

MERYELLE NOGUEIRA MACIENTE

**Estratégias de enfrentamento para a  
Ansiedade de Performance Musical (APM):  
um olhar sobre músicos profissionais  
de orquestras paulistas**

Tese apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Música da Escola de Comunicações e Artes da Universidade de São Paulo para a obtenção do título de Doutor em Artes. (Versão Corrigida)<sup>1</sup>.

Área de concentração: Processos de Criação Musical

Orientador: Prof. Dr. Amílcar Zani Netto

São Paulo

2016

<sup>1</sup> Tese em versão corrigida, com as orientações da Banca Examinadora da Defesa, ocorrida em 17/03/16. A versão original encontra-se disponível na Biblioteca da ECA-USP, bem como na Biblioteca Digital de Teses e Dissertações da ESP (BDTD).

Autorizo a reprodução e divulgação total ou parcial deste trabalho, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada a fonte.

Catálogo na Publicação  
Serviço de Biblioteca e Documentação  
Escola de Comunicações e Artes da Universidade de São Paulo  
Dados fornecidos pelo(a) autor(a)

Maciente, Meryelle Nogueira  
Estratégias de enfrentamento para a Ansiedade de  
Performance Musical (APM): um olhar sobre músicos  
profissionais de orquestras paulistas / Meryelle Nogueira  
Maciente. -- São Paulo: M. N. Maciente, 2016.  
330 p.: il.

Tese (Doutorado) - Programa de Pós-Graduação em Música -  
Escola de Comunicações e Artes / Universidade de São Paulo.  
Orientador: Amílcar Zani Netto  
Bibliografia

1. Performance 2. Psicologia da Música 3. Prática 4.  
Emoções 5. Orquestra profissional I. Zani Netto, Amílcar II.  
Título.

CDD 21.ed. - 780

## Banca Examinadora

Prof. Dr. \_\_\_\_\_ Instituição: \_\_\_\_\_

Julgamento: \_\_\_\_\_ Assinatura: \_\_\_\_\_

Prof. Dr. \_\_\_\_\_ Instituição: \_\_\_\_\_

Julgamento: \_\_\_\_\_ Assinatura: \_\_\_\_\_

Prof. Dr. \_\_\_\_\_ Instituição: \_\_\_\_\_

Julgamento: \_\_\_\_\_ Assinatura: \_\_\_\_\_

Prof. Dr. \_\_\_\_\_ Instituição: \_\_\_\_\_

Julgamento: \_\_\_\_\_ Assinatura: \_\_\_\_\_

Prof. Dr. \_\_\_\_\_ Instituição: \_\_\_\_\_

Julgamento: \_\_\_\_\_ Assinatura: \_\_\_\_\_



***Para meus amados pais, meus melhores amigos.***



# AGRADECIMENTOS

Ao meu amor, Luís Afonso Montanha, pelo incentivo na busca constante pela excelência. A meus queridos pais, Maria Aparecida Nogueira Maciente e Aguinaldo Maciente, por me ensinarem valores primordiais na vida: ética, curiosidade, vontade de estudar, amor ao conhecimento, à arte e à beleza, o valor do trabalho incansável e honesto.

Ao meu irmão, o economista e pesquisador Aguinaldo Nogueira Maciente que, pelo seu exemplo pessoal, me ensinou o amor à leitura e me impulsionou a buscar o crescimento acadêmico. Também pela ajuda absolutamente fundamental nos dados estatísticos da planilha de dados desta pesquisa. Muito, muito obrigada mesmo!

Ao estimado orientador, Prof. Dr. Amílcar Zani Netto, por acompanhar de forma presente todo o processo da elaboração desta Tese, pela generosa colaboração, pelas trocas intelectuais inteligentes e construtivas e críticas sempre pertinentes.

Ao meu maior mestre, o violoncelista e amigo Prof. Dr. Robert Suetholz, pelas críticas, revisões e sugestões sempre generosíssimas, pelo incentivo e parceria. Ao também grande mestre, Prof. Dr. Fábio Presgrave que, com seu exemplo profissional me conduziu à busca pessoal que me levou à escolha do tema desta Tese.

À Profa. Dra. Sônia Ray pelas críticas e orientações essenciais para o andamento e encaminhamento desta pesquisa, bem como pelas valiosas sugestões de bibliografia. À Profa. Dra. Dianna Kenny, pela generosa permissão de usar seu questionário na Pesquisa de Campo.

Em especial, ao pesquisador e amigo André Sinico da Cunha, pela valiosíssima colaboração com informações e bibliografia, em vários momentos desta pesquisa. À grande amiga Camila Bomfim, pela colaboração absolutamente fundamental em diversas etapas do trabalho. À amiga Cíntia Zanco, pelas opiniões sempre generosas. À pesquisadora e amiga Cibele Palopoli, pela revisão cuidadosa.

A todos os queridos colegas músicos de orquestras, que expuseram seus sentimentos e percepções participando da pesquisa, pelo tempo doado, pela sinceridade e pelo incentivo.

É necessário agradecer aqui, especialmente, aos maestros João Maurício Galindo, Fábio Prado, Luiz Fernando Malheiro, Eduardo Ostergren, Marcello Stasi, Victor Hugo Toro, Luís Gustavo Petri, à Maestrina Cláudia Feres e ao diretor artístico Rodrigo Morte, que muito gentilmente me autorizaram que suas orquestras participassem da pesquisa, cedendo tempo de ensaio, enviando e-mails aos músicos, me tratando com respeito e generosidade. Aos: José Neves, Yara Ferrauto, Cláudia Mano, Natália de Oliveira, Rafael Nini, Luciana Silva, Vana Bock, Priscila Beluchi, Gláucia Pinotti, Adriana Holtz, Oxana Dragos, Katia Spássova e Diogo Maia, que colaboraram de maneira muito especial para que eu chegasse até os músicos, os Maestros e as orquestras pesquisadas.

À Orquestra Jazz Sinfônica do Estado de São Paulo, Orquestra do Theatro São Pedro (ORTHESP), Orquestra Sinfônica de São José dos Campos, Orquestra Sinfônica de Sorocaba, Orquestra Sinfônica de Campinas e Orquestra de Jundiaí, por contribuírem de maneira fundamental para a obtenção dos dados aqui apresentados.

Aos Professores e Pesquisadores, pelos ensinamentos e reflexões ao longo do processo de elaboração desta Tese: Profs. Drs. Rogério Costa, Mário Videira, Eliane Tokeshi, Rodolfo Coelho de Souza, Fernando Corvisier, Rodrigo Lima, Abel Moraes, Joel Barbosa, Diana Santiago, Ana Flávia Osório e à pesquisadora Geisiane Rocha. Aos colegas de Pós-Graduação, em especial aos queridos Diogo Maia e Cássia Carrascoza Bomfim, pela parceria indispensável.



*Às vezes deixamos de apreciar a nossa liberdade de ir e vir, a liberdade de poder pensar, ter opiniões e escolhas, para nos submeter a situações de aparentes riquezas e honrarias. Não há nada mais honrado e digno do que a liberdade.*

**Monja Coen**

## RESUMO

O presente trabalho trata da Ansiedade de Performance Musical (APM) e do Medo de Palco e possíveis estratégias de enfrentamento, com foco em uma observação dos músicos profissionais de orquestras que atuam no estado de São Paulo. Traz revisão da literatura sobre o assunto, reflexões sobre as diversas áreas relacionadas e uma pesquisa de campo, que apresenta dados e implicações dessas emoções na vida cotidiana desses músicos. Aponta também para a necessidade de se obter maior conhecimento sobre as pesquisas recentes a respeito do assunto, já que uma compreensão mais profunda do tema pode gerar meios práticos para que o músico obtenha um possível abrandamento da APM, no processo de aprendizagem, na performance e em seu dia a dia profissional, diminuindo o estresse inerente à profissão. Foram coletados novos dados sobre os músicos instrumentistas profissionais de orquestras paulistas (sejam mantidas pelo estado, seja pelos municípios), por meio de questionários sobre Ansiedade e Ansiedade de Performance Musical. Com projeto aprovado pelo Comitê de Ética da USP e pelo Plataforma Brasil (Ministério da Saúde), a pesquisa apresenta os dados obtidos, comentando os resultados encontrados e disponibilizando um novo panorama do problema da APM no ambiente de trabalho dos músicos profissionais das orquestras paulistas, dados que podem gerar interesse para novas reflexões e questionamentos sobre o tema. Faz breves paralelos com pesquisas recentes sobre o assunto, realizadas no exterior, apresenta reflexões e seleciona treinamentos e técnicas para o abrandamento deste problema, provenientes de várias áreas relacionadas, como Psicologia, Psicologia da Música, Psicologia Esportiva, Performance Musical e Neurociência, com a finalidade de auxiliar músicos, especialmente os profissionais de orquestras, a obter melhores resultados em sua carreira, melhor qualidade de vida e de saúde física e mental, em seu cotidiano.

**Palavras-chave:** Performance. Psicologia da música. Prática. Emoções. Orquestra profissional.

# ABSTRACT

This thesis deals with Musical Performance Anxiety (MPA) and Stage Fright as well as possible coping strategies, focusing on the observations of professional musicians from orchestras operating in the state of São Paulo. It reviews literature on the subject, contains reflections on various related areas and a field survey, which presents data and the implications of these emotions in the everyday life of these musicians. It also points to the need to obtain greater insight into recent research on the subject, since a deeper understanding of this theme may generate practical means for musicians to obtain an easing of MPA, during the learning process, performances and in their day-to-day professional life, thus reducing the stress inherent to the profession. New data was collected on professional musicians from São Paulo state orchestras (either orchestras maintained by the state or by municipalities), through questionnaires about Anxiety and Musical Performance Anxiety. With the project approved by the USP Ethics Committee and Platform Brazil (Ministry of Health), the research data obtained is presented, along with related comments, providing a new panorama of MPA in the workplace of professional musicians in São Paulo state orchestras, data that may generate interest for new reflections and questions on the subject. Brief parallels to recent research carried out abroad on the subject are made, together with reflections, selected training and techniques for the easing of this problem, collected from various related fields such as Psychology, Psychology of Music, Sports Psychology, Musical Performance and Neuroscience. The purpose is to assist musicians, especially orchestral professionals, to obtain the best results in his or her career, better quality of life together with physical and mental health in their daily lives.

**Keywords:** Performance. Psychology of Music. Professional Orchestra.

## LISTA DE FIGURAS

Fig. 1	Lei de Yerkes-Dodson (SARTORIO, 2013: s.n.)	43
Fig. 2	Regiões do cérebro e suas funções (McCRONE, 2002)	44
Fig. 3	O sistema límbico do cérebro e a amígdala (WAKED, 2014: s.n.)	45
Fig. 4	Regiões do cérebro (GOMES, 2013: s.n)	46
Fig. 5	O Sistema Neurovegetativo (BEAR et al., 2008: 493)	48
Fig. 6	Dados de consumo de álcool no Brasil (CISA, 2014)	120
Fig. 7	Sentar-se nos ísquiros (MEIRELES, 2014: s.n.)	128
Fig. 8	<i>Do-In</i> para Medo (CANÇADO, 1993a: 27) e <i>Do- In</i> para Ansiedade e Angústia (CANÇADO, 1993b: 92)	131
Fig. 9	Estratégias de <i>Coping</i> (ANTONIAZZI et al., 1998: 277)	167
Fig. 10	Esquema de <i>Coping</i> e <i>Stress</i> ( ANTONIAZZI et al., 1998: 278)	168
Fig. 11	Pontuação no questionário 1	232
Fig. 12	Pontuação no questionário 3	241

## LISTA DE TABELAS

Tab. 1	Quantidade de triptofano nos alimentos (ZANIN, 2015c: s.n.).	108
Tab. 2	Quantidade de ômega 3 nos alimentos (ZANIN, 2015a: s.n.).	109
Tab. 3	Quantidade de horas contratadas (médias mensais) por músico. Intérprete com vínculo ativo no país (MTE, 2014).	205
Tab. 4	Quadro da remuneração média do músico intérprete com vínculo ativo no país (MTE, 2014).	205
Tab. 5	Quadro do número de músicos intérpretes com vínculo ativo no país (MTE, 2014).	206
Tab. 6	Quadro de salário médio do músico intérprete com vínculo ativo no país (MTE, 2014).	207
Tab. 7	Quadro de remuneração média do profissional brasileiro com vínculo ativo, de todas as áreas, no país (MTE, 2014).	208
Tab. 8	Quadro de remuneração média do profissional das ciências e das artes, com curso superior e vínculo ativo, de todas as áreas, no país (MTE, 2014).	210
Tab. 9	Quadro de tipos de contratação dos músicos com vínculos ativos no país e número de indivíduos por tipo de contratação (MTE, 2014).	211
Tab. 10	Questionário 1. Autor: Aaron Beck, Inventário de Ansiedade de Beck (BAI).	217
Tab. 11	Questionário 2. Autora: Meryelle Nogueira Maciente.	218
Tab. 12	Questionário 3. Autora: Dianna Kenny, Questionário K-MPAI (2009), tradução de Sergio Rocha (2011: 221).	219
Tab. 13	Participação dos músicos.	230
Tab. 14	Quadro de ansiedade encontrado nos músicos pesquisados, pelo BAI – Beck.	231
Tab. 15	Percentuais de APM e Medo de Palco entre os músicos pesquisados.	234
Tab. 16	Classificação geral crescente das situações de maior nervosismo, segundo a amostragem.	235
Tab. 17	Ansiedade e problemas de saúde.	236

Tab. 18	Participação dos gêneros na pesquisa.	237
Tab. 19	Prática de atividade física pelos entrevistados.	238
Tab. 20	Uso de substâncias entre os entrevistados.	239
Tab. 21	Quadro de APM levantado pelo K-MPAI.	241
Tab. 22	Quadro de ansiedade levantado pelos questionários BAI e K-MPAI, em músicos solistas, <i>tutti</i> ou ambos, divididos por tempo de carreira.	245
Tab. 23	Quadro de ansiedade levantado pelos questionários BAI e K-MPAI, em músicos eruditos, solistas ou ambos, divididos por instrumentos que tocam.	247
Tab. 24	Quadro de ansiedade levantado pelos questionários Beck e K-MPAI, divididos pelo gênero.	248
Tab. 25	Questões dos questionários e códigos utilizados.	252
Tab. 26	Medida de adequação amostral de Kaiser (MSA geral = 0,7542).	257
Tab. 27	Fatores selecionados, autovalores e proporção da variância Explicada, nos três questionários completos.	259
Tab. 28	Fatores selecionados, autovalores e proporção da variância Explicada, no questionário K-MPAI.	262
Tab. 29	Estrutura fatorial do questionário completo pós-rotação com alfa de Cronbach.	269
Tab. 30	Estrutura fatorial do questionário de Kenny (2011:104-105) pós-rotação com alfa de Cronbach (apenas valores absolutos acima de 0,3).	271
Tab. 31	Fatores e questões encontradas por Kenny (2011).	272
Tab. 32	Fatores e questões agrupadas pelos Questionários A, C e D.	272
Tab. 33	Questões e agrupamentos dos Fatores nas três tabelas.	273

## ABREVIATURAS E GLOSSÁRIO

ABNT	-	Associação Brasileira de Normas Técnicas
APM	-	Ansiedade de Performance Musical
BAI	-	Beck Anxiety Inventory (Inventário Beck de Ansiedade)
CEP	-	Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos
CID	-	Código Internacional de Doenças
CISA	-	Centro de Informações sobre Saúde e Álcool
CLT	-	Consolidação das Leis do Trabalho
CMU	-	Departamento de Música da ECA-USP
CONEP	-	Conselho Nacional de Ética em Pesquisa
DSM-IV-TR	-	Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (4ª edição), traduzido
ECA	-	Escola de Comunicações e Artes
Fig.	-	Figura
FS	-	Fobia Social
K-MPAI	-	Questionário Kenny de Ansiedade de Performance Musical
OIT	-	Organização Internacional do Trabalho
ORTHESP	-	Orquestra do Theatro São Pedro
OSESP	-	Orquestra Sinfônica do Estado de São Paulo
OSM	-	Orquestra Sinfônica do Theatro Municipal de São Paulo
OSSJC	-	Orquestra Sinfônica Municipal de São José dos Campos
OSUSP	-	Orquestra Sinfônica da USP
RO	-	Riscos Ocupacionais
Tab.	-	Tabela
TAG	-	Transtorno de Ansiedade Generalizada
TCC	-	Terapia Cognitivo-Comportamental
TDAH	-	Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade
TEPT	-	Transtorno de Estresse Pós-Traumático
TOC	-	Transtorno Obsessivo Compulsivo
USP	-	Universidade de São Paulo





# SUMÁRIO

<b>Introdução</b> .....	p. 19
<b>Capítulo I: A Ansiedade de Performance Musical</b> .....	p. 33
1. Ansiedade de Performance Musical (APM) e Medo de Palco .....	p. 35
2. Funcionamento cerebral e químico relacionado ao medo e à ansiedade .....	p. 42
3. Reações físicas comuns relacionadas ao medo e à ansiedade .....	p. 52
4. Reações emocionais comuns relacionadas ao medo e à ansiedade .....	p. 53
5. Diferenças entre os gêneros (homens e mulheres) .....	p. 79
6. APM: estresse ocupacional .....	p. 81
<b>Capítulo II: Propostas de estratégias de enfrentamento</b> .....	p. 93
1. O corpo no combate à APM.....	p. 97
1.1 A prática regular de atividades físicas .....	p. 98
1.2 Alimentação, hidratação e sono na ansiedade .....	p.102
1.3 O uso de substâncias químicas (caféina, betabloqueadores, álcool, fumo, drogas e medicamentos).....	p. 114
1.4 Técnicas corporais sugeridas .....	p. 124
1.5 Técnicas de respiração sugeridas .....	p. 132
1.6 Os ritmos circadianos e a performance .....	p. 138
2. A mente no combate à APM .....	p. 142
2.1 O cérebro no momento da Performance.....	p. 142
2.2 Os conceitos de “foco” e “fluxo” .....	p. 144
2.3 O pensamento no momento da Performance .....	p. 154
2.4 Dois caminhos da psicologia no combate à APM: Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) e Estratégias de Coping .....	p. 159
2.5 Meditação e loga para o desenvolvimento da concentração .....	p. 168
3. Outros olhares sobre a APM.....	p. 177

<b>Capítulo III: Músicos profissionais de orquestras paulistas: panorama e Pesquisa de Campo</b> .....	p. 191
1. Panorama geral dos músicos de orquestra no Brasil .....	p. 192
2. Levantamento das orquestras no estado de São Paulo .....	p. 198
3. Dados de empregos formais dos músicos instrumentistas no Brasil.....	p. 204
4. Pesquisa de Campo: músicos instrumentistas profissionais de orquestras paulistas e a APM.....	p. 211
4.1 A Pesquisa de Campo: metodologia e processos de aplicação .....	p. 214
4.2 Apresentação dos dados obtidos e discussão dos resultados.....	p. 230
4.3 Análise Fatorial da amostragem.....	p. 249
4.4 Outras considerações sobre APM nos músicos Pesquisados.....	p. 273
5. Resumo das estratégias de enfrentamento para a APM.....	p. 279
<b>Considerações finais</b> .....	p. 285
<b>Referências bibliográficas</b> .....	p. 290
<b>Anexos</b> .....	p. 307
A) Quadros de dados computados pelos questionários .....	p. 308
B) Termos de anuência e cartas de autorização .....	p. 323



## INTRODUÇÃO

*Call it performance anxiety, stage fright or musical performance anxiety, I think we all understand what we mean. Brandfonbrener<sup>2</sup>*

Para tratar de Ansiedade de Performance Musical, é necessário definir anteriormente a Performance. Inúmeras são as definições de Performance dentro da literatura pesquisada, porém, muito além de ser o ato de se apresentar em público, de exibir técnica e estudo adquirido previamente, performance é também o ato de interpretar e de se comunicar; ser um músico performer é também decodificar uma obra musical criada previamente, baseando-se em uma visão de mundo própria e única, por meio dos sons que se é capaz de criar.

Woody e McPherson (In: JUSLIN; SLOBODA, 2011: 401), afirmam que para realizar uma boa Performance é necessário estar totalmente envolvido emocionalmente, por meio da motivação. Os autores citam também Neuhaus, que afirma que:

Qualquer um que for conduzido pela música desde as profundezas de sua alma e que trabalhe em seu instrumento como alguém possuído, que ame a música e seu instrumento com paixão, vai adquirir uma técnica virtuosística; vai poder ser capaz de recriar a imagem artística da composição; será um performer (NEUHAUS, 1973: 29).

Por meio dessa abordagem, os autores afirmam que a música é a “linguagem das emoções” e que os músicos têm a responsabilidade de comunicar a música composta ou improvisada aos ouvintes, trazendo à vida uma espécie de aura que pode ser igualmente emotiva para eles mesmos e para quem recebe seus esforços.

Contudo, a preocupação com a necessidade e a capacidade de transmitir, de comunicar e de emocionar uma plateia de uma maneira ideal, por meio da

<sup>2</sup> “denomine-a ansiedade de performance, medo de palco ou ansiedade de performance musical, acredito que todos sabemos o que isto quer dizer” (BRANDFONBRENER apud KENNY, 2011: 101).

Performance, pode trazer uma série de emoções e sensações não exatamente agradáveis, derivadas da ansiedade.

