE e Manfred NUSSECK (2021), «Classifying Different Types of Music Performance Anxiety», *Frontiers in Psychology*, 12, pp. 1-11, Doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.538535>
- TEIGA, Rute (2014), «Perturbações de ansiedade e perturbação de stress pós-traumático», in *Psicologia e psiquiatria da infância e adolescência*, editado por Pedro Monteiro (Lisboa, Lidel), pp. 183-203
- UMUZDAŞ, Mehmet, Hatice TÖK e Serpil UMUZDAŞ (2019), «An Examination of the Performance Anxiety Levels of Undergraduate Music Teaching Students in the Instrument Exams According to Various Variables (Case of Tokat Province)», *International Journal of Higher Education*, 8/4, pp. 221-30, Doi: <https://doi.org/10.5430/ijhe.v8n4p221>
- URRUZOLA, Maria-Victoria e Elena BERNARAS (2020), «Music Performance Anxiety in 8- to 12-Year-Old Children», *Revista de Psicodidáctica*, 25/1, pp. 76-83, Doi: <https://doi.org/10.1016/j.psicod.2019.10.001>

- WESNER, Robert, Russel NOYES e Thomas DAVIS (1990), «The Occurrence of Performance Anxiety Among Musicians», *Journal of Affective Disorders*, 18/3, pp. 177-85, Doi: [https://doi.org/10.1016/0165-0327\(90\)90034-6](https://doi.org/10.1016/0165-0327(90)90034-6)
- WILLIAMON, Aaron, ed. (2004), *Musical Excellence: Strategies and Techniques to Enhance Performance* (Oxford, Oxford University Press)
- WILLIAMON, Aaron, Lisa AUFEGGER e Hubert EIHOLZER (2014), «Simulating and Stimulating Performance: Introducing Distributed Simulation to Enhance Musical Learning and Performance», *Frontiers in Psychology*, 5, pp. 1-9, Doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00025>
- WILSON, Glenn (2002), *Psychology for Performing Artists* (Filadélfia, Whurr Publishers)
- WILSON, Glenn e David ROWLAND (2002), «Performance Anxiety», in *The Science and Psychology of Music Performance: Creative Strategies for Teaching and Learning*, editado por Robert Parncutt e Gary McPherson (Oxford, Oxford University Press)

**Nádia Moura** é atualmente bolsista FCT no âmbito do doutoramento em Ciência e Tecnologia das Artes, na Universidade Católica Portuguesa, cuja temática se centra no movimento corporal e gesto na *performance* de saxofone (2020.05257.BD). É mestre em Ensino de Música (especialização em Saxofone e Música de Conjunto) pela Escola das Artes da UCP (2019) e licenciada em *Performance* de Saxofone pelo Departamento de Comunicação e Arte da Universidade de Aveiro (2017). Desempenhou funções enquanto docente de saxofone na Escola de Música da Póvoa de Varzim, e colabora como saxofonista em orquestras de sopro, *big bands* e *ensembles*. No âmbito do doutoramento, trabalhou como investigadora visitante no RITMO Centre for Interdisciplinary Studies in Rhythm, Time and Motion e com o Institute for Psychoacoustics and Electronic Music (IPEM). ORCID  <https://orcid.org/0000-0002-4618-4146>.

**Sofia Serra** é doutorada e mestre pela Universidade de Sheffield (Reino Unido) em psicologia e ensino de Música, mestre pela Guildhall School of Music and Drama (Londres) e licenciada em canto pela Escola Superior de Música e das Artes do Espetáculo (Porto). É docente e coordenadora do Mestrado em Ensino de Música, da Pós-graduação em Música Sacra e Formação Avançada / Cursos Livres da Universidade Católica Portuguesa. É Investigadora no Centro de Investigação em Ciência e Tecnologia das Artes (CITAR) na área da psicologia da música (relação professor-aluno em canto, vinculação, personalidade e pedagogia musical e *performance*). Colabora com a Universidade de São José em Macau e ensinou na Escola Superior de Música de Lisboa. Apresentou-se em ópera, oratória, recital solo, incluindo Festival BBC Proms, BBC Radio 3. Venceu o 2.º prémio no Concurso Tracy Chadwell (Londres) e o 2.º Prémio Jovens Empreendedores XXI num projeto cultural de ópera. ORCID  <https://orcid.org/0000-0001-7052-860X>.

Recebido em | *Received* 12/01/2020

Aceite em | *Accepted* 21/03/2023