A ansiedade, sensação comum a todos os seres humanos e muitos animais, está sempre “voltada ao futuro” e não ao momento presente, por meio de projeções, elucubrações, baseando-se, muitas vezes, em experiências desagradáveis do passado (lembranças ruins e pensamentos negativos, as chamadas “ruminações”, pela psicologia). A ansiedade não parece se situar no presente, no agora. Diversos textos de antigas tradições orientais milenares afirmam que quando o indivíduo vive o momento presente plenamente, entregue ao “agora”, dificilmente sente algum tipo de sofrimento, a não ser que esteja vivenciando situações extremas, como uma doença ou alguma tragédia. A ansiedade seria, desse modo, viver deslocado no tempo, estando presente no antes e no depois.

Para Clark e Beck, especialistas do assunto:

A ansiedade é um sistema de resposta cognitiva, afetiva, fisiológica e comportamental complexo (isto é, **modo ameaça**) que é ativado quando eventos ou circunstâncias antecipadas são consideradas altamente aversivas porque são percebidas como eventos imprevisíveis, incontroláveis que poderiam potencialmente ameaçar os interesses vitais de um indivíduo (CLARK; BECK, 2012:17).

Porém, a ansiedade também pode ser benéfica: pode fazer o indivíduo agir para resolver determinadas situações e fazê-lo planejar as ações que realizará no futuro. Quase sempre, ela é percebida como algo incômodo e perturbador. Freeman, D. e Freeman, J. (2015) tratam da ansiedade como uma emoção, não como uma sensação, “uma das emoções fundamentais, uma parte tão central do que significa ser humano quanto a felicidade, a tristeza ou a raiva” (FREEMAN, D.; FREEMAN, J., 2015: 7). Etimologicamente:

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

Também há a ansiedade patológica, quando é bastante grave para ser considerada um problema clínico (FREEMAN, D.; FREEMAN, J., 2015: 8), os chamados transtornos de ansiedade. Estima-se que cerca de 25% da população mundial sofra, em algum momento da vida, de algum tipo de transtorno de ansiedade: “Em São Paulo, a única cidade brasileira contemplada por uma pesquisa mundial sobre saúde mental da Organização Mundial da Saúde (OMS), 19,9% dos entrevistados disse sofrer com ansiedade” (MATTOS, 2014: s.n.).

Nos casos mais extremos ou duradouros, podem ser considerados transtornos de ansiedade e seus códigos CID (Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados com a Saúde) são os seguintes (CID 10, s.l.: s.n):

- CID 10 – F 41 - Outros transtornos ansiosos
- CID 10 – F 41.0 - Transtorno de pânico (ansiedade paroxística episódica)
- CID 10 – F 41.1 - Ansiedade generalizada
- CID 10 – F 41.2 - Transtorno misto ansioso e depressivo
- CID 10 – F 41.3 - Outros transtornos ansiosos mistos
- CID 10 – F 41.8 - Outros transtornos ansiosos especificados
- CID 10 – F 41.9 - Transtorno ansioso não especificado

Freeman, D. e Freeman J. afirmam que “um número expressivo de indivíduos luta diariamente contra níveis de ansiedade que não satisfazem critérios clínicos para serem considerados transtornos” (FREEMAN, D.; FREEMAN, J., 2015: 10, grifo desta pesquisadora). Esses níveis, porém, já são suficientes para essas pessoas se sentirem frequentemente mais assustadas e ansiosas do que foram no passado, verem o mundo como um lugar assustador e mudarem seus comportamentos, deixando de fazer algo que gostariam de ter feito (FREEMAN, D.; FREEMAN, J., 2015: 10).

No caso dos músicos, tanto a ansiedade excessiva quanto a APM podem trazer inúmeros problemas e privações, que serão tratadas aqui. Porém, pesquisas recentes têm mostrado que várias atitudes e novos hábitos podem auxiliar esses

indivíduos a terem melhor qualidade de vida e menor ansiedade no dia a dia.

Para compreender melhor o problema é necessário definir a Ansiedade de Performance (definição esta que ainda não é consensual entre os especialistas do assunto, o que será abordado adiante). Uma das mais simples definições foi realizada por Kenny (pesquisadora australiana, especialista nos estudos sobre APM), inclui também em seu conceito, outros conceitos de vários especialistas da área:

Ansiedade de Performance é um distúrbio que afeta indivíduos em uma variedade de empreendimentos, desde realizar provas, performance matemática, falar em público, esportes e as artes de performance da dança e da música. (KENNY, 2011: 47).

Já Cunha (2013), citando Kenny (2011), define-a como:

[...] uma defesa contra a experiência e a 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 (CUNHA, 2013: 4).

Ainda segundo Cunha, 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*)” (CUNHA, 2013: 5).

Já o medo, para Clark e Beck, é definido como:

[...] um estado neurofisiológico automático primitivo de alarme envolvendo a **avaliação cognitiva** de ameaça ou perigo iminente à segurança e integridade de um indivíduo (CLARK; BECK, 2012: 17).

É assim, necessário distinguir o medo e a ansiedade normal, dos anormais. Os autores citados abaixo sugerem cinco critérios que podem ser usados para diferenciar estados anormais de medo e ansiedade:

1. Cognição disfuncional (uma falsa suposição envolvendo uma avaliação errônea de perigo de uma situação que não é confirmada por observação direta) (BECK; EMERY, 1985: 18);

2. Funcionamento prejudicado (a ansiedade clínica interfere no enfrentamento efetivo e adaptativo em face de uma ameaça percebida, bem como no funcionamento social e ocupacional diário do indivíduo);
3. Manutenção (em condições clínicas, a ansiedade persiste muito mais tempo do que seria esperado em condições normais);
4. Alarmes falsos: segundo os autores, Barlow (2002: 220) definidos como “medo ou pânico acentuado” que ocorre na ausência de qualquer estímulo ameaçador;
5. Hipersensibilidade a um estímulo: o medo é evocado por uma variedade de estímulos de intensidade relativamente leve de ameaça, que seriam inócuos para um indivíduo não temeroso (CLARK; BECK, 2012: 18-19).

O músico que se sente demasiadamente ansioso na situação de performance pode perceber, baseando-se nessas definições acima, se se enquadra ou não nesses critérios ou se tem propensão, ou não, a possuir um nível de ansiedade mais patológica, porém o diagnóstico só pode ser feito por profissionais da área da saúde, com base em uma ampla gama de critérios. Muitos músicos podem apresentar APM no dia a dia, ou em situações mais estressantes e não a perceberem, por não a conhecerem, podendo atribuir seus sintomas a outros problemas ou aspectos de sua de saúde ou de sua vida.

Para Kenny, abordando as visões de Brodsky (1996) sobre o assunto, a Ansiedade de Performance Musical é um constructo<sup>3</sup> ou (construto<sup>4</sup>) dimensional, que abrange uma série de conceitos, com severidade possivelmente e potencialmente crescentes, desde um estresse na carreira, que pode (ou não) ir aumentando para uma tensão na performance, posteriormente se tornando

<sup>3</sup> Constructo: designa em ciência um conceito teórico não observável. Exemplos de construtos são personalidade, amor, medo. Tais conceitos são usados na linguagem comum, mas para se tornarem um construto científico necessitam de uma definição clara e de um embasamento empírico (CONSTRUCTO, 2015: s.n.).

<sup>4</sup> Construto: criação mental simples, que serve de exemplificação na descrição de uma teoria (Psicologia); Percepção ou pensamento formado a partir da combinação de lembranças com acontecimentos atuais (CONSTRUTO, 2014: s.n.).



ansiedade de performance até se tornar Medo de Palco ( conceito que será também melhor definido adiante).

Como “constructo”, esses conceitos não são observáveis (por serem construções mentais dos indivíduos), mas podem ser verificados por meio da interpretação destas criações mentais, sensações e ideias dos indivíduos que a percebem. Se observadas e agrupadas em um contexto podem ser definidas como uma teoria, por especialistas na área da psicologia e psiquiatria.

Assim, com base nessa ampla gama de sensações, emoções e conceitos, para Kenny, a Ansiedade de Performance Musical pode ser também tanto um tipo de estresse ocupacional, uma transtorno de ansiedade focal, um tipo de fobia social ou ansiedade social, um transtorno do pânico (em casos mais extremos), com uma ampla variedade e gradações, de indivíduo para indivíduo, de situação para situação. A APM, ainda segundo a autora, tem também conexões com o perfeccionismo, o narcisismo, a vergonha e as características pessoais de cada pessoa, como a ansiedade tipo traço e tipo estado (estes conceitos serão apresentados a seguir, neste capítulo) e as estratégias de enfrentamento necessitam estar associadas a cada tipo de personalidade e de problema.

Com base nas definições de Kenny, Cunha (para a APM) e também nos conceitos de Freeman, D. e Freeman, J. (para a ansiedade), não é possível definir a APM em um conceito estático e único, já que ela depende de inúmeros valores e gradações subjetivas e emocionais, sujeitas às interpretações da psicologia comportamental, da psicologia, da psicologia cognitiva e também às visões da psicanálise e da neurobiologia. Nem mesmo sua denominação é consenso entre os pesquisadores, conforme será visto mais adiante.

As pressões às quais os músicos estão sujeitos na carreira podem ser grandes forças motrizes da APM. Sergio Rocha et al. (2011), também se baseando nos textos de Kenny et al. (2004), afirma que a Performance Musical “requer alto nível de habilidade em diversos parâmetros, como coordenação motora, atenção e memória, o que a torna uma atividade particularmente suscetível aos estados de ansiedade (ROCHA et al., 2011: 217)”.

No caso dos músicos profissionais instrumentistas de orquestra são requeridas também outras habilidades múltiplas, além dessas, acima citadas.

Somada à capacidade técnica e domínio de seu instrumento, são necessários vários elementos, como um ouvido bem desenvolvido e apurado, coordenação motora para habilidades bem específicas e muitas vezes bastante delicadas, um conhecimento musical adequado (teórico e histórico), fluência na leitura musical requerida (em geral, em alto nível, para interpretar obras primas de grandes compositores da História da Música).

São necessárias também diversas habilidades sociais de interação com colegas, conhecimento e domínio de regras de hierarquia do grupo em que trabalha, como graus de subordinação a colegas superiores e maestros, determinados muitas vezes subliminarmente, em cada orquestra, por exemplo. É necessária a capacidade de trabalhar bem em equipe, boa formação (cursos superiores e pós-graduações), investimento financeiro alto ao longo de anos (bons instrumentos e sua manutenção, acessórios, aulas, cursos, aperfeiçoamento, às vezes realizado até mesmo em países do exterior), além de experiência prática. É preciso também possuir, ou desenvolver, muita paciência (por exemplo: para estar sentado por horas; para receber ordens, correções e por vezes até mesmo ofensas; para o número de repetições exigido em um ensaio; para aceitar e acatar ideias e concepções sonoras alheias) bem como persistência, em geral desenvolvida nos anos de estudo.

Além disso, o bom músico de orquestra, quando em naípe (grupo de instrumentos iguais ou semelhantes, que toca uma só voz, ou vozes que se complementam), tem de ter a capacidade de realizar um “som de naípe” (e não um som de vários músicos semelhantes, disputando para aparecer uns mais que os outros e isso exige muita flexibilidade), bem como habilidades de interação sonora delicadíssimas, dignas de um excelente músico de câmara. Quando for necessário tocar um *solo*, precisa também ter capacidades de solista, saber impor seu som, ter grande expressão artística individual.

Ao entrar em uma orquestra, porém, é em geral exigido desse músico fazer um teste em que demonstre capacidades exímias de um grande solista, simulando ser um performer impecável, com conhecimento e capacidades técnicas e conhecimento de repertório para realizar solos, ainda que no emprego almejado realizará provavelmente um trabalho de *tutti* ou de naípe, tocando partes de orquestra, nas quais é necessário ter outro tipo de concepção sonora e de conhecimentos musicais.

Além de todos esses fatores musicais e sociais, ainda é necessário lidar com grandes cobranças de desempenho, tanto provenientes dos chefes e colegas, quanto do próprio músico, por meio de avaliações e autoavaliações frequentes. Dessas cobranças internas e externas de desempenho surgem a Ansiedade de Performance Musical (APM) e o Medo de Palco, sensações muito comuns aos músicos profissionais e aos estudantes de Música que, se excessivas, certamente podem interferir negativamente na vida destes indivíduos. Não se pode deixar de comentar que um excelente preparo técnico e artístico, anterior à performance, pode abrandar a APM em suas inúmeras nuances e variáveis, deixando o músico mais seguro e confiante. Porém, muitas vezes este preparo não é feito de maneira adequada ou com estratégias eficientes.

Em uma situação de teste, concurso, solo, apresentação ou recital (situação de banca ou palco), o músico pode ter sensações que venham a atrapalhar a qualidade de sua performance, em diferentes gradações, dependendo de vários fatores: de uma pessoa para outra, de um dia para outro, de uma situação para outra ou até mesmo do estado de espírito desse músico, nesse dia determinado.

Para aprofundar o conhecimento do tema é necessário distinguir aqui essas diferentes sensações que esse músico pode enfrentar, com bases na psicologia e psiquiatria. A manifestação da “Ansiedade” pode apresentar várias gradações, variando desde uma leve apreensão ou preocupação (muitas vezes necessárias, como força motriz à preparação ideal do indivíduo para alguma atividade), até fobias e ataques paralisantes de pânico, que são altamente prejudiciais, principalmente em se tratando de músicos profissionais.

Em níveis mais graves, tanto a ansiedade como a Ansiedade de Performance Musical podem gerar no músico o desenvolvimento de distúrbios psicológicos, tais como fobias e/ou transtornos de ansiedade (como a evitação ou até transtornos do pânico), causando sérios prejuízos à sua carreira, desde um fracasso casual até mesmo o abandono da atividade musical. A APM excessiva pode levar também ao consumo abusivo de álcool, cafeína, medicamentos e drogas, prejudicando a saúde física e psicológica do artista.

Nesse caso, é de extrema importância que, tanto a Ansiedade de Performance Musical quanto o Medo de Palco sejam amplamente pesquisados e discutidos e que se busquem soluções para atenuar o problema, abrandando-os, ou

até mesmo eliminando-os. Dependendo do grau experimentado dessas sensações, elas podem provocar inúmeros prejuízos, tanto pessoais (diminuição do nível de autoestima, da sensação de segurança, do amor pela profissão) quanto profissionais (perda de uma vaga em orquestra, um concurso mal sucedido ou um fracasso em apresentação pública que pode vir a comprometer o futuro profissional desse músico, por exemplo).

A Ansiedade de Performance Musical, desse modo, é tema extremamente interdisciplinar, envolvendo psicologia, psicologia da música, psicologia cognitiva, psiquiatria, química cerebral, ciências sociais, filosofia, educação, artes cênicas (por se tratar de “performance”, também no sentido de atuação), música, educação física, biologia, neurologia, neuropsicobiologia, e disciplinas relacionadas. Por isso, esta pesquisa não tem a pretensão de ser um trabalho especializado em nenhuma dessas áreas, nem de se posicionar profundamente (ou sem eventuais deslizes) em todos estes temas. Uma vida inteira seria necessária para se especializar em apenas uma destas áreas; sendo este tema tão amplo, tal tarefa seria impossível em alguns anos de pesquisa.

Conhecer melhor a ampla diversidade de sensações e reações físicas envolvidas na APM, além de apontar para o quanto esta sensação é extremamente comum a muitas outras pessoas, pode desmistificar a situação, sendo ponto de partida para auxiliar um indivíduo em seu esforço para um maior autocontrole. Essa percepção pode gerar meios para que se perceba a atitude ideal a tomar para combatê-la, tanto no dia a dia quanto naquele momento ou em determinada situação, baseado em suas particularidades.

Estar atento à ocorrência tão comum da APM, com conhecimento mais profundo no tema, pode tornar possível interpretar como normal a grande quantidade de sintomas que ela pode ocasionar (aceleração dos batimentos cardíacos, transpiração excessiva, frio do estômago, mãos molhadas e muitos outros), aceitando-os e enxergando-os como sintomas a serem até mesmo esperados (GREENE, 2001: 7).

Uma das sensações comuns na Ansiedade de Performance é o pensamento que o indivíduo pode ter sobre ser o único com essa fragilidade, com a intensidade que se lhe apresenta. Essas sensações, extremamente subjetivas, podem aumentar ainda mais a ansiedade, a ponto de esta pessoa perder o controle que gostaria de

ter sobre a situação. O indivíduo pode sentir vergonha, medo, pânico, desespero, timidez, fobia e muitas outras sensações, mais ou menos intensas, dependendo da ocasião. Aprender a reconhecer e, ao mesmo tempo, conhecer os efeitos da Ansiedade de Performance Musical, perceber toda a gama intrincada de características que ela pode apresentar, de caso para caso, de pessoa para pessoa e perceber as interdisciplinaridades envolvidas, pode auxiliar o músico a criar estratégias práticas eficazes para abrandá-la efetivamente, em seu dia a dia.

John A. Sloboda, renomado estudioso da psicologia da música, em seu livro **A mente musical**, afirma que conhecer os mecanismos cognitivos subjacentes em que se baseiam as características básicas das capacidades musicais, “permitirá que os músicos formulem soluções melhores para alguns de seus problemas” (SLOBODA, 2008: ix).

Nessa direção, este trabalho apresenta recentes pesquisas sobre o tema, proporcionando reflexões que podem vir a gerar novas percepções nos músicos (que poderão se identificar com situações semelhantes em sua vida), sendo estes profissionais ou não, ou apenas interessados no assunto. Apresentam-se aqui reflexões sobre as complexas sensações, sentimentos e disciplinas envolvidas no estudo do tema, a fim de ampliar o interesse sobre o assunto, instigando novas pesquisas, novos questionamentos.

Este estudo se situa na área da Psicologia Cognitiva Musical, área interdisciplinar relacionada com a atividade cerebral e suas formulações verbais, que tem como objetivo compreender processos mentais relativos a uma ampla variedade de comportamentos musicais como a percepção, compreensão, atenção e performance (ILARI, 2009; MENDES; 2014).

Para discutir e trazer o tema à vida prática, são aqui também apresentados os dados de uma Pesquisa de Campo, sob o recorte dos músicos instrumentistas profissionais de orquestras no estado de São Paulo (realizada com 213 músicos voluntários, no ano de 2015), trazendo o grau de Ansiedade de Performance Musical detectado nestes profissionais, identificando nuances, diferenças e semelhanças de comportamento, hábitos e formas de pensamento dos indivíduos pesquisados.

Com base nesses dados e na pesquisa bibliográfica realizada, são propostas, finalmente, algumas sugestões práticas de estratégias de enfrentamento para

abrandar a ansiedade, a APM e o Medo de Palco, tanto no dia a dia destes músicos, como nas situações mais estressantes tais como concursos, solos, testes, gravações, *masterclasses*, recitais e situações afins.

Não se pretendeu, aqui, trazer uma “cura” ou soluções aparentemente milagrosas para a APM, mas apresentar as recentes descobertas, pesquisas e técnicas práticas úteis, que podem vir a ser empregadas por qualquer um que esteja buscando melhor qualidade de vida, maior saúde física e mental, gerando mais satisfação dentro da profissão de músico. Este trabalho não tem nenhuma pretensão ou objetivo de realizar ou permitir qualquer diagnóstico, visto que a autora é musicista, não uma especialista nas áreas da Psicologia ou Psiquiatria.

Pretende-se, sim, chamar a atenção para este problema de saúde ocupacional, que mesmo tão comum e com prejuízos tão conhecidos pela grande maioria dos músicos, ainda hoje é tema tabu em conversas formais e até mesmo informais entre eles, gerando muitas vezes constrangimento, vergonha e frustrações.

As motivações para a escolha e a pesquisa mais aprofundada deste tema partiram, inicialmente, de motivações pessoais. O sofrimento dos músicos com a Ansiedade de Performance Musical, seja para estudantes ou profissionais, incluindo-se aqui a pesquisadora, o cotidiano estressante de testes e audições para as orquestras, bem como o cotidiano de estresse dos ensaios e concertos, para si ou para os colegas de profissão e alunos, instigaram a pesquisa do assunto e das áreas relacionadas. A autora é violoncelista de orquestras, além de shows e musicais, no estado de São Paulo, desde 1995. Por atuar nesta área, os questionamentos pessoais surgiram na tentativa de desvendar informações úteis sobre a APM, voltadas ao dia a dia do músico, em especial o músico instrumentista de orquestra, com todas as suas particularidades, buscando meios para uma vida profissional mais simples e mais prazerosa.

O que se busca aqui é, primordialmente, apresentar um amplo panorama do tema, apoiado em pesquisas científicas, discutindo suas sutilezas e complexidades, apontando para as muitas formas já estudadas de se aperfeiçoar e desenvolver estratégias de performance, diminuindo os níveis de ansiedade, logo, tornando a prática interpretativa uma atividade mais agradável e eficiente.

As pesquisas sobre os assuntos relacionados são relativamente recentes e têm se multiplicado. Sloboda afirma que:

[...] apenas nos últimos anos que pessoas com formação sólida em ambas as áreas (psicologia e música) começaram a construir teorias psicológicas interessantes sobre o funcionamento da música; teorias estas capazes de unificar e orientar uma vasta gama de pesquisas (SLOBODA, 2008: p. vii).

Para ele, até então, a performance, juntamente com a representação das estruturas musicais em larga escala e a composição, receberam atenção menor, comparativamente com outras áreas de pesquisa musical.

Nestes últimos anos vemos a performance receber maior atenção dos pesquisadores, especialmente em pesquisas que tratam do desempenho de *experts*, da desmistificação do talento, de pesquisas que fazem uso de novas tecnologias de análise da atividade cerebral e da análise e “armazenamento” das performances. “A compreensão do fenômeno musical requer inserções de muitas disciplinas, e até mesmo de partes diferentes da disciplina da psicologia” (SLOBODA, 2008: xix). Assim, mesmo com essas dificuldades, pesquisas na área da Performance têm crescido no mundo e também no Brasil nos últimos anos, até mesmo com a criação de linhas de pesquisa em Performance, em nível de pós graduação, dentro de grandes universidades estaduais e federais.

Para Ray e Kaminski (2012: 3), é fundamental que o *performer* perceba que “os aspectos psicológicos são parte intrínseca da atuação [...]”. Em outro texto, a mesma autora afirma que “a estrutura emocional de um músico precisa ser trabalhada tanto quanto suas habilidades motoras” (RAY, 2005: 47) e necessita ser desenvolvida juntamente com o conhecimento do contexto musical das obras que executa.

Por outro lado, ao músico é também interessante descartar causas físicas para as reações da APM, por meio de consultas médicas. Segundo Possendoro (2011), quando afetados pela ampla gama de sensações físicas relacionadas aos quadros de ansiedade, muitos indivíduos buscam com frequência se consultar com um clínico geral, imaginando ter algum problema físico. “De fato, tais crenças nem sempre são infundadas, na medida em que os sintomas de ansiedade podem estar correlacionados a várias condições clínicas gerais (...)” (POSSENDORO, 2011: 55).

Assim, o autor acredita ser necessário, ao se buscar um diagnóstico, descartar a possibilidade de causas orgânicas para as manifestações físicas de ansiedade do paciente.

A busca de soluções é fundamental para músicos profissionais que querem atingir suas metas profissionais e pessoais. Essa busca exige investimento de tempo, coragem e motivação para mudar atitudes, hábitos diários, pensamentos adquiridos, costumeiros e automáticos, exige concentração de esforços e metas claras de mudança pessoal.

É possível usar o momento do estudo, a prática diária, para desenvolver esses processos de mudança de maneira gradual e constante. Pode-se usar a prática para se aperfeiçoar para ensaios; usar os ensaios para se aperfeiçoar para os solos, recitais e/ou concertos; por fim, pode-se usar estes últimos para se aperfeiçoar para as audições, os testes e concursos, de forma que a carreira esteja em constante aperfeiçoamento para uma performance mais natural, controlada e enérgica, na medida que se desejar, em que a entrega pessoal leve, finalmente, ao que todos os músicos desejam: comunicar de maneira eficaz sua expressão individual – sua arte – ao público.

A pesquisa está dividida em três capítulos:

O Capítulo I aborda a Ansiedade de Performance Musical, suas definições e suas implicações no corpo e na mente do indivíduo. O Capítulo II trata das estratégias de enfrentamento que são e que podem ser utilizadas para amenizar o problema, baseadas na literatura recente sobre o tema. O Capítulo III traz um panorama geral dos músicos de orquestra no Brasil, bem como uma Pesquisa de Campo, realizada com músicos instrumentistas profissionais de orquestras no estado de São Paulo, para exemplificar e discutir o tema, trazendo o foco para a vida prática dos músicos.

Para a redação desta pesquisa, todas as traduções dos textos originais (em inglês ou em espanhol) foram realizadas por esta autora. Quanto aos textos e títulos de livros anteriores à nova reforma ortográfica (01/01/2009), optou-se por manter as citações e títulos nas grafias originais, sem as atualizações possíveis, já que as datas das publicações atestam a escrita anterior à reforma, respeitando os textos



originais. Durante todo o trabalho, será empregada também a sigla APM (Ansiedade de Performance Musical), para tornar a leitura menos repetitiva.



## **CAPÍTULO I**

### **A Ansiedade de Performance Musical**

## CAPÍTULO I

### A Ansiedade de Performance Musical

*Costumamos nos agarrar ao que é conhecido, a emoções reprisadas, à manutenção do já visto e já feito – raramente arriscamos perder o chão sob nossos pés. Até que alguém dá um salto mortal bem na nossa frente e não se estatela, ao contrário, se sobressai. É quando dá vontade de ter coragem também. Coragem de sentir medo (...). Martha Medeiros<sup>5</sup>*

Este Capítulo aborda a Ansiedade de Performance Musical (APM), com base em revisão da literatura realizada dos trabalhos mais recentes sobre ansiedade e Ansiedade de Performance Musical encontrados, no país e no exterior. A pesquisa se amparou principalmente no livro **The Psychology of Music Performance Anxiety** (KENNY, 2011), cuja autora é psicóloga, musicista e autora mundialmente reconhecida no assunto. Importantes também foram os livros **Handbook of Music and Emotion** (JUSLIN; SLOBODA, 2010), **The Oxford Handbook of Music Psychology** (HALLAN et al., 2011), **Terapia Cognitiva para os Transtornos de Ansiedade** (CLARK; BECK, 2012), **Ansiedade, Fobias e Síndrome do Pânico: esclarecendo suas dúvidas** (SHEEHAN, E., 2000), **Current Perspectives on the Anxiety Disorders** (McKAY et al., 2009) e **Ansiedade: o que é, os principais transtornos e como tratar** (FREEMAN, D.; FREEMAN, 2015), além dos trabalhos de Goleman (2007, 2012, 2013) e Greene (2001, 2002).

Também foram usados como base alguns trabalhos brasileiros recentes, em especial as duas últimas revisões de literatura realizadas respectivamente por Ray (publicada pela Revista **Percepta** em 2014, no artigo intitulado **Fatores de Estresse e Ansiedade na Performance Musical: Histórico e perspectivas após 10 anos de Sincam**) e por Cunha, em sua Dissertação de Mestrado intitulada **Ansiedade na Performance Musical: causas, sintomas e estratégias de estudantes de flauta** (UFRGS, 2013). Além desses, destacam-se Bastos (2012), Barbar (2013) e Andrade (2012).

<sup>5</sup> MEDEIROS, Martha. **Simple assim**. Porto Alegre, RS: L&PM, 2015, p. 44-45.

## **I. A Ansiedade de Performance Musical (APM) e o Medo de Palco**

*Coragem é a resistência ao medo, o domínio do medo – não a ausência do medo. Mark Twain*

O termo *Music Performance Anxiety* (MPA), já amplamente utilizado em língua inglesa (embora ainda sem uma definição consensual), tem seu paralelo em estudos realizados em língua portuguesa, sendo empregado em português como:

- Ansiedade de Performance em Música (FONSECA, 2007);
- Ansiedade na Performance Musical (SINICO; WINTER, 2012; ANDRADE, 2012; CUNHA, 2013; ROCHA, 2011; RAY, 2014; STENCEL et al., 2012);
- Ansiedade em Performance Musical (BASTOS, 2012);
- Ansiedade do Desempenho em Músicos (FERNANDES, 2010);
- Ansiedade de Performance Musical (BARBAR, 2013; MIRANDA, 2013; NASCIMENTO, 2013; RABELO, 2014).

Este trabalho adotará esta última denominação, Ansiedade de Performance Musical, bem como a abreviatura APM, como já tratado anteriormente, devido a um maior uso consensual recente, pelos pesquisadores da área, no Brasil. Além disso, o termo Ansiedade de Performance também está presente nas pesquisas de diversas outras áreas, como a Medicina Esportiva, a Psicologia, a Sexualidade, como: “Ansiedade de Performance”. Esta significa a ansiedade gerada por qualquer tarefa que requeira extrema habilidade, precisão e perfeição (seja para um médico cirurgião, um policial que vai executar um disparo de arma de fogo, um atleta olímpico, um bailarino ou um artista circense, por exemplo). Usa-se aqui, desse modo, o mesmo termo, acrescido de “Musical”.

Optou-se, como já empregado amplamente em diversos outros trabalhos da área de Práticas Interpretativas, em utilizar o termo “*Performance*” (termo proveniente do inglês), como termo pertencente ao português, sem o uso de itálicos.

O termo é usado atualmente até mesmo em cursos de Pós-Graduação na área de Música, conforme dito anteriormente (por exemplo, no Departamento de Música da Universidade de São Paulo, onde já é considerada linha de pesquisa da área de Processos de Criação Musical) e utilizado em português por inúmeros autores para tratar da execução musical e da interpretação, em pesquisas da área, cursos acadêmicos, artigos e livros.

Assim como não há consenso do termo para a Ansiedade de Performance Musical, também não há definição exata do significado do termo, entre os pesquisadores do assunto no mundo (KENNY, 2011). Alguns autores de língua inglesa usam o termo “*Stage Fright*”, que poderia ser traduzido literalmente por “Medo de Palco”, termo que em português traz um entendimento muito diferente do que seria o significado do termo “Ansiedade de Performance Musical”, conforme veremos, por exemplo, pelos resultados da Pesquisa de Campo, no Capítulo III, em que as respostas dos músicos pesquisados sobre ter (ou não ter) “Ansiedade de Performance Musical” e ter “Medo de Palco” divergem consideravelmente.

“Medo de Palco”, em português do Brasil, na compreensão dos músicos, provavelmente, parece remeter muito mais ao local “palco”, aparentemente indicando uma espécie de fobia relativa ao local e à situação do palco. O segundo termo, “Ansiedade de Performance Musical”, em si muito mais autoexplicativo, remeteria a toda e qualquer situação de ansiedade em qualquer apresentação musical em público, trazendo muito mais relação com o que seria uma sensação de ansiedade devido ao julgamento alheio. É a APM e não o Medo de Palco, em si, o foco desta pesquisa. Medo de Palco seria, segundo Kenny, baseada em Coyle (2006), muito mais uma sensação de “congelamento”, “paralização” diante da situação de exposição do palco, em que o nosso “sistema de alarme” diante da sensação no sistema nervoso autônomo provocaria um tipo de imobilidade muscular ou física (KENNY, 2011: 20).

Há várias gradações, diferenças de abordagem e definições entre Medo de Palco e Ansiedade de Performance Musical, entre os pesquisadores. Alguns definem a Ansiedade de Performance Musical como uma espécie de transtorno de ansiedade, derivado da Fobia Social; outros a tratam muito mais como um problema de estresse ocupacional, ou seja, um problema de saúde (no caso, psicológica) ocasionado pela profissão, tal como uma perda auditiva ou uma tendinite, por

exemplo. A autora Dianna Kenny (2011) relata que a Ansiedade de Performance foi apenas citada brevemente no DSM-IV-TR (2000), na seção de diferentes diagnósticos de Fobias Sociais, mas no DSM-IV, anterior (1994) ela ainda não tinha sido sequer mencionada.

É importante apresentar que:

Ansiedade de Performance, medo de palco e timidez em situações sociais que envolvam pessoas não familiares são comuns e não devem ser diagnosticadas como Fobia Social a menos que a ansiedade ou a evitação leve a prejuízo significativo ou acentuada angústia (DSM-IV-TRtm<sup>6</sup> apud KENNY, 2011: 49).

Kenny acredita que é, de alguma forma, perturbador que o DSM-IV-TRtm (2000) não faça distinção entre Ansiedade de Performance, Medo de Palco e timidez em situações sociais. Para a autora, a citação acima deixa entrever que a Fobia Social é uma condição mais debilitante. Dessa forma, o DSM-IV-TRtm somente caracteriza Fobia Social quando há uma condição de prejuízo na vida cotidiana e grande angústia, deixando ainda indefinidas as condições específicas da Ansiedade de Performance.

Com base em vários autores, Kenny (2011: 19) afirma que a ansiedade tem um lugar central na maioria dos distúrbios psicológicos e que os transtornos de ansiedade são os distúrbios psicológicos mais frequentes diagnosticados em adultos e em crianças. Ela acredita, com base em Brodsky (1996), que já se tentou distingui-la de conceitos similares como o estresse, excitação, a preocupação e o medo, por meio de pesquisas já realizadas em várias áreas, porém, ainda não se determinaram exatamente os conceitos e construtos da Ansiedade de Performance Musical. Por isso há a necessidade de que mais pesquisas se desenvolvam nesta área.

Mesmo não sendo classificada como um tipo de transtorno de ansiedade, a Ansiedade de Performance é condição conhecida por praticamente qualquer pessoa que já precisou se apresentar em público, ser avaliado, realizar teste, concurso ou alguma prova de maior importância e sobre a qual teve expectativas, em qualquer área. Apresentar-se publicamente, de quaisquer formas (seja para familiares, seja

<sup>6</sup> DSM-IV-TRtm. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**. Tradução de Cláudia Dornelles. 4. ed. revista. Porto Alegre: Artmed, 2002.

para uma banca de uma ou algumas pessoas, um ginásio ou estádio repleto de pessoas desconhecidas), falar em público, ou até mesmo estar em situação amorosa com pessoa íntima, são situações usuais que podem causar a Ansiedade de Performance, dependendo do momento.

A maioria das pessoas já percebeu em si mesma, ainda que poucas vezes, o que vem a ser Ansiedade de Performance. Embora seja sensação tão comum, Kenny afirma que ainda tem definições científicas pouco precisas e às vezes contraditórias (KENNY, 2000: 47-50).

### - Causas

Muitas podem ser as causas da Ansiedade de Performance:

- Predisposição genética à ansiedade excessiva;
- Química cerebral que predisponha o indivíduo a esse tipo de reação;
- Falta de preparo;
- Falta de prática;
- Falta de técnica;
- Falta de organização;
- Solilóquio (conversa interior) excessivamente negativo;
- Timidez;
- Baixa autoestima;
- Criação familiar muito rígida ou excessivamente protetora;
- Excesso de expectativa;
- Importância da situação em questão, no momento da vida desta pessoa;
- Crenças pessoais negativas ou irrealistas;
- Excesso de autocrítica;
- Situação traumática anterior;
- Superestimação da situação;
- Situações de maior tensão emocional;
- Problemas hormonais e de saúde (TPM, Hipotireoidismo, Hipertireoidismo, Menopausa, Hipoglicemia, por exemplo);
- Alimentação que predisponha à ansiedade;

- Uso de drogas, álcool ou fumo;
- Meio social hostil (ou supostamente hostil);
- Situação ou ambiente desconfortável (luz escassa, calor ou frio excessivos, cadeira inadequada, equipamentos ou roupas inadequadas etc.);
- Traços de personalidade com tendência a desenvolver ansiedade;
- Inúmeros outros fatores aqui não citados ou ainda não estudados.

Com todas essas diferentes causas é possível visualizar nitidamente que é tema de estudo extremamente complexo e multidisciplinar e que, muito provavelmente, não seja possível tratar o problema da mesma forma, de pessoa para pessoa, de caso para caso e nem mesmo de situação para situação. Assim, refletir sobre o assunto, se aprofundar nas pesquisas e perceber melhor a natureza da própria Ansiedade de Performance Musical pode fazer o músico ter um melhor ponto de partida e uma melhor percepção de si mesmo para combatê-la de uma maneira mais eficiente, trabalhando nas áreas mais necessárias.

Ainda que a Ansiedade de Performance e, mais especificamente, a APM, não sejam definidas pela Sociedade Americana de Psiquiatria como sendo um distúrbio, um transtorno mental ou um transtorno de ansiedade, todos que a enfrentam percebem que a APM pode gerar prejuízos e transtornos práticos em sua vida ou em sua profissão. Ainda assim, a Ansiedade de Performance Musical tem várias características muito semelhantes com alguns transtornos de ansiedade, como o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), a Fobia Social e o Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT), o que será discutido mais profundamente, adiante. Na verdade, algumas dessas sensações e transtornos podem apresentar comorbidade<sup>7</sup>, ou seja, o indivíduo pode ter um ou mais dos transtornos ao mesmo tempo e também apresentar APM, o que costuma ser bastante comum.

A maior diferença entre a Ansiedade de Performance Musical e as fobias é que na maior parte das fobias não há um objeto presente verdadeiro, que represente

<sup>7</sup> “Comorbidade patogênica ocorre quando duas ou mais doenças estão etiologicamente relacionadas; comorbidade diagnóstica ocorre quando as manifestações da doença associada forem similares às da doença primária; e comorbidade prognóstica ocorre quando houver doenças que predisõem o paciente a desenvolver outras doenças” (COMORBIDADE, 2015: s.n.).



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

Fonseca (2007) utiliza a definição de Kesselring (2006: 309) para a APM, como sendo “um estado de excitação e ansiedade que ocorre antes ou durante uma performance diante de uma plateia, resultando em uma tarefa difícil de ser realizada ou não prazerosa, mas que tem que ser feita, e que afeta a autoestima” (FONSECA, 2007: 343).

Como a APM afeta o indivíduo como um todo, não pode ser considerada apenas uma desordem do controle motor: a Ansiedade de Performance não é diferente da Ansiedade em geral, trazendo sentimentos de medo, apreensão e excitação fisiológica (MILLER<sup>8</sup> apud FONSECA, 2007). Dependendo do grau de excitação gerado e da persistência dos sintomas, pode assumir contornos patológicos, apresentando sintomas de ordem cognitiva, comportamental e fisiológica, podendo, nestes casos, ser até mesmo entendida como um tipo de Fobia Social. O autor assinala ainda que o problema é de ordem existencial, e que “tão logo nos ajustamos a uma ameaça objetiva, outra toma o seu lugar” (FONSECA, 2007: 343-344).

Alguns dos medos frequentemente relatados (tanto por músicos como por pesquisadores), associados com a Ansiedade de Performance em Musical são:

- Medo de perder um emprego;
- Medo de não conseguir uma vaga desejada em um concurso;
- Medo do ridículo;
- Medo do silêncio do palco;
- Medo do lugar “palco” e sua atmosfera (luz, som, plateia);
- Medo de ter medo;

<sup>8</sup> MILLER, C. B. **Discuss Psychological Theories...**, 2002. Disponível em: <[http://www.mostlywind.co.uk/performance\\_anxiety.html](http://www.mostlywind.co.uk/performance_anxiety.html)>.

- Medo de não ser/parecer bom o suficiente;
- Medo de ser/parecer desajeitado/tolo;
- Medo do descontrole motor e técnico;
- Medo de perder a reputação;
- Medo de não conseguir melhorias financeiras;
- Medo de tremer;
- Medo de ficar ruborizado;
- Medo de se expor em demasia;
- Medo de parecer medroso/amador;
- Medo de perder a embocadura/ de “guinchar” ou de “escrocar” (sons indesejados e/ou grosseiros), no caso de instrumentos de sopro;
- Medo de o som/voz não saírem;
- Medo de perder o controle do arco e da sensação necessária de “contato” do arco com a corda, no caso de instrumentistas de cordas;
- Medo de perder o controle da situação;
- Medo de ser criticado/mal avaliado;
- Medo de errar;
- Medo de ser (e/ou de ser percebido como) uma “fraude”.

Dianna Kenny (2011), afirma que nenhuma teoria foi capaz de dar conta de todos os fenômenos e das inúmeras facetas observadas nessa área, a fim de que haja uma definição única. O estudo da área pretende observar e identificar as semelhanças e diferenças ocorridas nas sensações, sentimentos e reações sofridas pelas pessoas que sentem a APM, percebendo e registrando as diferentes estratégias de enfrentamento já propostas, as estratégias testadas e até mesmo as que foram comprovadas como verdadeiramente úteis cientificamente, com a finalidade de encontrar, esperançosamente, o desenvolvimento de tratamentos realmente efetivos (KENNY, 2011:15).

## **2. Funcionamento cerebral e químico relacionado ao medo e à ansiedade**

Conforme descrevem vários autores, a relação entre estresse e desempenho é conhecida na psicologia há cerca de um século: é a conhecida “Lei de Yerkes-Dodson” (observe a figura abaixo). Esses dois psicólogos descobriram e comprovaram que há três estados principais, relacionados ao desempenho e ao estresse: o ócio, o fluxo e o esgotamento. Segundo Goleman (2011), todos esses três estados têm impactos poderosos na capacidade de uma pessoa em se desempenhar da melhor forma. De acordo com o autor, o ócio e o esgotamento fazem nosso desempenho ser muito menor, enquanto que o fluxo permite que o desempenho se eleve (GOLEMAN, 2011: 61-63).

A relação entre estresse e desempenho, captada na lei de Yerkes-Dodson, mostra que o tédio e a ociosidade disparam muito pouco dos hormônios de estresse [...] e o desempenho fica para trás. Conforme ficamos mais motivados e empenhados, o “bom estresse” leva-nos à zona ótima, na qual temos o melhor nível de desempenho. Se os desafios ficarem grandes demais e ficarmos esgotados, entramos na zona de exaustão, onde os níveis de hormônios de estresse ficam altos demais e dificultam o desempenho. (GOLEMAN, 2011: 62).

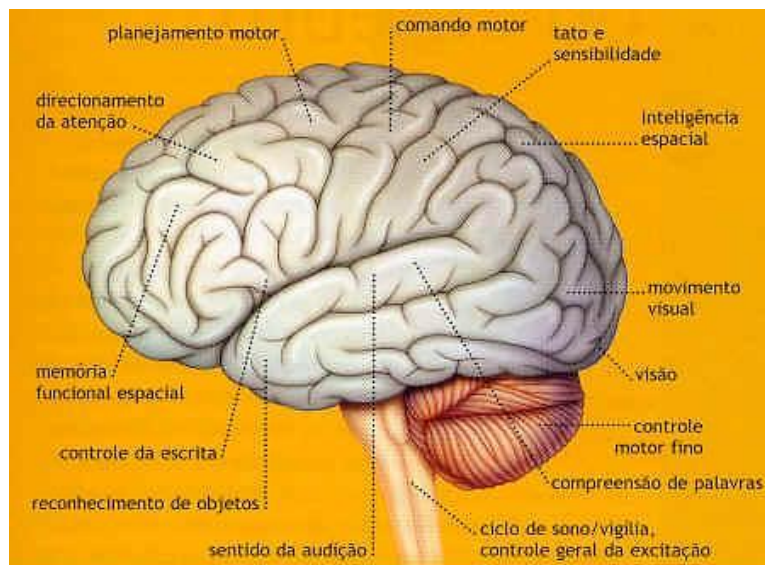
Como podemos observar na figura abaixo, o desempenho máximo depende de um equilíbrio ideal entre calma e aflição. É necessário algum nível de estresse e excitação, porém também de calma, para se obter um bom controle das capacidades mentais e físicas. Nos extremos, seja de tédio ou de esgotamento físico, perde-se a capacidade de se obter um bom desempenho:



**Fig. 1:** Lei de Yerkes-Dodson (SARTORIO, 2013: s.n.).

Desse modo, a busca por um perfeito equilíbrio entre excitação, energia e entusiasmo, juntamente com a calma, o controle e o foco é o que desejam todos que buscam um desempenho máximo. Para esse tipo de controle, é necessário refletir sobre o funcionamento do cérebro e suas funções na atividade musical.

Goleman, como muitos outros autores, relata que as diferentes regiões do cérebro atuam nas diversas capacidades que possuímos e em relação às inúmeras atividades que realizamos. Para ele, há centros cerebrais únicos e são regiões distintas as que governam a inteligência emocional e a inteligência acadêmica (verbal, matemática e espacial, que são capacidades puramente cognitivas, assim como os traços de personalidade) (GOLEMAN, 2011: 13). A figura abaixo mostra que várias áreas do cérebro são responsáveis por diferentes capacidades. Pode-se concluir, observando a figura, que a grande maioria dessas capacidades apresentadas são necessárias para a performance musical, ou seja, várias regiões do cérebro estão trabalhando conjuntamente no momento de uma performance.



**Fig. 2:** Regiões do cérebro e suas funções (McCRONE, 2002).

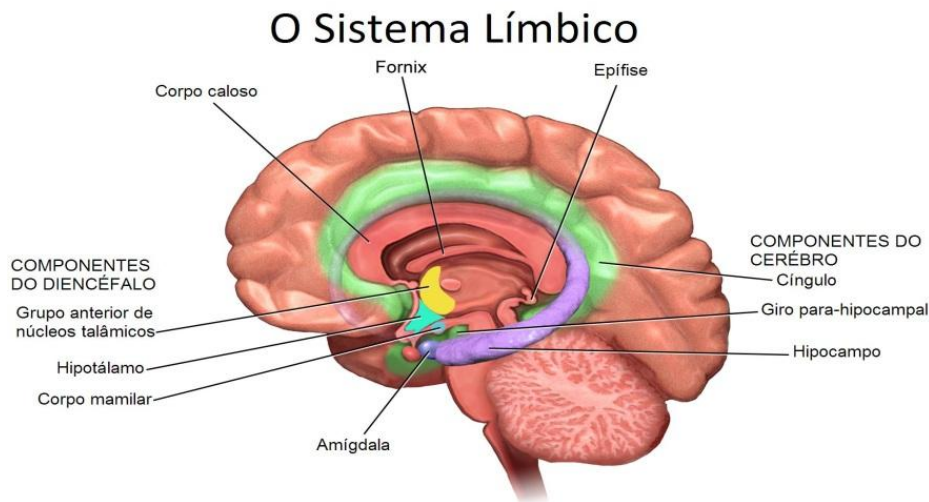
Nestas diferentes regiões cerebrais, pelas pesquisas mais recentes, a amígdala direita seria um centro de autoconsciência emocional e o córtex somatossensorial direito, bem como uma pequena estrutura, o córtex insular, seriam responsáveis pela empatia e pela consciência das emoções em outras pessoas (capacidade indispensável para um músico que se apresenta em público para, por exemplo, detectar a reação emocional da plateia).

Nas capacidades de expressão, seria muito mais usado o córtex pré-frontal, que é a última parte do cérebro a se desenvolver em sua totalidade no indivíduo. Este representa o “centro executivo do cérebro”, onde estão as capacidades de resolver problemas pessoais e interpessoais, as capacidades de controlar os impulsos, bem como a de expressar nossos sentimentos” (GOLEMAN, 2011: 17) e todas essas funções citadas são necessárias para a performance musical, atuando em conjunto.

Outra região importante envolvida na Ansiedade de Performance é a “região cingular anterior”<sup>9</sup>, que se situa à frente de uma faixa de fibras cerebrais que rodeiam o “corpo caloso” e que une as duas metades do cérebro. Essa região seria a ativadora dos impulsos dos indivíduos, da capacidade de lidar com emoções,

<sup>9</sup> Cingular, com “c”, se refere à estrutura do cérebro denominada “Cíngulo”.

“particularmente emoções aflitivas e sentimentos fortes” (GOLEMAN, 2011: 16). O sistema límbico, seria a unidade também responsável pelas emoções além dos comportamentos sociais. A figura abaixo mostra a localização da amígdala cerebral bem como a região cingular, tratada acima.



**Fig. 3:** O sistema límbico do cérebro e a amígdala (WAKED, 2014: s.n.).

A amígdala, região mais ancestral do cérebro, “é um ponto de disparo da angústia, da raiva, do medo e assim por diante, o que pode prejudicar o controle de uma performance ideal. Contudo, quando esse circuito assume o comando, passa a atuar (...) levando a pessoa a empreender ações de que pode se arrepender depois” (GOLEMAN, 2011: 38-39). Quando a área pré-frontal e a amígdala atuam em conjunto, criando uma espécie de “rodovia neuronal”, com ligações fortes entre os neurônios de uma parte e de outra do cérebro, fazendo-os funcionar em equilíbrio, tem-se a capacidade de “autodomínio”. Abaixo, a figura mostra a região do lobo frontal, bem como a área onde se encontra a amígdala (mostrada na figura anterior), bem próxima à medula. Para uma boa performance, seria ideal que essas duas regiões atuassem em conjunto:

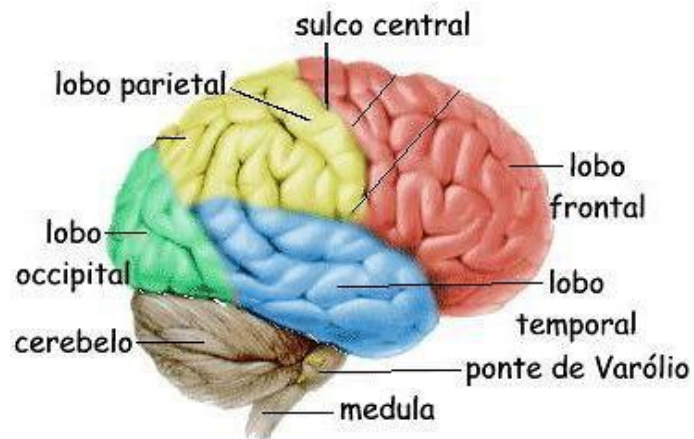


Fig. 4: Regiões do cérebro (GOMES, 2013: s.n).

Porém, na APM, quando a amígdala detecta sinais de ameaça, em um instante ela consegue dominar todo resto do cérebro e essa é uma ferramenta de sobrevivência, chamada de “sequestro da amígdala”. “O sequestro captura a atenção, projetando-a sobre a ameaça de sobrevivência em curso”. Durante este “sequestro”, não é possível aprender nada e o indivíduo passa a depender de hábitos já memorizados, de comportamentos repetidos.

No momento em que esse “alarme” dispara, há a clássica reação, denominada por inúmeros autores como reação “lutar ou correr”, “lute-corra-ou-pare” (ou outros termos semelhantes), em que a amígdala aciona o chamado eixo HPA (o eixo hipotálamo-pituitária-adrenal) e o corpo recebe um fluxo de hormônios de estresse, principalmente o cortisol e a adrenalina (GOLEMAN, 2011: 39-40).

Esse “sequestro da amígdala” ocorre, nas situações estressantes de Ansiedade de Performance, da mesma forma que ocorre se o indivíduo estiver em uma floresta e ficar cara a cara com um leão faminto, ou situação semelhante. Na verdade, quanto mais estressante for encarada a Performance, seja por expectativa, medo, ansiedade, pressões do mercado de trabalho, entre outras razões, maior a chance de se ter essa sensação de “sequestro da amígdala” e ter despejados, em questão de segundos, muita adrenalina e cortisol na corrente sanguínea.

Tudo isso ocorre acelerando os batimentos cardíacos, a pressão sanguínea, além da injeção imediata de uma grande carga de energia, que deveria ser utilizada para lutar ou fugir, mas que não pode ser utilizada para esses fins, pois o *performer*

está, em geral, parado (de pé ou sentado), sem ter para onde escapar, seja na frente da plateia, do seu empregador, professor, colega ou de uma banca de teste ou concurso. Não só a situação de performance não permite ao músico fugir, mas requer ainda o autocontrole motor de capacidades extremamente delicadas e tais condições tornam a situação extremamente difícil de ser empreendida.

É importante estar atento ao fato de que ainda são necessárias múltiplas capacidades corporais e intelectuais para realizar uma boa performance e que elas estão conectadas também com várias outras áreas cerebrais (como o córtex e a cingular anterior, conforme tratado acima): na performance, em geral, é utilizada a emoção, a razão, a coordenação motora, a audição, o tato, a visão, a criação de imagens e situações em nossa mente, a elaboração da linguagem, a memória, a sensação de empatia (ou não) com a plateia, a motivação, as estruturas sensoriais, ou seja, muitas áreas do cérebro, simultaneamente.

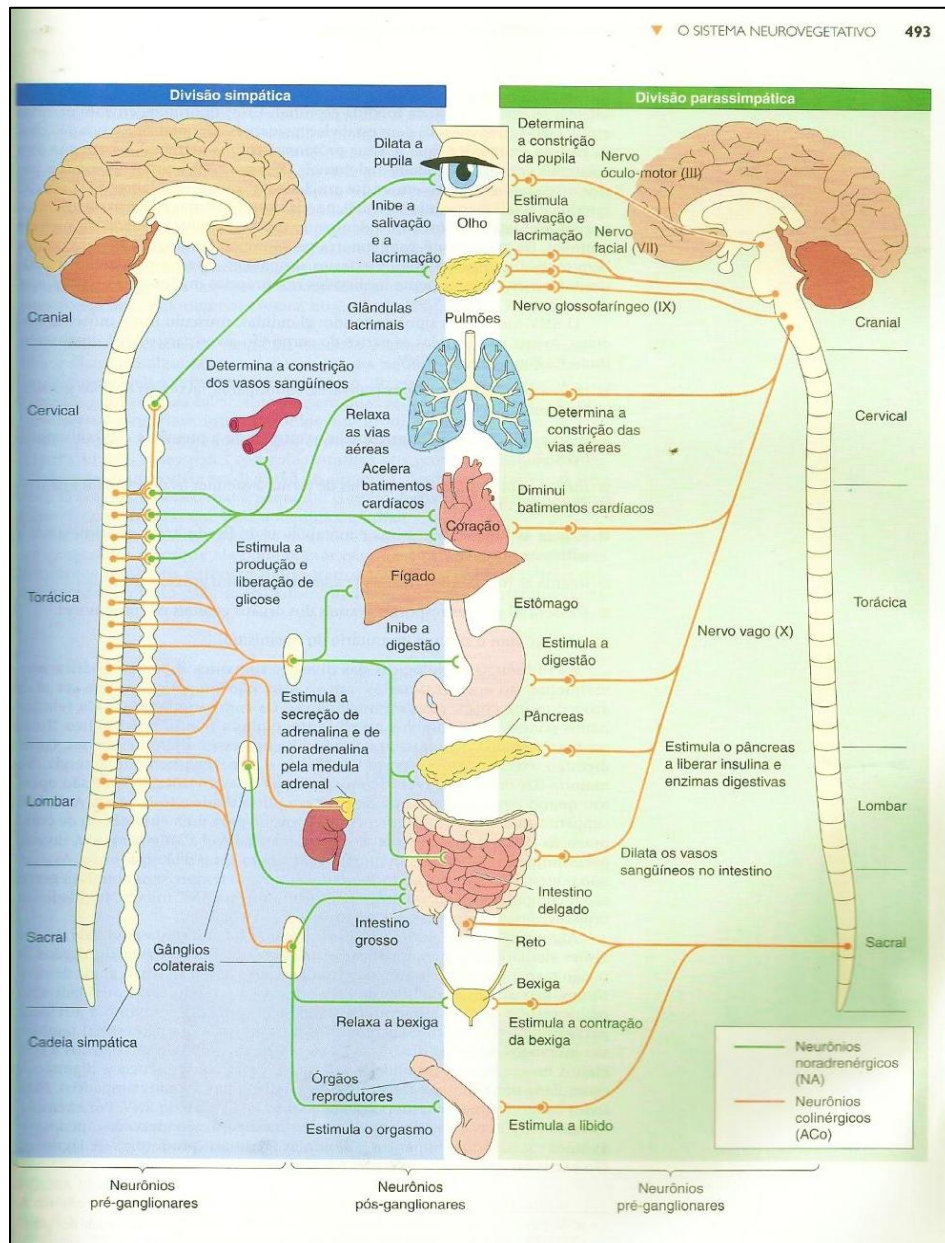
Mark Bear (et al., 2008), renomado neurocientista, afirma que é impossível utilizar somente uma área do cérebro por vez, já que todo o sistema trabalha em conjunto. Contudo, quando se enfatiza a atividade e a concentração em uma das áreas específicas, é possível atenuar a atividade cerebral em outras áreas (conforme já abordado por Maciente e Zani Netto, 2013). Para Bear, “a atenção aumenta a detecção e acelera o tempo de reação” e também a atenção “aumenta seletivamente a atividade cerebral” (BEAR et al., 2008: 645-669).

Mesmo que todas essas áreas estejam trabalhando invariavelmente em conjunto, ainda assim é possível diminuir a atividade cerebral de uma área do cérebro, se a atividade em outras regiões for aumentada e estimulada intencionalmente (como por exemplo, com o foco na emoção, na expressão artística ou na criação da linguagem). A conclusão tirada destas afirmações de Bear é a de que é possível inibir, ou pelo menos atenuar, a atividade da amígdala, se forem estimuladas áreas mais favoráveis para uma boa performance.

Para entender melhor toda a conexão do sistema nervoso com o cérebro e o quanto todas essas estruturas e reações estão interconectadas, segue abaixo figura que ilustra o Sistema Neurovegetativo no corpo. Ela exhibe as diversas correlações entre os estímulos que provém dos sistemas motores e sensoriais e transmitem sinais elétricos e químicos ao cérebro, ocasionando as sinapses de neurônios, que ativam diferentes regiões do encéfalo. O sistema neurovegetativo ou sistema



nervoso vegetativo (SNV), exposto na figura, controla todo o fluxo de hormônios liberados na corrente sanguínea e corresponde a uma extensa rede de neurônios interconectados, que são amplamente distribuídos nas cavidades do organismo.



**Fig. 5:** O Sistema Neurovegetativo (BEAR et al., 2008: 493).

Este Sistema Neurovegetativo é chamado também de sistema nervoso autônomo, uma vez que suas funções são executadas de forma automática, sem controle voluntário e com funções altamente coordenadas. As respostas de estresse, de “luta ou fuga”, para Bear, são respostas produzidas por este Sistema

Neurovegetativo e diminuem as funções digestivas, aumentam a frequência cardíaca e mobilizam imediatamente as reservas de glicose. Quando se reage ao alívio da sensação de estresse, as reações se invertem e lentamente as funções parassimpáticas se elevam novamente. A pessoa, segundo o autor, pode não ter se movido de sua cadeira durante esse evento excessivo de estresse, considerado desagradável, contudo, as respostas do organismo são dramáticas (BEAR et al., 2008: 490-499).

A experiência e a expressão das emoções envolvem atividades amplamente distribuídas no sistema nervoso, desde o córtex cerebral até o SNV. Reações emocionais são o resultado de uma interação complexa entre estímulos sensoriais, circuitaria encefálica, experiências passadas, e a atividade de diferentes sistemas de neurotransmissores. À luz dessa complexidade, provavelmente não deveríamos ficar surpresos de que os seres humanos podem exibir um amplo espectro de transtornos emocionais e de humor [...] (BEAR et al., 2008: 582).

Alguns sistemas do corpo estão envolvidos diretamente nas sensações de ansiedade (SILVA, 2011):

- O sistema nervoso central e periférico;
- O sistema endócrino ou glandular;
- O sistema imunológico;
- O sistema cardiovascular.

Nos casos de ansiedade patológica, um ou mais desses sistemas pode estar com o seu funcionamento comprometido. Corresponde a “Sistema Nervoso Central” o cérebro (neurônios, sinapses, substâncias neurotransmissoras, células de sustentação etc.) e as fibras nervosas que ligam o cérebro aos órgãos e aos músculos do corpo. Quando a ansiedade excessiva é causada por alterações presentes nesses sistemas, ela é denominada transtorno de ansiedade, segundo a autora. Assim, estes são classificados pela medicina como alterações mentais. “Como se sabe, a mente corresponde às funções (ou energia) geradas pelo funcionamento das estruturas nervosas, especialmente o cérebro” (SILVA, 2011: 170).

O Sistema Endócrino ou Glandular regula as funções reprodutivas e metabólicas. Eles produzem hormônios que, pela corrente sanguínea, levam mensagens químicas a todas as partes do corpo. O Sistema Imunológico é o sistema responsável pelo combate de “invasores” externos ao corpo e por eliminar células cancerosas que se formam no organismo. O Sistema Cardiovascular é o “conjunto formado por coração e todos os vasos sanguíneos existentes no corpo” com a finalidade de conduzir sangue com alimento e oxigênio a todas as células do organismo. Os sintomas de ansiedade excessiva estão, na maior parte das vezes, relacionados com o comprometimento de um ou mais desses sistemas citados (SILVA, 2011: 171).

Deste modo, o músico que possui uma grande Ansiedade de Performance Musical, porém não em níveis patológicos, não necessariamente tem um transtorno de ansiedade. Ela pode ter inúmeras outras causas, sejam psicológicas, sociais, culturais, modelo de criação, baixa autoestima, problemas psicológicos, crenças errôneas, problemas cognitivos. Só é considerado como portador de um transtorno de ansiedade o indivíduo que tenha causas físicas para tal. “Pesquisas revelam que os *transtornos de ansiedade* (...) estão associados a mudanças químicas específicas no cérebro, o que ratifica o forte vínculo existente entre mente e corpo” (SILVA, 2011: 171-172).

Os transtornos também podem ser desencadeados em pessoas mais predispostas, devido a desequilíbrios fisiológicos, fatores genéticos ou predisposição familiar, situações de tensão emocional (em curto e longo prazo) e crenças pessoais.

Quem possui APM excessiva só pode ser considerado como portador de algum transtorno de ansiedade se o diagnóstico for realizado por profissionais competentes, mediante avaliações médicas e psicológicas.

### **3. Reações físicas comuns relacionadas ao medo e à ansiedade**

Conforme já tratado aqui, seja na situação de medo ou de ansiedade, ocorre uma reação corporal normal de preparar-se para agir, para escapar do perigo. Essa reação de “lutar-ou-fugir” é uma resposta essencialmente protetora, que estimula o sistema nervoso simpático (parte do sistema nervoso autônomo), provocando reações físicas, como a mudança do padrão de respiração, aumento do ritmo cardíaco e tensão muscular. Com isso, também ocorre o aumento da pressão arterial, dilatação da pupila e são despejados diferentes hormônios na corrente sanguínea (SHEEHAN, 2000: 11).

São sintomas e reações físicas de APM, amplamente relatados na bibliografia pesquisada, bem como pelos músicos:

- Palpitação ou aumento da velocidade dos batimentos cardíacos;
- Aumento da pressão arterial;
- Tremores (das mãos, braços, joelhos, pés, voz);
- Sudorese;
- Respiração irregular, descontrolada ou falta de ar;
- Ruborização;
- Riso involuntário;
- Tontura ou vertigem;
- Rigidez do tórax;
- Dores de cabeça;
- Alterações da visão (visão turva, visão menos nítida);
- Cólica;
- Náusea;
- Vômito;
- Diarreia ou distúrbios intestinais;
- Aumento de flatulência;
- Distúrbios gástricos tais como azia, aumento da acidez estomacal (que, em casos mais graves, pode chegar a gerar gastrite e até úlceras);

- Aumento da quantidade de urina;
- Insônia ou dificuldade para manter um sono tranquilo;
- Mudança de expressão facial ou rigidez facial;
- Tensão muscular excessiva;
- Aparecimento ou o aumento de manias, tais como roer as unhas ou tiques nervosos;
- Perda ou aumento excessivo de apetite;
- Reações de fuga;
- Paralisação física;
- Excitação física excessiva, manifesta em descontrole motor, tais como aumento excessivo dos gestos;
- Aumento ou diminuição do volume da fala;
- Boca seca ou excesso de produção de saliva;
- Dificuldade para engolir a saliva ou descontrole temporário desta capacidade;
- Mau hálito;
- Rouquidão ou sensação de garganta apertada (“nó” na garganta);
- Prolixidade da fala ou mutismo;
- Sensação de exaustão;
- Endurecimento das articulações;
- Desmaios;
- Mãos e pés gelados;
- Bochechas aquecidas;
- Falhas de memória;
- Choro.

É importante notar que, em muitos casos, ao perceber as reações físicas, o músico passa a ficar preocupado, ampliando o quadro. Essas reações podem ocorrer devido à APM, em diversas intensidades, porém também pode ocorrer o processo inverso: quando da percepção de sentir alguma ou várias dessas sensações, devido a alguma apreensão do indivíduo, elas podem gerar ainda mais apreensão, desencadeando mais reações e, possivelmente, a APM.

#### **4. Reações emocionais comuns relacionadas ao medo e à ansiedade**

Segundo vários autores pesquisados, não são apenas sintomas físicos que acometem os que sofrem de Ansiedade de Performance Musical; há também sintomas psíquicos e emocionais. Muito se fala e se pesquisa sobre a saúde física do músico, o que, pouco a pouco tem tornado o estudo da técnica cada vez mais saudável, prolongando o bem estar e a qualidade de vida dos intérpretes. No entanto, poucos são ainda os estudiosos que se preocupam com a saúde emocional e psicológica do músico, também fundamental para seu prazer na profissão, bem como para a sua qualidade de vida e de performance. Pesquisas recentes têm buscado atenuar esta lacuna, ampliando a concepção de saúde do músico também para a área emocional.

Tanto o que o indivíduo pensa quanto o que ele sente afetam sua performance, pois a mente (pensamentos e sentimentos) e o corpo são inextricavelmente conectados e isso pode gerar tanto um ciclo vicioso, quanto um ciclo virtuoso (BUSWELL, 2006: 13). Alguns dos sintomas psicológicos e emocionais mais comuns e mais descritos pelos autores pesquisados e pelos próprios músicos, associados à Ansiedade de Performance Musical, são:

- Inquietação;
- Pensamentos circulares (em torno de catástrofes ou fracassos, por exemplo);
- Preocupação excessiva;
- Avaliação cognitiva pessimista (pensamentos e reflexões negativos a respeito dos sentimentos e sensações corporais);
- Apreensão;
- Perda de controle;
- Aumento da irritabilidade;
- Depressão;
- Angústia;
- Desamparo;
- Dificuldade ou demora para tomar decisões;

- Sobressalto;
- Insegurança e baixa estima;
- Dificuldade de concentração (distração, lapsos de memória, confusão mental);
- Sensação de estranheza ou de irrealidade em relação ao ambiente, a afinação do instrumento ou da orquestra;
- O “medo do medo”;
- Terror súbito;
- Pânico;
- Sensações de estranheza motora e sensorial, por exemplo, percepção de estranhamento com objetos conhecidos (o instrumento, o bocal, a palheta, a cadeira etc.), o local, a própria altura, as próprias mãos ou a boca etc.

Deste modo, é necessário pesquisar mais profundamente o lado emocional e subjetivo da APM, já que provoca tantas reações físicas e emocionais. Muitas outras sensações podem estar relacionadas: a angústia, a vergonha, o medo, a timidez, ansiedade (traço e estado), por isso, serão examinados mais detalhadamente, a seguir, para uma melhor compreensão de suas particularidades e implicações na APM.

### **- Sensações e emoções relacionadas à APM, segundo a Psicologia**

Várias são as sensações e emoções comuns na APM e que podem prejudicar uma boa apresentação, como: a ansiedade, a vergonha, o medo, a angústia, o pânico, a timidez, a fobia. Muitas definições e gradações desses problemas são tratadas por diversos autores. Segue abaixo um panorama, segundo psicólogos e psiquiatras, destas sensações correlatas, com a finalidade de compreendê-las melhor e perceber a grande semelhança e proximidade entre elas e a Ansiedade de Performance Musical.

Existem grandes diferenças entre ansiedade, vergonha, angústia, medo, fobias e pânico, mas uma mesma pessoa pode atravessar todos ou alguns desses

estados mentais, dentro de uma mesma performance, ou ainda apenas um desses estados. A mesma pessoa também pode desenvolver uma, algumas ou todas essas sensações em cada diferente situação, não reagindo sempre do mesmo jeito, necessariamente.

Para melhor compreender as gradações dessas sensações, segue abaixo uma breve descrição desses estados mentais, tomando como base principal os livros: **As Fobias**: Agorafobia, Fobias Sociais e Fobias específicas (2010), do psicólogo Jean-Louis Pardinielli e do psiquiatra Pascale Bertagne; **Ansiedade, Fobias e Síndrome do Pânico**: Esclarecendo suas dúvidas (2000), de Elaine Sheehan, psicóloga; **Medo** (2010), dos psicólogos Graziela Pinto e Christian Ingo Lenz Dunker; **Vergonha** (2010), da psicóloga Tatiana Carvalho Assadi; **Vença o medo de falar em público** (2005), do professor de oratória Reinaldo Polito.

#### - A Ansiedade

*A ansiedade é a vertigem da liberdade. Soren Kierkegaard*

O nível de ansiedade é um traço que caracteriza a personalidade de cada um (SILVA, 2011: 28). O momento exato em que ela se manifesta (estado de ansiedade) é uma ruptura ou quebra em relação à uma condição emocional básica e essa ruptura leva o indivíduo a experimentar desconforto emocional intenso. Silva diferencia também o “ser ansioso” e o “estar ansioso”, pois o primeiro caso se caracteriza como um traço de personalidade, e o segundo como uma reação momentânea a determinada situação. Se as duas situações acontecem em conjunto, SER+ESTAR ANSIOSO, isso pode gerar estados severos de sofrimento e desconforto e até mesmo os medos patológicos, considerados transtornos de ansiedade.

Para Sheehan (2000), “a ansiedade pode variar de leve apreensão a completos estados de pânico e fobias” (SHEEHAN, 2000: 11), ou seja, tanto a apreensão, a vergonha, a ansiedade, o medo, a fobia, o pânico, todos esses estados emocionais seriam gradações de uma mesma sensação: graus leves de ansiedade podem ser úteis para realçar o comportamento ou, mais especificamente no caso de algumas tarefas, o desempenho. Concordando com Bear et al. e também a Lei de



Yerkes-Dodson, já citados, para Sheehan, o desempenho melhora à medida que ela aumenta até um determinado nível; depois deste ponto, o aumento da ansiedade causa uma completa desagregação do desempenho. “Podemos considerar, portanto, que graus elevados de ansiedade podem ter um efeito notavelmente negativo no comportamento” (SHEEHAN, 2000: 11).

Concordando com os autores acima citados, para a autora essa reação se dá em resposta a uma adversidade, que seria a já mencionada reação normal do corpo em preparar-se para a ação de “lutar-ou-fugir”, ou seja, enfrentar ou escapar do perigo. Essa resposta do corpo é protetora e “estimula o sistema nervoso simpático, provocando reações físicas como a mudança de padrão da respiração, um aumento no ritmo cardíaco e na tensão muscular. Isso pode ocorrer em antecipação a qualquer ameaça percebida, seja física, psicológica ou imaginária” (SHEEHAN, 2000: 12).

As manifestações físicas são várias, porém, psicologicamente, quem sofre de ansiedade com frequência, relata sintomas como sentimento de medo, pânico e apreensão, junto com a tendência a ter temas de “desgraças” dominando seus pensamentos e percepção (a chamada “ruminação”). A autora aponta que vale a pena considerar procurar paliativos como a autoajuda, “quando seu problema não for muito grave ou se terapeutas profissionais não puderem ser prontamente contatados, ou ainda se você apenas estiver interessado em saber o quanto pode melhorar as coisas por si mesmo.” (SHEEHAN, 2000: 9-13).

Sobre a ansiedade, é importante estar atento ao fato de que ela é necessária e também útil na vida do indivíduo, se estiver presente em uma quantidade razoável e saudável. Pode incitá-lo a resolver questões, a se planejar devidamente para as ocasiões e até mesmo “tratar dos problemas subjacentes” às tensões. Assim, dependendo do nível, ela pode ser benéfica ou maléfica: “O nível de ansiedade de um indivíduo em determinado momento se refletirá em seu comportamento” (SHEEHAN, 2000: 9-11).

Em algumas pessoas, esse desencadear inadequado da reação “lutar-ou-fugir” só ocorre periodicamente e implica apenas períodos breves de tensão e esforço. Para outras, no entanto, essa é sua resposta cotidiana ao estresse. O sistema nervoso simpático dessas pessoas se mostra particularmente sensível e em constante estado de prontidão, o que provoca, em consequência, reações idênticas a acontecimentos ou

situações que requerem ação imediata, e a percepção persistente de estresse. Isso pode levar a um estado crônico de ansiedade (SHEEHAN, 2000: 13).

Segundo Silva, recentes “estudos norte-americanos, de abrangência significativa, revelaram que 25% das pessoas apresentam algum tipo de transtorno de ansiedade ao longo de suas vidas” (SILVA, 2011: 30-31), sendo os mais comuns as fobias simples (medos de animais, de altura, por exemplo) e a fobia social (medo de falar e de se expor em público). A pesquisadora ainda afirma que somente quando esse medo anormal (patológico) passa a interferir no cotidiano do indivíduo, com prejuízos concretos, é que ele sente necessidade de procurar ajuda especializada (SILVA, 2011: 30-31).

## - O Medo

*O medo sempre está disposto a ver as coisas piores do que são.*

Tito Lívio

O medo é uma reação automática típica do corpo, que tem a finalidade de proteção e esta reação é uma resposta adaptativa do corpo (a já citada reação de “Luta ou Fuga”, ou “Lutar ou Fugir”). Silva descreve esta resposta física como “um estímulo que desperte o medo é capaz de, em frações de segundos, munir o corpo inteiro de adrenalina e prepará-lo para uma rápida reação física” (SILVA, 2011: 27).

Essa reação primitiva do “animal” ser humano é essencial, segundo, ela, quando a ameaça é real e física. Como seria, por exemplo, a reação de se fugir de cães bravos ou de ladrões armados. Por outro lado, quando a ameaça é apenas psicológica, ou quando não se consegue identificar exatamente um fator desencadeante para essa sensação de medo, essa reação física pode ser excessiva, desnecessária e inadequada. Para Silva:

Infelizmente a manutenção desta dessa resposta adaptativa, com tamanha intensidade, quase sempre se torna inapropriada no mundo moderno. [...] Ao reagirmos, frequentemente de forma exacerbada, aos contratempos e às dificuldades do dia a dia, acabamos por adoecer, uma vez que o excesso de hormônio de estresse (cortisol e adrenalina) pode ocasionar aumento da pressão arterial, doenças cardíacas, enxaquecas, alergias, úlceras, pânico, fobias, entre outros (SILVA, 2011: 27-28).

Para Pinto e Dunker (2010: 13), o Medo é considerado uma emoção e está na origem de outras emoções e sentimentos, tais como a angústia, o desamparo, a ansiedade [grifo desta pesquisadora]. Está ligado muito mais à sensação de uma ameaça de sobrevivência, ou ao desejo de autoconservação do indivíduo.

O medo põe em jogo a sobrevivência de algo ou alguém, daí ser uma emoção essencial. Ser capaz de senti-lo é estar apto a reconhecer o perigo, situar-se no mundo e interpretá-lo a partir de um lugar único, que é o de cada um de nós em relação às histórias que nos precedem e nos cercam. [...] é uma emoção criativa porque a partir dela se estabelecem objetos e condições novas na experiência humana. Diante do temor não há saída, somos confrontados a tomar uma decisão: agir ou recuar. Somos levados a sobrepujá-lo com a coragem, ou diluí-lo em outras emoções que nos fazem inibir nossa ação, substituindo-a por outra (PINTO; DUNKER, 2010: 13).

Assim, o medo seria a “contrapartida psíquica” da reação fisiológica que se têm nas situações de perigo (GIKOVATE. In: POLITO, 2005: 13).

Na espécie humana existe ainda outro fenômeno que complica mais um pouco a situação. É a vergonha, dolorosa sensação de humilhação que podemos sentir quando somos objeto de ironias e deboches por parte de pessoas que estão à nossa volta. Temos medo das situações em que possamos passar vergonha. Para algumas pessoas esse tipo de dor psíquica é mais ameaçador que qualquer tipo de dor física, de modo que elas passam a evitar, a qualquer custo, essa possibilidade. É nessa categoria que se enquadra, como regra, o medo de falar em público. Ao nos expormos, corremos o risco de não agradar, de provocar ironia e risos por parte dos que nos ouvem. Morremos de medo da rejeição e da crítica [...] (GIKOVATE. In: POLITO, 2005: 13).

Há muitos paralelos entre a sensação de falar em público com a de se apresentar artisticamente em uma performance musical. Muitas das sensações descritas são semelhantes, como as preocupações de ser avaliado e julgado, por exemplo.

Para que medos irracionais se estabeleçam, não é preciso muito. Basta que tenhamos estado submetidos a alguma experiência desagradável relacionada com aquela dada situação. Agora, para que possamos nos livrar de um medo que já se estabeleceu, é necessário percorrer um longo caminho, às vezes doloroso e sofrido [...]: trata-se de uma reflexão que nasce da prática, deriva de fatos reais, da experiência vivida, das coisas como elas são. [...] **a simples discussão acerca das causas do medo não tem eficácia terapêutica nenhuma.** Para que uma pessoa perca o medo de andar de avião, é necessário que ela entre no avião e que ele decole com a pessoa dentro. Todo trabalho psicológico preliminar tem que ter como objetivo criar as condições para que esse evento aconteça o mais

rápido possível (GIKOVATE. In: POLITO, 2005: 14, grifo desta pesquisadora).

Sobre o medo de falar em público, Polito afirma:

Quando uma pessoa é tomada pelo medo diante do auditório, um turbilhão de sentimentos, dúvidas e hesitações revolve em seu interior. Ela acredita que esse tumulto está sendo observado pela plateia, que supostamente a vê como enfraquecida, o que a leva a pensar que, se estão percebendo o seu nervosismo, atribuem a ela também a figura de uma pessoa insegura e incompetente. [...] o fato de uma pessoa imaginar que esse quadro venha a ocorrer aciona o mecanismo do medo e, em um círculo vicioso, ela passa a ter medo de sentir medo (POLITO, 2005: 53).

Para o autor, é muito importante levar o nervosismo a um nível suportável e, para isso, é necessário perceber que a sensação relatada acima, na maior parte das vezes, passa despercebida do público, ou, pelo menos, não é notada com a intensidade que o indivíduo sente internamente. Outro pensamento fundamental, apontado por ele, é que é natural sentir um pouco de nervosismo antes do início e no começo de uma apresentação, contudo esse nervosismo deve diminuir com o decorrer da apresentação. Portanto, o início é um momento importante para manter uma alta concentração na respiração e no foco: deve-se tentar respirar muito, além de se preocupar com certa dose de moderação na velocidade do discurso (no caso dos músicos, por exemplo, ter cuidado para não interpretar em andamento rápido demais, por exemplo), na velocidade dos gestos, para evitar que se apresente de maneira apressada, “respirando em cada pausa” (POLITO, 2005: 53).

Esse é um conceito muito útil para que o músico possa controlar melhor o início de sua apresentação, já que um início mais controlado pode aumentar a confiança para o que se seguirá. Contudo é necessário apontar aqui que alguns músicos relatam, em suas experiências pessoais, que a sensação de ansiedade não diminuiu e, em alguns casos, pode até aumentar no decorrer da apresentação. Se algo errado acontece durante a performance, isso pode gerar um desconforto e uma perda de concentração que podem aumentar a ansiedade sentida durante a performance.

O autor também aconselha ter uma maior calma ao começar, ajustar as folhas de papel devagar (no nosso caso, pode-se fazer um paralelo com as partituras, o instrumento, a estante, a cadeira, os equipamentos etc.), cumprimentar com calma e

com a maior simpatia possível as pessoas presentes (essa ideia serve também ao músico, tanto para uma plateia quanto para uma banca de concurso).

Polito também afirma que nossos esforços devem estar muito mais voltados a domesticar o medo, e não em eliminá-lo (POLITO, 2005: 44, grifo desta pesquisadora). Ele diz que, se estiver sob controle, o nervosismo é bastante moderado, transformando-se em:

[...] preciosa energia positiva, que pode ser canalizada para a vibração, o entusiasmo e a emoção [...]. Depois de algumas experiências, certos oradores descobrem também que essa energia criada pelo nervosismo controlado os ajuda a pensar melhor e a produzir mais diante do público (POLITO, 2005: 44).

## - A Vergonha

Segundo Tatiana C. Assadi (2010), a vergonha é uma emoção catalisadora que significa a presença de outras emoções e que transforma comportamentos:

[...] diante do medo, caso ele seja acrescido de surpresa, a pessoa pode ser incitada a recuar; já se ele for combinado com raiva, pode o indivíduo atacar. Contudo, se o medo antecede a vergonha, a reação não será nem de recuo, nem de ataque, mas de paralisação. Nesse sentido, podemos dizer que a vergonha é uma emoção mediadora, ou seja, ela altera o valor e o sentido das demais ao indicar como o conjunto formado implica ou compromete o sujeito. Ela denuncia como determinado grupo de emoções e sentimentos se ajusta às intenções de alguém (ASSADI, 2010: 10).

Fazendo uma analogia com a história bíblica de Adão e Eva, expulsos do Paraíso após se alimentarem do fruto proibido da Árvore do Conhecimento, em que puderam ter acesso ao conhecimento do bem e do mal, ela mostra que essa é uma das histórias usadas para retratar o nascimento da “vergonha” na humanidade. A Vergonha torna-se, segundo ela, o “sentimento social”, que é experiência formativa de nossa interioridade. A percepção da sensação da vergonha é um processo que conta com a “interiorização do Outro em nós”:

[...] Todos os valores morais, estéticos e cognitivos, bem como o meio como eles são transmitidos (práticas sociais, relações de afeto, discursos e sistemas simbólicos), são assimilados pela criança depois de certa idade. Particularmente entre 3 e 5 anos, a organização dessas instâncias formadoras de noção de autoridade passa a fazer parte da própria pessoa [...] (ASSADI, 2010: 12).

Assim, a possibilidade de experimentar a vergonha vem desse entendimento de que as regras vêm de fora e que, ao mesmo tempo, foram absorvidas pela criança e passam a ser também dela, pois ela as reconhece como legítimas e, agora, fonte de seus próprios valores:

É por isso que podemos sentir vergonha sem que ninguém tenha de fato visto ou percebido o ato que repudiamos, pois afinal nós mesmos sabemos que ele foi realizado. [...] para experimentar vergonha é preciso que eu consiga vê-la através do olhar do outro, que tomo como espelho. Mas um espelho em que eu não consigo de fato delinear a imagem formada, sendo necessário inferi-la em uma espécie de cálculo de perspectiva (ASSADI, 2010: 13).

A vergonha induz à dissimulação dos afetos, pois na sociedade e na civilização, segundo Assadi, a “polidez, o encobrimento e a mentira” têm papéis muito importantes, que estão também no cerne da sedução. A autora cita Norbert Elias, em seu livro **O processo civilizador**, que afirma que, no final da Idade Média e início da modernidade “várias emoções se tornaram valores socialmente importantes” (ELIAS<sup>10</sup> apud ASSADI, 2010: 14) devido à transformação dos hábitos de conversação, etiqueta, higiene, regras sexuais; assim, a dissimulação e a representação passaram a vigorar.

Não é raro que grande parte da apreensão e da vergonha de um músico *performer* seja a de não se parecer com o que se acredita que a sociedade espera dele. Este tenta dissimular e disfarçar seus aspectos negativos, bem como exaltar suas qualidades e até mesmo simular qualidades que não tem, mas que se espera ver naquela situação. Portanto, a sensação de ser uma fraude ou uma simulação, nesse caso, torna-se, de certa forma, inevitável, inibindo a naturalidade da performance e a verdadeira expressão artística.

Assadi distingue três tipos essenciais de vergonha:

1) a vergonha da invasão da intimidade;

<sup>10</sup> ELIAS, N. **O processo civilizador**: uma história dos costumes. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1994

2) a vergonha que se vivencia frente a si mesmo, diante da inadequação ou da insuficiência;

3) a vergonha deslocada (quando se presencia alguém se colocar em situação vexatória) (ASSADI, 2010: 14), popularmente chamada nos dias de hoje como “vergonha alheia”.

As duas primeiras vergonhas têm forte relação com o Medo de Palco e a Ansiedade de Performance e a terceira também pode se relacionar, se as projeções mentais catastróficas do indivíduo o colocarem como um observador de si mesmo, imaginando o que pode vir a acontecer consigo (o medo do medo, aqui, como vergonha da vergonha, ou a vergonha de passar vergonha ou o medo de um julgamento alheio depreciativo).

A primeira vergonha quase sempre é um grande medo e insegurança da exposição de aspectos íntimos e individuais da maneira de ser, de pensar, da personalidade, que pode fazer o *performer* encarar a plateia como um invasor potencial de sua intimidade, ainda que, paradoxalmente e muitas vezes, por vontade própria, seja o próprio *performer* que se coloca na posição de artista e intérprete, se expondo voluntariamente.

A segunda vergonha, de modo bastante comum, é um conhecimento, ou um reconhecimento pessoal (às vezes, deturpado, mas nem sempre) das imperfeições, incapacidades e também dos riscos de erro a que o intérprete está sujeito, pelo simples fato de ser humano e passível do erro. No entanto, essa sensação de insuficiência e de inadequação pode provocar uma vergonha tal que pode gerar tamanho nível de estresse e ansiedade, que será quase certo, ou altamente provável que será atraído para o músico justamente o fracasso, a insuficiência e a inadequação que mais se deseja evitar e que mais se teme mostrar.

No caso do Medo de Palco e da Ansiedade de Performance em Música, a vergonha, por ter esse ingrediente “paralisante”, descrito por Assadi, pode fazer o músico realizar uma performance medíocre (excessivamente cuidadosa), pode fazê-lo errar, desistir do recital, teste, concerto ou atividade em questão, ou ir aos poucos sabotando sua carreira e seus estudos e até mesmo, em casos mais graves, desistir

da carreira e da profissão, tamanho o sofrimento mental que esses bloqueios podem causar.

Sobre as três vergonhas, anteriormente citadas, “(...) No primeiro caso, a vergonha é irmã da solidão; no segundo, da culpa, no terceiro, da compaixão” (ASSADI, 2010: 15).

Outro conceito importante sobre a vergonha, exposto por Assadi, é a “ausência da ingenuidade”. Costuma-se dizer que crianças, loucos e índios não têm vergonha (ASSADI, 2010: 19). Essa é uma informação útil para o caso aqui abordado, do intérprete ou *Performer* musical: para um *performer*, muitas vezes é necessário, com a finalidade de eliminar a sensação de vergonha, se imbuir dessa ingenuidade infantil, ingênua, dos loucos, já que a plateia espera do *performer* algo de ingênuo, de ousado, de pureza da alma, de naturalmente sedutor, de natural, de vívido, de liberdade.

Tais componentes, muitas vezes, estão presentes nas excelentes e arrebatadoras interpretações musicais conhecidas. Para a ausência da vergonha, tão sonhada por muitos intérpretes, pode ser necessário esse grau de ingenuidade, de naturalidade, de não artificialidade, uma falta das amarras que normalmente são causadas pela preocupação excessiva com o julgamento alheio.

No caso da criança, a autora afirma que “(...) Ela desconhece que sabe. Quando ela descobre essa espécie de retorno de um saber sobre seu não saber, nasce a vergonha. É da reação do adulto (riso, rubor, encobrimento, mentira) (...) que surge a sensação da vergonha” (ASSADI, 2010: 20). A criança assim, conhecedora de sua insuficiência e inadequação, sente sua intimidade violada. E essa sensação pode ser vivenciada novamente, na situação performance, já que nela costuma-se sentir vulnerável, exposto, cobrado (pelos outros ou por si mesmo) para uma realização de perfeição (que de fato inexistente).

[...] a vergonha é também uma emoção performativa; quando a percebemos ela transforma a interpretação que fazemos de nós mesmos em determinada situação. Daí que essa emoção envolva uma espécie de suposição ou hipótese sobre o desejo do Outro (ASSADI, 2010: 22).

A vergonha, para a autora:



seria uma consequência do saber. Não se trata de uma emoção primária, como medo ou alegria, mas de uma emoção que assinala, pela sua presença retrospectiva, que não somos mais ingênuos. [...] o envergonhado reconhece que sabe algo sobre o que não deveria saber (ASSADI, 2010: 26).

Esta sensação, portanto, seria fruto de pensamentos e afetos que não devem ser mostrados em público, dentro do espaço de representação que a vida social exige (bem como o palco). Assadi diz que por essa razão, Freud classificava a vergonha, o nojo e a culpa como “os três primeiros sentimentos sociais, que nos humanizam e não têm correlatos na psicologia animal”. Como emoção social, é intimamente ligada às normas e modelos sociais (ASSADI, 2010: 27-29).

A vergonha também é usada pelo ser humano como função defensiva e/ou infantilizadora. Abaixa-se a cabeça, o tom de voz, o olhar, enrubesce-se, contrai-se o tórax, mostram-se as palmas das mãos ou toca-se o rosto ou os cabelos, como forma de se submeter à hierarquia, para dizer que “desistimos de determinada competição” (ASSADI, 2010: 32). “Neste caso reencontramos na vergonha o sinal de uma infantilização defensiva, como se a pessoa dissesse com seu corpo: ‘Estou fora desta disputa, não me tome por um concorrente, considere-me um membro menor do grupo’.” (ASSADI, 2010: 33).

Esse tipo de linguagem corporal é empregado involuntariamente por *performers* envergonhados e por isso, muitas vezes, toma-se esse músico (principalmente em concursos) como pessoa despreparada, incapaz. Além disso, essa linguagem corporal acaba colaborando muito para o fracasso que a pessoa está querendo evitar. Para Assadi, essa forma de agir demonstra uma “alienação à imagem do outro e diante do outro social” (...) em que “perdemos o controle sobre os signos que nos exteriorizam” (ASSADI, 2010: 33).

[...] a vergonha nos aliena porque nos projeta para fora de nós mesmos; ela nos faz supor a nós mesmos como um objeto, na consideração do olhar do outro. [...] nosso corpo passou a pertencer ao outro, ao sentido que atribuirá a ele. [...] Ele quer se esconder porque no fundo está demasiadamente exposto [...]. Daí que o envergonhado sinta uma espécie de impostura, ou seja, que ele não está à altura do que o outro está vendo ou supondo nele, bem como esperando dele (ASSADI, 2010: 34-37).

Um paradoxo ocorre: o envergonhado se sente excluído, não está à altura e tem de se adaptar às exigências do outro, mas também se sente incluído,

excessivamente observado. Se sente pouco importante e, ao mesmo tempo exagera sua importância (ASSADI, 2010: 38).

Polito, autor já citado, define a “Vergonha” como uma “dolorosa sensação de humilhação que podemos sentir quando somos objeto de ironias e deboches por parte das pessoas que estão à nossa volta” (POLITO, 2005: 13). Muitas vezes em uma performance musical, porém, essa sensação de humilhação do músico é fruto da sua imaginação de observado, não tendo necessariamente relação com a realidade.

### - A Angústia

A angústia segundo Pedinielli e Bertagne (2010) é definida como “um medo sem objeto”. É um “medo persistente, injustificado, irracional de um objecto, de uma situação ou de uma actividade que se manifesta, caso uma pessoa seja confrontada com estes, por meio de um ataque de angústia (...)” (PEDINIELLI; BERTAGNE, 2010: 16). Os autores não fazem distinção da angústia e da ansiedade, tratando-as como sinônimos. Definem também o pânico como sendo sinônimo de pavor e, quando a angústia encontra um objeto real, presente, ela passa a ser o medo.

Tradicionalmente, faz-se a distinção entre angústia, medo e pavor (ou pânico). A angústia (não vamos aqui diferenciá-la da ansiedade) é definida como um sentimento penoso que vem da expectativa, *um medo sem objecto* [grifo dos autores], o receio de um determinado perigo, impreciso, indeterminado [...] (PEDINIELLI; BERTAGNE, 2010: 31).

Já Pinto e Dunker (2010) afirmam que a angústia é uma presença de um estado de excitação no interior do aparelho psíquico, que tem origem nas sensações provenientes das interpretações simbólicas que a criança faz das reações paternas e maternas sobre seu comportamento, bem como de ambiguidades e diferenças das reações dos adultos frente a esse comportamento (temor e amor). Daí é gerado um estado de indeterminação geral, que exprime a alternância de conflitos envolvendo as figuras parentais (PINTO; DUNKER, 2010: 37-39). Pode-se fazer um paralelo dessa ambiguidade de interpretações, aqui, com o palco para o artista: muitas vezes temido, muitas vezes amado.

### - O Pânico

O pânico é considerado uma crise de angústia. Precede as fobias e é dele que o indivíduo fóbico tenta se defender, na esquiwa, ou “evitação”. O músico que começa a ter fobia de se apresentar em público, em geral, está tentado se esquivar ao máximo dessa sensação do pânico, evitando a performance, o que pode acarretar sérios prejuízos pessoais e profissionais:

A maior parte das fobias foi precedida pela manifestação acidental – isolada ou em presença do objecto – de uma crise de angústia, de um ‘ataque de pânico’. É precisamente o reaparecimento desse ataque de pânico que o indivíduo confrontado com o objecto fóbico teme, e é desse pânico que a fobia o protege (PEDINIELLI; BERTAGNE, 2010: 17-19).

Para Pinto e Dunker: “Quando o reflexo de fugir ou lutar, sob determinadas circunstâncias, se torna exagerado, estamos no terreno do pânico, do terror, do horror” (PINTO; DUNKER, 2010: 33). No pânico ocorrem situações de evitação, de paralisação e fortes sensações físicas e emocionais. Seria uma gradação muito mais intensa do medo e da angústia, quando estes atingem níveis de afastamento e evitação, em que o indivíduo perde completamente a sensação de controle da situação.

Ou seja, no medo e na angústia, a pessoa ainda é capaz de escolher enfrentar ou fugir. Perde-se a sensação desse poder de escolha e essa sensação pode ser semelhante ao medo da morte, já que o indivíduo se sente impotente, perde a sensação de existir, de estar no controle de sua individualidade. Não à toa dizemos expressões como “morri de vergonha”, ou “queria abrir um buraco no chão e enfiar a cabeça” e expressões similares, que fazem alusão, figuradamente, à sensação de morte.

Sheehan (2000) define os ataques de pânico e atenta para o fato de que podem ter origem biológica:

Os ataques de pânico podem ocorrer em resposta a determinados objetos, atividades ou situações nos transtornos fóbicos. No entanto, também podem surgir sem nenhum estímulo externo em pessoas que sofrem de fobias e nas que sofrem de síndrome do pânico. É por isso que muitos acreditam que os ataques de pânico podem ter origem biológica (SHEEHAN, 2000: 15).

No entanto, fortes evidências sugerem que muitos, talvez até a maioria dos ataques de pânico sejam causados por padrões psicológicos internos de pensamento. Muitas pessoas ficam extremamente tensas ao pensar de antemão em situações que provocam medo ou por antecipar nervosamente o próximo ataque (“medo do medo”). Elas também podem tender a interpretar os processos que acontecem em seu próprio corpo de maneira irracional e catastrófica (CORYELL; WINOKUR<sup>11</sup> apud SHEEHAN, 2000: 15). Essas sensações vão gerando um círculo vicioso de pensamentos que vai sendo realimentado, provocando cada vez mais tensão e medo, estimulando os ataques.

A sensação terrível, paralisante ou de total estranhamento (seja com o próprio corpo, com o tempo da música, com os materiais de trabalho, com o próprio instrumento) que muitos músicos que têm Medo de Palco e Ansiedade de Performance Musical relatam, pode ser comparada a um ataque de pânico, no que diz respeito às sensações. Porém, não devem ser considerados, diagnosticados nem definidos necessariamente como pânico, de forma simplista: o músico que a sente, normalmente não sentiria esse ataque de pânico fora do âmbito da Performance Musical.

Contrariamente aos ataques de pânico, que aparecem muitas vezes sem razão aparente, o “ataque de pânico” sentido pelo músico nas situações de performance de grande tensão (seja teste, concurso, concerto ou a exposição que sente frente à plateia) tem razão real, ainda que a reação possa ser desproporcional à razão. Como a razão existe, embora os sintomas sejam muitas vezes extremamente semelhantes, o pânico que pode ser sentido pelo músico não é o mesmo do transtorno de ansiedade denominado Ataque de Pânico.

### **- A Ansiedade-estado, Ansiedade-traço e Sensibilidade à Ansiedade**

Três conceitos são importantes para entender melhor a ansiedade, logo, a APM: são os conceitos de Ansiedade-traço, Ansiedade-estado (também descritos por alguns autores como traço e estado de ansiedade) e a Sensibilidade à Ansiedade (*Anxiety Sensibility*).

<sup>11</sup> CORYELL, W.; WINOKUR, G. **The Clinical Management of Anxiety Disorders**. Oxford University Press, 1991.

A Ansiedade-traço é relativa ao indivíduo que tem uma predisposição geral a ser ansioso. Já o estado de ansiedade tem relação maior com a intensidade da situação estressora. A Sensibilidade à Ansiedade se refere ao indivíduo que tem intensa percepção de suas reações físicas e fisiológicas em relação à ansiedade e, por isso, acaba iniciando um ciclo vicioso de ansiedade em que, quanto mais se percebe ansioso, mais ansioso fica (KENNY, 2011; STEPHENSON & QUARRIER, 2005; CUNHA, 2013).

### **- Os Transtornos de Ansiedade**

O medo e a ansiedade podem chegar a níveis muito prejudiciais para o indivíduo, se tornando constantes, limitando as possibilidades de uma vida saudável, tanto profissionalmente, quanto em sociedade ou individualmente. Quando há grandes limitações na vida da pessoa, essas sensações passam a ser considerados transtornos.

É útil saber que o indivíduo considerado normal e que sofre, eventualmente, de Ansiedade de Performance Musical não necessariamente sofre de qualquer transtorno de ansiedade patológico. A ansiedade exacerbada pode acontecer momentaneamente na vida de qualquer pessoa, em uma situação de grande expectativa para o indivíduo, sem ele jamais vir a ser um indivíduo fóbico ou nem mesmo ser um indivíduo ansioso, em seu dia a dia.

Por isso, é importante observar as definições de cada tipo de transtorno, ao fazer paralelos com a Ansiedade de Performance Musical. É necessário compreender que há diferentes gradações, diferentes tipos de sintomas e que, para cada transtorno, psicólogos e psiquiatras propõem diferentes tipos de abordagens, tratamentos e soluções.

O transtorno de ansiedade pode ser definido por: “Um estado de ansiedade e apreensão contínua e irracional, algumas vezes desencadeando um medo agudo que chega ao pânico, acompanhado por sintomas de perturbação autônoma; com

efeitos secundários em outras funções mentais como a concentração, a atenção, a memória e o raciocínio” (STAFFORD-CLARK<sup>12</sup> et al. apud SHEEHAN, 2000: 13).

Segue abaixo uma compilação do resumo das gradações desses transtornos, para uma reflexão mais aprofundada e melhor compreensão dos mesmos, fazendo um paralelo com a Ansiedade de Performance Musical, apontando para as semelhanças e particularidades.

Pode ser de grande valia refletir a respeito desses transtornos, com a finalidade de compreender melhor essas semelhanças com a Ansiedade de Performance Musical (bem como suas gradações), atentando também para o fato de que alguns músicos, ao refletir sobre esses transtornos, podem perceber que sua APM já pode estar em níveis muito severos e debilitantes, sendo necessário procurar ajuda médica especializada, sejam estes músicos profissionais ou estudantes.

É necessário dizer também que buscar ajuda psicológica sempre pode ser muito útil para o crescimento pessoal de qualquer indivíduo, independente da gravidade de seu problema. Um indivíduo que sofra de APM apenas em testes e concursos, por exemplo, em níveis leves e que não tenha perfil de indivíduo ansioso, também pode obter diversos benefícios com trabalhos de psicoterapia, benefícios que podem ampliar sua perspectiva de vida e de mundo, refletindo-se em sua vida cotidiana e sua saúde, seja mental ou física.

Para fins de comparação e ilustração, assim, seguem abaixo breves definições dos Transtornos de Ansiedade, segundo a *American Psychiatric Association* (DSM-IV-TR<sup>tm</sup> da *American Psychiatric Association*, 2002: 419-420), que podem ter alguma relação ou semelhança, em alguns aspectos, com a Ansiedade de Performance Musical. Os diagnósticos para esses transtornos devem ser feitos exclusivamente por psicólogos e psiquiatras especializados, baseados em critérios médicos, em sintomas e critérios comportamentais.

- **Ataque de pânico:** “é representado por um período distinto no qual há o início súbito de intensa apreensão, temor ou terror, frequentemente

<sup>12</sup> STAFFORD-CLARK, D.; BRIDGES, P.; BLACK, D. **Psychiatry for Students**. 7<sup>th</sup> ed. Unwin Hyman, 1990.

associado com sentimentos de catástrofe iminente”. Durante os ataques, estão presentes sintomas como: falta de ar, palpitações, dor ou desconforto torácico, sensação de sufocamento, medo de enlouquecer ou de perder o controle;

- **Agorafobia:** “é a ansiedade ou esquia a locais ou situações das quais poderia ser difícil (ou embaraçoso) escapar ou nas quais o auxílio poderia não estar disponível, no caso de ter um Ataque de Pânico ou sintomas tipo pânico”;
- **Transtorno de Pânico Sem Agorafobia:** “é caracterizado por Ataques de Pânico inesperados e recorrentes acerca dos quais o indivíduo se sente persistentemente preocupado”;
- **Transtorno de Pânico com Agorafobia:** “caracteriza-se por Ataques de Pânico recorrentes e inesperados e Agorafobia”;
- **Agorafobia sem histórico de Transtorno de Pânico:** “caracteriza-se pela presença de Agorafobia e sintomas tipo pânico sem um histórico de Ataques de Pânico inesperados”;
- **Fobia Específica:** “caracteriza-se por ansiedade clinicamente significativa provocada pela exposição a um objeto ou situação específicos e temidos, frequentemente levando o indivíduo ao comportamento de esquia”;
- **Fobia Social (FS):** “caracteriza-se por ansiedade clinicamente significativa provocada pela exposição a certos tipos de situações sociais ou de desempenho, frequentemente levando a um comportamento de esquia”;
- **Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC):** “caracteriza-se por obsessões (que causam acentuada ansiedade ou sofrimento) e/ou compulsões (que servem para neutralizar a ansiedade)”;
- **Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT):** “caracteriza-se pela revivência de um evento extremamente traumático, acompanhada por sintomas de excitação aumentada e esquia de estímulos associados com o trauma”;
- **Transtorno de Estresse Agudo:** “caracteriza-se por sintomas similares àqueles do Transtorno de Estresse Pós-Traumático, ocorrendo logo após um evento extremamente traumático”;

- **Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG):** “caracteriza-se por pelo menos 6 meses de ansiedade e preocupação excessivas e persistentes” (DSM-IV-TRtm, 2002: 419-420).

O TAG (Transtorno de Ansiedade Generalizada) pode ser um transtorno bem próximo ao da Ansiedade de Performance Musical, estando a ela relacionado. Este tipo de ansiedade é difuso, persistente (ocorrência quase que diária) e pode ocorrer sob a forma de uma preocupação excessiva e de difícil controle. Muitos músicos, embora não sintam ataques de pânico significativos e exagerados, devido às pressões da profissão e de suas próprias cobranças individuais em relação à mesma, podem ter sintomas de TAG diariamente, o que não deixa de ser extremamente debilitante (apesar de esse transtorno parecer, aparentemente, menos debilitante do que os ataques de pânico, por exemplo). Para Barros Neto (2014), algumas pessoas já acordam:

[...] apreensivas, temendo o pior, com a sensação de que alguma coisa ruim vai acontecer e com excesso de preocupação em diversas áreas da vida, como desempenho escolar, trabalho, dinheiro, saúde dos filhos, relacionamento amoroso. Esta ansiedade não se manifesta em crises, como no pânico, não se traduz por constrangimento diante das pessoas, por ideias intrusivas ou bizarras, nem por desconforto ou esquiva de objetos ou situações [...] (BARROS NETO, 2014: 157).

Para evitar esse tipo de ansiedade, sugere-se a prática regular de alguma atividade física prazerosa, e/ou a busca de algum tipo de atividade que proporcione relaxamento (atividade de lazer, técnicas de relaxamento, distração). Não se deve esquivar das atividades que o indivíduo possa imaginar que vão lhe causar ansiedade (enfrentamento e dessensibilização), procurando identificar os pensamentos negativos relacionados para tentar modificá-los, com algumas técnicas de Terapia Cognitivo Comportamental, por exemplo (BARROS NETO, 2014: 158).

Os sintomas da TAG podem incluir tensão muscular crônica, hiperatividade que se autoperpetua, pensamentos repetidos sobre preocupações irrealistas e expectativas apreensivas. O foco dessa preocupação, em geral, “concentra-se em duas ou mais circunstâncias da vida, tais como emprego, finanças, doenças” (SHEEHAN, 2000: 14). Tais níveis de ansiedade flutuam de dia para dia, sendo uns melhores que outros, mas estão sempre presentes na mente do indivíduo. No caso



da APM e do Medo de Palco, este tipo de transtorno está também associado com preocupações relativas à profissão ou à autoimagem.

Indivíduos com TAG podem também sofrer de baixa autoestima e podem ser particularmente sensíveis a críticas, rejeição ou indiferença, além de quase sempre apresentarem um comportamento pouco competitivo. Dessa forma, esses indivíduos acabam fugindo ou evitando as situações temidas e reais, impedindo uma preparação emocional efetiva, auxiliando na manutenção da ansiedade generalizada (SHEEHAN, 2000: 14).

Assim, em uma busca pessoal, o músico pode perceber melhor sua própria APM, identificar em si mesmo características de algum transtorno, além de procurar ser avaliado por um profissional competente, seja ele psicólogo ou psiquiatra. Devem-se levar em conta todas as variáveis, características e nuances envolvidas: o histórico médico, a criação, a educação, traumas, a saúde, bem como os hábitos de vida do indivíduo (incluindo os de saúde). Toda observação sobre o problema pode ser benéfica, gerando maior conhecimento sobre cada indivíduo, potencializando os benefícios de possíveis tratamentos, além de possibilitar um estudo diário com menores graus de ansiedade.

[...] Na tentativa de compreender como eles se desenvolvem, uma série de fatores deve ser explorada, tais como predisposição genética, a criação, conflitos internos, ansiedade como resposta adquirida, fatores físicos, solilóquios, capacidades de enfrentar os problemas e determinantes sociais. As melhores explicações para as causas dos transtornos de ansiedade devem levar todos esses elementos em consideração (SHEEHAN, 2000: 19).

Segundo Sheehan, para algumas pessoas com predisposição genética, o estresse cotidiano já pode ser suficiente para desencadear um processo grave de ansiedade. Para os que não têm predisposição, somente situações extremas seriam um estopim.

A ansiedade extrema pode ter conexão com a criação do indivíduo (por exemplo, com pais superprotetores e inseguros, que podem levar os filhos a experimentar medos irracionais), pode ter conexão com conflitos internos não resolvidos (que são representações simbólicas de outras perturbações que podem ou não ter conexões com o objeto fóbico) e pode também ser resposta adquirida, por

“condicionamento clássico”, associada a um acontecimento traumático (SHEEHAN, 2000: 19-21). Outros tipos de Transtornos de Ansiedade listados são:

- **Transtorno de Ansiedade Devido a uma Condição Médica Geral:** “caracteriza-se por sintomas proeminentes de ansiedade considerados como sendo a consequência fisiológica direta de uma condição médica geral”. Pode ser consequência de uma doença, ou carência fisiológica de alguma substância no organismo, por exemplo;
- **Transtorno de Ansiedade Induzido por Substância:** “caracteriza-se por sintomas proeminentes de ansiedade, considerados como sendo consequência fisiológica direta de uma droga de abuso, um medicamento ou uma exposição a uma toxina”;
- **Transtorno de Ansiedade sem Outra Especificação:** “é incluído para a codificação de transtornos de ansiedade proeminentes ou esquiva fóbica que não satisfazem os critérios para qualquer um dos transtornos de ansiedade específicos definidos nesta seção (ou sintomas de ansiedade acerca dos quais existem informações inadequadas ou contraditórias)”.

No Manual da *American Psychiatric Association* (DSM-IV-TRtm, 2002), para todos esses Transtornos de Ansiedade descritos constam explicações mais profundas sobre cada um desses transtornos, bem como os vários critérios para diagnósticos, o que, conforme já dito anteriormente, só deve ser feito por profissionais das áreas da Psiquiatria e Psicologia, que tenham treinamento e formação adequados.

Ainda há, segundo outros autores, a timidez patológica e os medos diversos. Segundo Silva (2011), a medicina criou o termo *Espectro da ansiedade*, agrupando diferentes transtornos com sintomas semelhantes. Baseando-se nos vários autores aqui citados (Silva, Sheehan, Kenny, Assadi, Pinto & Dunker, Greene, Subirana, Juslin & Sloboda, Polito, Possato, Pedinielli & Bertagne, Goleman, Fonseca, Sinico e no DSM-IV-TRtm), os sintomas mais comuns descritos para esses *Espectros* são inúmeros, podendo se manifestar em sintomas físicos e psíquicos, em maior e menor grau.

Segundo esses especialistas, muitas pessoas que possuem personalidade mais propensa à ansiedade podem viver em um estado extremo de tensão, ocasionando os chamados Transtornos de Ansiedade, permanentes ou periódicos, levando-os a terem uma resposta muito mais exacerbada às situações de ansiedade e estresse. E pode também gerar possíveis problemas de saúde, tais como insônia, bruxismo, sistema imunológico prejudicado, pressão baixa, pressão alta, entre muitos outros problemas.

Quando o indivíduo desenvolve “manifestações de ansiedades físicas e psicológicas recorrentes, na ausência de um estímulo provocador proporcional, ele provavelmente está sofrendo de um transtorno de ansiedade” (SHEEHAN, 2000: 13, grifo desta pesquisadora), devendo buscar ajuda especializada. Esse tipo de ansiedade pode ocorrer também em músicos, causando grandes prejuízos na sua carreira, bem como em sua saúde, comprometendo sua vida pessoal e profissional, por isso é importante também estar atento à frequência da ansiedade.

#### **- As Fobias relacionadas à APM**

As Fobias se diferenciam dos temores comuns, pois as fobias persistem por longos períodos e costumam ser irracionais. Nelas, o paciente sistematicamente evita o fator que desencadeou o processo (SHEEHAN, 2000).

De uma só vez, o facto de o indivíduo estar angustiado, desperta vergonha, como se algo degradante estivesse a ser revelado à vista de todas as outras pessoas. O mundo exterior, a natureza, a sociedade e as outras pessoas são perigosos, ameaçadores, geradores de múltiplos episódios dramáticos. O indivíduo sente-se impotente, incapaz, sem confiança, não conseguindo fiar-se em nada. (SHEEHAN, 2000: 21).

Segundo Pinto e Dunker (2010), “Freud estabeleceu sua concepção sobre a fobia como “uma espécie de patologia do medo”. Esse tipo de transtorno de ansiedade caracteriza-se para um medo além do necessário, perdendo sua função de organizar a resposta do sujeito diante do perigo” (PINTO; DUNKER, 2010: 33).

Pedinielli e Bertagne (2010) afirmam que indivíduos fóbicos também podem ter uma espécie de angústia caracterizada por ter “medo de ter medo”, que é ter medo do aparecimento de um estado de pânico, de pavor, de terror: a fobia seria uma “angústia que se transforma em medo”. “(...) exprime muito diretamente esse

pavor, esse pânico inexplicável, mas dá-lhe uma forma, um conteúdo” (PEDINIELLI; BERTAGNE, 2010: 19). A fobia, para eles, está centrada em um objeto, em uma situação. É uma sensação que cria o “medo do medo”:

O indivíduo fóbico começa a ter uma espécie de angústia caracterizada por ter “medo do medo” que, por sua vez, é preciso entender como um medo que se tem do aparecimento de um estado de pânico, de pavor, de terror. De uma só vez, o facto de o indivíduo estar angustiado, desperta a vergonha, como se algo degradante estivesse a ser revelado à vista de todas as outras pessoas. O mundo exterior, a natureza, a sociedade e as outras pessoas são perigosos, ameaçadores, geradores de múltiplos episódios dramáticos. O indivíduo sente-se impotente, incapaz, sem confiança, não conseguindo fiar-se em nada (PEDINIELLI; BERTAGNE, 2010: 21).

Para os autores citados, a fobia é um medo persistente, irracional e injustificado de um objeto, situação ou atividade, apenas quando da presença – real ou imaginária do objeto “fobogênico”. Em alguns casos o indivíduo o evita, usa a fuga, mas em outros casos utiliza o confronto (a fuga para frente) deliberadamente, com um comportamento de desafio (PEDINIELLI; BERTAGNE, 2010: 16-17); destes mesmos modos também pode reagir um indivíduo com uma grande APM, evitando a situação ou encarando-a, como um desafio. Nesse sentido, os autores descrevem que, em algumas situações, o objeto fóbico gera uma espécie de fascínio (a pessoa não consegue parar de pensar nele ou de olhar para ele, sente-se tentada a enfrentar a situação).

Em muitos casos, a pessoa pode vir a escolher ser músico pelo fascínio que o local do “Palco” ou o “apresentar-se em público” lhe provoca. Ao mesmo tempo em que há um medo, há uma atração. Mesmo no caso de o músico não chegar ao ponto de evitar a performance ou o palco, isso não necessariamente indicaria a ausência de uma espécie de fobia ou medo, pois em muitos casos relacionados ao desejo humano, há essa dualidade entre medo e atração.

Seguem algumas descrições de fobias (baseando-se em Silva, Pedinielli & Bertagne e Sheehan) que, na visão desta pesquisadora, podem estar mais associadas à Ansiedade de Performance em Música e ao Medo de Palco:

## **- Fobia Social (FS) ou Transtorno de Ansiedade Social (TAS)**

A Fobia Social é uma das fobias que parece ter maior relação com a Ansiedade de Performance e o Medo de Palco, por envolver pensamentos negativos que se antecipam à determinada situação, bem como o olhar do outro, como fortes fatores de desencadeamento dos sintomas de ansiedade.

Na Fobia Social, os indivíduos possuem um modo peculiar de pensar sobre si mesmos. Há um medo excessivo em ser o foco da atenção dos outros e de ser avaliados negativamente. “Essa maneira de pensar domina de tal forma o cotidiano dessas pessoas que interfere drasticamente em seus diversos setores vitais, em que há necessidade de interação social e/ou de exposição pública” (SILVA, 2011: 76).

Para a autora, a autopercepção é povoada por crenças como: “tenho que parecer competente”; “se cometer qualquer erro, ninguém vai gostar de mim”; “se perceberem o quanto estou ansioso, vão me julgar um tolo”; “se não conseguir falar nada de interessante sobre determinado assunto, será uma tragédia”, entre outros pensamentos destrutivos relacionados, povoados de insegurança, associados à crença de que os outros têm uma visão altamente negativa deles. Chamados também de “ruminações”, esses pensamentos negativos podem gerar sensações destrutivas (SILVA, 2011: 77).

Esses são, muitas vezes, pensamentos bastante semelhantes aos dos músicos que possuem uma grande Ansiedade de Performance Musical (seja antes, durante e/ou depois de uma performance musical), embora ter essas sensações em momentos de Performance não configure necessariamente uma Fobia Social. Porém, as semelhanças entre as sensações provocadas são marcantes (SILVA, 2011: 77). Outra correlação que podemos fazer entre a Fobia Social e a APM é a forte crença (obviamente irreal) de o indivíduo ser o único a possuir o problema, sentindo-se incompreensível e frágil, frente às demais pessoas.

Na Fobia Social, a pessoa passa a se isolar cada vez mais e, no caso da APM, essa sensação pode agravar o quadro da ansiedade, induzindo o músico a evitar apresentações, testes, recitais, já que podem provocar todas essas sensações incapacitantes. No caso da Fobia Social, “Esconder os sintomas por vergonha só aumenta o problema, pois atrasa o início do tratamento, que será mais eficaz quanto mais cedo puder ser estabelecido e seguido pelo paciente”. (SILVA, 2011: 78). Essa

fobia também é definida como o medo de várias situações que envolvem outras pessoas. “O elemento mais comum dessa fobia é o medo de ficar embaraçado ou de ficar visivelmente ansioso quando observado” (SHEEHAN, 2000: 17).

Leite et al. (In: ANGELOTTI, 2011: 144-146) apontam que, segundo dados da Organização Mundial de Saúde, em média, cerca de 20% dos pacientes que são atendidos em centros de atenção primária apresentam pelo menos um transtorno de ansiedade. Citando Barros Neto (2014), Leite afirma que o mais correto seria nomeá-la como fobia de avaliação, o que, em realidade, não é um sentimento distante de muitos dos aspectos da Ansiedade de Performance Musical.

### **- Alguns tipos de fobias mais específicas**

Algumas fobias específicas podem também ter relação com a Ansiedade de Performance Musical e o Medo de Palco. São essas a Glossofobia, a Ereutofobia e a Cacorrafiobia.

#### **- Glossofobia**

A Glossofobia, chamada especificamente de “Medo de Palco” fóxico (também chamada de Topofobia), é uma fobia especificamente do local “palco”. Nesse caso, uma pessoa com essa fobia não necessariamente teria medo da Performance em si ou Ansiedade de Performance nem APM, mas sim um medo irracional do ambiente do palco, com toda a solenidade que este pode trazer (as luzes, o silêncio ou a sensação de status do palco).

#### **- Ereutofobia**

A Ereutofobia, ou medo de enrubescer é citada por Sheehan (2000: 18) e é um tipo de fobia simples, específica, que pode estar presente em pessoas que ficam coradas, vermelhas, enrubescidas, em público ou não, ao ficarem nervosas. Mais comum em pessoas de pele clara, esta fobia tem associações diretas com a vergonha, pois está muito ligada ao fato de o medo, a ansiedade e a vergonha poderem ser notadas por terceiros. Isso poderia fazer a pessoa demonstrar muito

mais seu medo e ansiedade, fazendo-a parecer amadora e despreparada. É uma fobia muito mais conectada com a vergonha e o medo do julgamento alheio.

### - Cacorrafiobia

Cacorrafiobia é um medo doentio do fracasso. Pessoas excessivamente exigentes, autocríticas e com baixa autoestima, parecem estar mais predispostas.

### - Agorafobia e APM

A Agorafobia é, segundo Pinto e Dunker (2010), uma das fobias mais comuns, correspondendo ao medo de lugares abertos ou de multidão, em que seja difícil ou constrangedor escapar ou sair em caso de necessidade, e que, apesar de não ser muito comumente associada à Ansiedade de Performance em Música, pode ter sensações comuns, já que muitos músicos associam o medo de palco ao medo de se apresentar em público para multidões, em lugares grandes e abertos (tem também algumas semelhanças com a Fobia Social).

Como estes músicos estão trabalhando ou cumprindo com seus compromissos de estudante de música, não podem sair de uma apresentação quando querem, sem constrangimento ou consequências, já que faz parte de suas obrigações profissionais estar naquele espaço limitado, sendo observado.

A Agorafobia também se define pelo medo de lugares públicos. Os que sofrem dessa fobia comumente apresentam também ataques de pânico. “Em comparação com outros estados fóbicos, a Agorafobia envolve um sentimento mais geral de insegurança. Há o temor e a necessidade de evitar lugares cheios, onde a fuga poderia ser difícil, ou lugares isolados, onde não haveria ajuda próxima (...)” (SHEEHAN, 2000: 17).

Todas essas fobias têm relação com tipos de situação. O medo de lugares fechados (Claustrofobia) está sobreposto à Agorafobia (SILVA, 2011: 104-105).

É bem comum encontrarmos pessoas agorafóbicas que têm medo de lugares fechados. Neste caso, devemos fazer uma observação mais acurada. Quando a esquiva, o desconforto e /ou a ansiedade antecipatória se restringem somente a lugares fechados, diagnosticamos *claustrofobia* ou fobia específica de lugares fechado. O grande temor do paciente que sofre

de claustrofobia é o de ficar aprisionado e, conseqüentemente não poder sair do local onde se encontra [...] (SILVA, 2011: 96).

Desta forma, com base nas definições de Silva, é possível perceber que a claustrofobia não parece ter relação com o Medo de Palco e a Ansiedade de Performance Musical. A situação temida em questão difere muito da situação do medo do fracasso, de passar vergonha, de ter medo do medo, medo do olhar alheio, entre outros, que tem maior relação com os temores aqui já citados.

## **5. Diferenças entre os gêneros (homens e mulheres)**

É atribuído às mulheres uma incidência muito maior de Ansiedade, de Ansiedade de Performance Musical e também maior tendência para os Transtornos de Ansiedade e Depressão, segundo praticamente todos os autores que abordam os temas relacionados, além de inúmeras pesquisas. Segundo artigo de Kinrys e Wygant (2005), só recentemente os pesquisadores se voltaram para o tema da ocorrência dos transtornos de Ansiedade e as mulheres, bem como para a busca de tratamentos específicos para elas:

De acordo com as pesquisas epidemiológicas da população geral dos EUA, as mulheres têm probabilidade significativamente maior do que os homens de desenvolver transtorno do pânico (7,7% x 2,9%), TAG (6% x 3%) ou TEPT (12,5% x 6,2%) ao longo da vida (KESSLER et al.<sup>13</sup> apud KINRYS; WYGANT, 2005: 44).

Mulheres também apresentam um risco significativamente maior comparado com o dos homens, para o desenvolvimento de transtornos de ansiedade ao longo da vida e diversos estudos apontam para uma maior gravidade dos sintomas e prejuízos dos transtornos de ansiedade entre as mulheres:

Apesar disso, os motivos que levam a este aumento de risco no sexo feminino são ainda desconhecidos e precisam ser adequadamente

<sup>13</sup> KESSLER R.C.; McGONAGLE, K. A.; ZHAO, S.; NELSON, C. B.; HUGHES, M.; ESHLEMAN, S. et al. Lifetime and 12-month Prevalence of DSM-III-R Psychiatric Disorders in the United States: Results from the National Comorbidity Survey. *Arch Gen Psychiatry*, n. 51 (1), p. 8-19, 1994.



investigados. Vários estudos apresentam evidências de que, entre as prováveis causas dessa diferença entre os sexos, estão os fatores genéticos e a influência exercida pelos hormônios sexuais femininos. As diferenças de gênero encontradas nos transtornos de ansiedade em relação ao início e à evolução da doença indicam que é necessário investigar a necessidade de tratamentos diferenciados para homens e mulheres (KINRYS; WYGANT, 2005: 43).

Além de fatores hormonais, fatores sociais e históricos também necessitariam ser devidamente investigados, para que se tratassem os casos adequadamente. De acordo com Marcos (2007), certas doenças psicológicas que afetam negativamente a autoestima, como a depressão, a ansiedade crônica e as fobias, afetam muito mais as mulheres do que os homens, o que, segundo ele, poderia explicar uma “autovalorização inferior do sexo feminino”. Por outro lado, é bem possível também que essa autovalorização inferior seja uma das razões da maior incidência destes transtornos e isso também teria de ser investigado profundamente, por várias áreas do conhecimento (áreas Médicas, Sociologia, Psicologia, História, por exemplo).

É sabido que as mulheres, historicamente, têm sido inferiorizadas pelas sociedades, seja por meio das religiões, da política, das hierarquias sociais da vida privada, desde há muito. Marcos, comentando o livro **A construção do Ego**, de Harter (1999), afirma que os diversos livros considerados “sagrados”:

[...] alimentaram uma sucessão de teorias e ideologias desvalorizadoras do sexo feminino. [...] Não menos decepcionantes foram as políticas discriminatórias contra a mulher, promulgadas por líderes sociais e políticos de todas as cores e ideologias desde pelo menos seis milênios atrás [...] (MARCOS, 2007: 146).

Para ele, não é, portanto, surpresa que os indivíduos do sexo masculino tenham uma autovalorização e autopercepção mais positivas que as mulheres. Os transtornos emocionais que mais afetam os homens (que são a personalidade antissocial, o caráter paranoico e o narcisismo, segundo o autor), em comparação com as mulheres, não afetam a autoestima, pelo contrário: podem até mesmo fomentar um complexo destrutivo de superioridade.

Segundo os autores mencionados acima, dados de várias amostras epidemiológicas apontam que as mulheres possuem uma probabilidade duas vezes maior de preencher os critérios para transtorno de pânico, TAG e TEPT ao longo da vida e de aproximadamente uma vez e meia maior de preencherem critérios para

TOC e FS, ao longo da vida. Evidências na literatura também mostraram que, além de ocorrer uma maior prevalência de transtornos de ansiedade nas mulheres, as diferenças de gêneros também existem na apresentação clínica e nas características de tais transtornos, bem como há maior prevalência de comorbidade com transtornos psiquiátricos.

## **6. APM: estresse ocupacional**

Sintomas relacionados à Ansiedade de Performance Musical em músicos profissionais podem causar alguns sintomas de “estresse ocupacional”, derivado das demandas da profissão. Kenny (2011), citando Sternbach (1995), afirma que as condições de trabalho de músicos profissionais geram um “quociente de estresse” que excede muito ao que é comumente observado em outras profissões.

Como atletas de elite, os músicos, que trabalham com performance, precisam manter suas capacidades técnicas e físicas em forma (em um pico máximo de rendimento), precisam suportar muitas horas de solidão, de prática repetitiva. Precisam também suportar a autoavaliação constante da própria performance, se sujeitar a performances públicas em que se está sendo submetido, o tempo todo, a um exame minucioso, tanto no que diz respeito a seu som, sua técnica, sua postura, sua habilidade de performance, seu visual, sua maneira de ser e de se portar. Além disso, os músicos profissionais são obrigados a lidar diariamente com muitos desafios (KENNY, 2011: 51), dentre os quais, por exemplo, todo tipo de avaliação dos colegas e do chefe (maestros, diretores, inspetores etc.).

No artigo intitulado **Estresse Ocupacional: algumas abordagens de intervenção** (SOUZA FILHO et al., 20--: s.n.), os autores sugerem que algumas razões para o estresse ocupacional são: o excesso de expectativas exigidas, o grau de importância da situação e a possibilidade de perdas no trabalho, sendo estas razões bastante comuns para gerar AMP, já que o mercado musical é tão limitado no que diz respeito à vagas de trabalho, sendo assim extremamente competitivo.

O estresse é uma condição dinâmica, na qual um indivíduo é confrontado com uma oportunidade, limitação ou demanda em relação a alguma coisa que ele deseja e cujo resultado é percebido simultaneamente como

importante e incerto. Os limites impedem que a pessoa faça o que deseja e as demandas se referem à perda de alguma coisa desejada. Assim, duas condições são necessárias para que o estresse potencial se torne real. É preciso haver incerteza em relação ao resultado e este deve ser importante. Independente das condições, o estresse só acontece quando existe incerteza ou dúvida a respeito de oportunidades a serem aproveitadas, de limitações a serem superadas ou de perdas a serem evitadas. Dessa maneira, pode-se dizer que o estresse é maior para as pessoas que não conseguem saber se vão perder ou ganhar e menor para aquelas que têm certeza da perda ou do ganho. Mas a importância do resultado também é crítica, pois se perder ou ganhar não for um aspecto relevante, não haverá estresse (ROBBINS<sup>14</sup> apud SOUZA FILHO et al., 20--: s.n.).

No meio musical há uma grande pressão social – e também individual do músico – para se obter sucesso profissional, aliado à perfeição técnica. Além disso, no ambiente de orquestras e bandas sinfônicas profissionais, por exemplo, as vagas são bastante limitadas e a competição por essas vagas é enorme, especialmente no Brasil, que conta com poucos grupos estáveis profissionalizados, em se comparando com países mais desenvolvidos economicamente.

Os governos têm dado cada vez menos incentivos aos grupos artísticos por eles administrados, seja por verbas estaduais, federais ou municipais e, com o cenário de crise financeira atual em todo o mundo, isso se reflete também no país, onde a iniciativa privada acaba por não investir em cultura tanto quanto seria necessário, nem mesmo por meio de leis de incentivo fiscal. Gera-se então um ambiente perfeito para o estresse profissional, em que ser bem sucedido pode ser muito difícil: mesmo após anos de estudo formal árduo, formação qualificada, a aceitação é sempre incerta neste restrito mercado de trabalho, em que, muitas vezes, até mesmo sobreviver e sustentar uma casa e família pode ser extremamente difícil.

Além de tudo, o investimento financeiro necessário para o músico instrumentista manter seu bom desempenho costuma ser bastante alto. Instrumentos, cordas, palhetas, bocais, peles, acessórios, *cases*, *luthiers*, enfim, todo o material necessário para se obter alto nível musical, costuma ser caro ou de alto valor de manutenção. Esse valor consome, muitas vezes, parte significativa do salário do músico, diminuindo ainda mais os seus rendimentos. Nos contratos de

<sup>14</sup> ROBBINS, S. **Comportamento organizacional**. São Paulo: Ed. Pearson, 2008.

algumas orquestras há cláusulas afirmando ser unicamente do músico a responsabilidade da boa manutenção de seus instrumentos.

A esses gastos ainda podem ser acrescentados os gastos com aulas, cursos de aperfeiçoamento, cursos e festivais de inverno e verão (incluindo aí as viagens e hospedagens), livros e partituras que, muitas vezes, o músico tem de custear para se manter em alto nível de desempenho e manter suas atividades.

Empregadores e superiores dos músicos (maestros, diretores artísticos e chefes de naipe) podem também acentuar o estresse do ambiente de trabalho maneira expressiva, se forem indivíduos de personalidade excessivamente nervosa, crítica ou ditatorial (o que, claro, pode se dar em qualquer profissão). Em alguns lugares, o assédio moral pode ser uma constante – e, de certo modo, aceito socialmente – já que as vagas nas orquestras são escassas. Este tipo de assédio moral é, infelizmente, muito comum na profissão do músico de orquestra, porém, já não é mais aceita em muitas outras profissões.

Apenas a instabilidade nos empregos, muito comum nesta profissão (por exemplo, com contratos de prestação de serviços, “verbas de terceiros”, contratos temporários, entre outros) e a incerteza da continuidade da existência dos grupos profissionais (comum no Brasil), podem gerar níveis muito altos de tensão. Somadas às dificuldades já mencionadas, há um aumento da ansiedade, que pode levar também ao aumento da Ansiedade de Performance Musical.

Outro item pouco mencionado que também pode intensificar o estresse ocupacional, gerando meios cada vez mais propícios à existência da APM, se relaciona aos salários muito baixos frente às demandas profissionais exigidas, incompatíveis com o tempo de estudo formal e informal. Infelizmente esta é uma realidade para o artista, em geral, em vários países do mundo e também no Brasil (em que a cultura ainda é considerada como sendo “artigo de luxo”, vista como sendo mantida “para poucos”, para uma “elite” e um dos primeiros itens a ser dizimado em situações de crise financeira), gerando ainda mais insegurança, desprazer, insatisfação e tensão.

Stephoe (2001) cita que os fatores que mais afetam os músicos profissionais de orquestra (em grau grave ou moderado), registrados por pesquisa realizada com

uma grande amostragem de músicos de orquestra da Fédération Internationale des Musiciens (FIM Survey, 1997), são:

- Trabalhar com um maestro que mina sua confiança (73%);
- Tocar um solo orquestral (73%);
- Música ilegível (65%);
- Tempo de ensaio sem organização (65%);
- Problemas com o instrumento (63%);
- Cometer um erro durante a performance (63%);
- Maestro incompetente (61%);
- Companheiro de estante incompatível (61%);
- Ter problemas médicos que afetam o trabalho (57%);
- Tocar em um local frio (55%).

Com os trabalhadores, em geral e não apenas com músicos, os maiores fatores de estresse ocupacional são descritos em seis grupos (COOPER<sup>15</sup> apud KENNY, 2011):

1. Fatores intrínsecos ao trabalho (por exemplo: calor, barulho, troca de turnos);
2. Relacionamentos no trabalho (por exemplo: conflitos com colegas ou supervisores, falta de apoio social);
3. Papel dentro da organização (por exemplo: ambiguidade de função ou papel);
4. Desenvolvimento da carreira (por exemplo: falta de status, de possibilidades de promoção, falta de um plano de carreira e insegurança no emprego);

<sup>15</sup> COOPER, C.L. The Stress at Work: an Overview. **Aviation, Space and Environmental Medicine**, n. 56 (7), p. 627-632, 1985.

5. Estrutura organizacional e o clima da organização (por exemplo: falta de autonomia, falta de oportunidades em participar de tomadas de decisão, falta de controle sobre o andamento do trabalho);
6. O lar e as interfaces com o trabalho (por exemplo: conflitos entre o papel doméstico e o profissional, falta de apoio do companheiro nas questões de trabalho) (COOPER apud KENNY, 2011: 51-52).

É possível traçar facilmente paralelos entre todos esses aspectos com a carreira de um músico, especialmente o que atua em orquestras profissionalmente, já que a estrutura e o funcionamento de uma orquestra podem ser facilmente comparados aos de uma empresa e no caso de uma orquestra profissional tem estruturas hierárquicas rígidas e bem definidas.

Segundo Margis et al., a definição para o termo estresse é:

[...] o estado gerado pela percepção de estímulos que provocam excitação emocional e, ao perturbarem a homeostasia, disparam um processo de adaptação caracterizado, entre outras alterações, pelo aumento de secreção de adrenalina produzindo diversas manifestações sistêmicas, com distúrbio fisiológico e psicológico (MARGIS et al., 2003: 65).

Já o termo estressor, segundo os autores, “(...) define o evento ou o estímulo que provoca ou conduz o estresse”. Eles podem ser acontecimentos vitais (*life-events*), acontecimentos diários menores e situações de tensão crônica. Muitas vezes, não somente os acontecimentos vitais podem causar grande estresse, mas também os acontecimentos diários menores que, quando frequentes, podem gerar “resposta de estresse com efeitos biológicos negativos mais importantes do que eventos de vida estressores de menor frequência” (MARGIS et al., 2003: 65).

Por isso é importante salientar para a importância desses eventos menores, porém frequentes, que podem causar grande desconforto psíquico. Já as situações ambientais provocadoras de estresse são situações de tensão crônica “(...) que geram estresse relativamente intenso e que persistem por um longo tempo (...)

gerando importantes efeitos psicopatológicos.” (LABRADOR; CRESPO<sup>16</sup> apud MARGIS et al., 2013: 66-67).

No livro **Saúde para Músicos** (ALCÂNTARA et al., 2013), vários destes riscos ocupacionais e fatores de estresse são discutidos em artigos de diversos autores e áreas relacionadas. Uma das colaboradoras do livro, Patrícia Gaya, afirma que devido à estressante jornada de trabalho, os músicos são suscetíveis a apresentar arritmias cardíacas (ALCÂNTARA et al., 2013: 17); Alexandre de Carvalho afirma ser comum em músicos a ocorrência dos problemas de bruxismo (ranger ou apertar os dentes, especialmente durante o sono) e briqueamento (quando o bruxismo ocorre de dia), devido ao estresse, à ansiedade e algumas vezes também, por exemplo, devido ao fato de ser comum para o músico dormir ou cochilar, sentado em ônibus, em deslocamento (ALCÂNTARA et al., 2013: 23).

Outros problemas de saúde que podem acometer os músicos (devido ao estresse, uso inadequado do corpo ou desgastes) são: o deslocamento da mandíbula ou luxação de articulação temporomandibular (ATM), que é “um desencaixe da mandíbula em relação ao crânio” (ALCÂNTARA et al., 2013: 35-38), a distonia focal<sup>17</sup>, as disfonias<sup>18</sup> (principalmente em cantores), as doenças do refluxo gastroesofágico (bastante comuns em instrumentistas de sopros, como, por exemplo, a hérnia de hiato, devido ao uso constante do diafragma), lesões de tendões (tendinites), sendo uma das mais comuns a síndrome do túnel carpal (tendinite que pode ocorrer nos tendões que passam pelo pulso (SAZER, 1995: 11). Devido aos frequentes hábitos de risco, podem ocorrer também a obesidade (que pode levar a outras doenças mais sérias) e até mesmo um grande risco de infarto do miocárdio:

<sup>16</sup> LABRADOR, F.J.; CRESPO, M. Evaluación del estrés. In: FERNANDEZ-BALLESTEROS, R. **Evaluación conductual hoy: un enfoque para el cambio en psicología clínica y de la salud**. Madrid: Ediciones Pirámide S.A., 1994.

<sup>17</sup> A distonia é um distúrbio neurológico do movimento; primariamente um problema hereditário, a distonia pode causar graves contrações musculares e espasmos involuntários que podem interferir na vida diária. As contrações forçam certas partes do corpo a fazerem movimentos repetitivos de torção ou posturas dolorosas. É considerada focal quando atinge uma região do corpo (DISTONIA, 2015: s.n.).

<sup>18</sup> Disfonia é uma perturbação da qualidade vocal. Podem ser esporádicas ou persistentes. São alterações vocais, causadas pelo mau uso ou abuso da voz, mais comumente encontradas em cantores (DELL'ACQUA. In: ALCÂNTARA et al., 2013: 39).

Os músicos dedicam várias horas diárias ao estudo técnico de seu instrumento e às atividades recorrentes de sua profissão, ocasionando, para alguns, noites em claro, excesso de trabalho, maus hábitos como a ingestão de álcool e fumo, falta de atividade física e pressão alta (GAYA. In: ALCÂNTARA et al., 2013: 119).

Ainda como fator de estresse, há outro risco ocupacional de grande preocupação para a maior parte dos músicos: a perda auditiva gradual. Este é, possivelmente, um dos maiores medos de um músico profissional, já que, sem a audição perfeita, toda a sua capacidade de trabalho pode estar severamente comprometida.

A perda da audição não somente se dá em exposição a volumes sonoros muito altos, mas também, conforme Alcântara et al., “pela exposição repetida e prolongada às altas intensidades sonoras”, levando a uma lesão auditiva neurossensorial, “(...) que ocorre quando as células ciliadas da cóclea (localizada no ouvido interno) e /ou nervo auditivo ficam prejudicados e o som não consegue atingir o cérebro (onde seria processado)”. Esse tipo de dano é irreversível e permanente, geralmente reduzindo a audição de sons mais agudos e ocasionando também uma distorção na audição de alguns tipos de sons ou timbres (ALCÂNTARA et al., 2013: 131).

Todos estes problemas, aliados muitas vezes ao desgaste pelo excesso de esforço físico (movimentos repetitivos, que podem aumentar a chance de lesões e afastamentos), concomitantemente à grande tensão e incertezas profissionais, podem potencializar o estresse ocupacional, criando meios psicológicos favoráveis para aumento das sensações de medo, angústia, ansiedade, ampliando as chances de ocorrência da APM e, em casos mais severos, o aparecimento das fobias e transtornos de ansiedade.

Desta forma, pesquisas sobre o assunto, que apontem para soluções e formas práticas de evitar tanto o estresse dos músicos quanto a Ansiedade de Performance Musical podem ser fundamentais para que se diminuam os problemas e desgastes ocasionados pela profissão, aumentando o prazer na mesma e melhorando a saúde do músico, em geral, seja física ou emocional.

É preciso novamente enfatizar que se o músico percebe que seu caso é mais severo, prejudicando sua vida mais seriamente, é muito importante buscar ajuda profissional especializada, seja ela psicológica, seja médica, pois há inúmeros tipos



de terapias, como por exemplo, a Psicoterapia, de diversas linhas, a Psicoanálise, a Terapia Cognitivo Comportamental, a Bioenergética, entre outras (além das terapias corporais) e há, além dos profissionais que atendem particularmente, diversos serviços públicos gratuitos para tratamento, ainda que escassos para o tamanho da demanda. Existem serviços deste gênero principalmente em Hospitais Públicos e Universitários do país (especialmente nos grandes centros), que podem colaborar muito com o músico que os procura.

No estado de São Paulo, especificamente na Universidade de São Paulo, por exemplo, há a Clínica Psicológica “Durval Marcondes” (Clínica-Escola), do Departamento de Psicologia Clínica do Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo (IPUSP),

que realiza atendimentos destinados à população em geral (crianças, adolescentes, adultos, casais e idosos), das diversas camadas sociais, havendo uma demanda e uma disponibilidade preferencial aos pertencentes às classes socioeconômicas menos favorecidas. Dentre os serviços psicológicos prestados, a Clínica Psicológica oferece atendimentos em psicodiagnóstico e em psicoterapia individual (casal e família) a curto, médio e longo prazos [...] (UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO, 20-- : s.n.).

Outro importante local de pesquisa que atende gratuitamente (em consultas pré-agendadas) à população é o Ambulatório de Ansiedade (AMBAN) do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas (Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo), em São Paulo (AMBAN, 20--: s.n.).

O músico, especialmente o de orquestras profissionais, conforme já foi dito, é obrigado a lidar com vários fatores de estresse em seu ambiente de trabalho. Para Kenny (2011), o estresse ocupacional é um fenômeno complexo e multifacetado, que requer análise do ambiente de trabalho, das condições do mesmo e observação de múltiplas perspectivas. Esse estresse também foi relatado a esta pesquisadora, durante a pesquisa de campo que será abordada no Capítulo III.

Alguns fatores principais de estresse citados pelos músicos, tanto pelos autores aqui pesquisados (especialmente em KENNY, 2011), como à esta pesquisadora foram:

- Baixos salários;
- Instabilidade financeira;

- Instabilidades contratuais, que garantam direitos futuros e também que limitem os deveres do trabalhador;
- Alta competição, tanto para uma colocação no mercado, quanto dentro do grupo em que o músico se encontra;
- Vários empregos, para obter uma renda maior;
- Trabalhar longe do emprego, demandando horas no trânsito ou em estradas (além do desgaste físico e psicológico e do risco que isso pode causar);
- Colegas incompatíveis;
- Cadeiras inadequadas para horas de prática;
- Iluminação inadequada;
- Demandas de trabalho desproporcionais ao salário;
- Falta de perspectiva de crescimento profissional dentro de um grupo ou orquestra;
- Partituras de difícil leitura (cópias xerográficas muito apagadas, tamanho do texto musical muito pequeno, partituras excessivamente rabiscadas, entre outros problemas);
- Exigência de leitura a primeira vista extremamente eficiente, devido à frequente ausência de partituras para estudo prévio ou devido à falta de planejamento de ensaios;
- Temperatura do local de ensaio inadequada (quente demais, fria demais ou instável, ar condicionado sem manutenção);
- Assédio moral de líderes (maestros, diretores, chefes de naipe);
- Jornada dupla ou tripla e vários empregos (ainda ampliada com trabalhos extras: cachês, *gigs*, trabalhos esporádicos, aulas, música de câmara) com a finalidade de complementar as baixas rendas;
- Danos físicos causados pelo uso excessivo ou inadequado do corpo (musculatura, esqueleto, tendões), os diferentes tipos de “Lesões por Esforço Repetitivo” (LER);
- Muitas horas de trabalho sem folga ou sono adequado;
- Exigência de muitas horas extra de trabalho em casa (seja de estudo no instrumento, seja de iniciativas e articulações pessoais para conseguir outros trabalhos extras);

- Trabalho em finais de semanas e feriados (trazendo prejuízos familiares, sociais e até mesmo ausência de períodos adequados de sono e de descanso);
- Muitas viagens relativas ao trabalho (trazendo também prejuízos sociais, familiares, ausência de descanso adequado e até mesmo prejuízos sexuais);
- Prejuízos físicos como, por exemplo, ao carregar equipamentos e instrumentos pesados, tanto ao se deslocar, quanto ao montar e desmontar equipamentos, transportar bagagens ao carregar ambos em ônibus e caminhões;
- Solidão, depressão, enjoos, frustração sexual, dificuldade em lidar com o colega de quarto, ausência de privacidade devida, ausência de local adequado para o estudo em músicos que trabalham em turnês, viagens de orquestra ou em navios, por exemplo;
- Prejuízos auditivos, em longo e em curto prazo, devido ao grande estresse auditivo causado pelo nível de ruído excessivo a que estão expostos frequentemente, principalmente em grandes grupos orquestrais, bandas, bandas sinfônicas, musicais, casamentos, entre outros trabalhos;
- Dificuldade de se adaptar frequentemente a mudanças de fuso horário e *jetlags*, para os músicos que trabalham em turnês ou viajam frequentemente;
- Camarins ou *backstages* inadequados, banheiros precários (pequenos, sujos), falta de privacidade ou local para aquecimento e estudo prévio à performance etc.
- Falta de divisórias protetoras de acrílico, entre naipes de orquestras de maior volume sonoro;
- Organização disfuncional do tempo trabalho, seja nos grupos, seja nas orquestras;
- Falta de diálogo entre superiores e empregados, dentro da hierarquia determinada;
- Dormir desconfortavelmente em camas inadequadas, com travesseiros inadequados ou em ônibus ou vans, em músicos que realizam turnês;
- Falta de sono, devido a múltiplos empregos e sobrecarga de trabalho, ou trabalhos noturnos;

- Troca do dia pela noite, principalmente em casos de músicos populares, que tocam frequentemente na noite (muitos destes também são integrantes das orquestras, trabalhando também de dia, agravando o problema);
- Demandas de aperfeiçoamento e manutenção técnica constante do músico, estudo constante ao longo de toda a sua vida (até mesmo realizada para não se perder o posto de trabalho para profissionais mais jovens, devido à competitividade cada vez maior e às maiores oportunidades de estudo dos mais jovens, por exemplo).

Tendo em vista todos estes fatores citados, não é surpresa a grande ansiedade e também a APM na qual pode estar imerso um músico de orquestra. Além disso, para ampliar esse panorama de APM, conta o fato de a cultura e a arte ainda serem extremamente desvalorizadas no país (principalmente pelos governantes e administradores de verbas públicas), sendo atividade, infelizmente, muitas vezes erroneamente associadas à elite cultural e social (ainda que na maior parte das vezes os músicos não pertençam a esta elite). Devido à cultura e à música orquestral dos grandes mestres não serem consideradas como valores culturais que qualquer cidadão deveria ter o direito de conhecer, essa “elitização” afasta o músico de orquestra de seu público, conceito que ainda tem que ser muito discutido e, sem dúvida nenhuma, totalmente superado.



## **CAPÍTULO II**

### **Propostas de Estratégias de Enfrentamento**

## CAPÍTULO II

### Propostas de Estratégias de Enfrentamento

*O homem não é totalmente condicionado e determinado, mas determina ele mesmo se vai se entregar às circunstâncias ou enfrentá-las. O homem não simplesmente existe, mas decide sempre como será sua existência, o que fará no momento seguinte. Justamente por isso, todo ser humano tem a liberdade de mudar a cada instante (...). Uma das principais características da existência humana é a capacidade de superar as circunstâncias, de vencê-las e deixá-las para trás. Victor Frankl<sup>19</sup>*

Com base na bibliografia pesquisada, consta abaixo uma seleção das soluções relevantes mais sugeridas para uma busca do controle da Ansiedade, do Medo e do Pânico bem como da Ansiedade de Performance Musical. Algumas destas técnicas e soluções são propostas por vários autores.

Todas elas têm o objetivo de auxiliar na busca por uma saúde física e mental, aumentando o autocontrole motor e emocional, podendo ser de grande auxílio para o *performer*, ajudando-o não somente em seu trabalho e estudo, mas em outras áreas de sua vida e saúde. Estas estratégias podem ser utilizadas isoladamente ou em conjunto e, neste caso, é possível potencializar os benefícios obtidos. Da mesma forma, pode-se concentrar apenas em uma por vez, selecionando alguma técnica que faça mais sentido para as necessidades individuais de cada artista.

São elas:

- Terapia Psicológica (SILVA, 2011);
- Terapia Cognitiva ou Terapia Cognitiva Comportamental (TCC) (BARROS NETO, 2014; CLARK, 2012; MCKAY, 2009; ANGELOTTI, 2011; KURTZ & PRESTERA, 1989);
- Terapia Psiquiátrica, eventualmente com auxílio de medicamentos receitados pelo profissional (SHEEHAN, 2000);

<sup>19</sup> FLINTOFF, John Paul. **Como mudar o mundo**. The School of life, Ed. Objetiva, 2012, p. 34.

- PNL (Programação Neurolinguística) (BANDLER, 1987; SHEEHAN, 2000);
- Técnicas Posturais (Alexander, Pilates, Ioga, Rolfing, Eutonia) (RODRIGUES, 1992; HERMÓGENES, 2004; ALCÂNTARA, 1997; OLSON, 2009, SUETHOLZ, 2015);
- Massagem (diferentes tipos);
- Acupressão, o chamado “*Do-In*” (CANÇADO, 1993);
- Acupuntura (CANÇADO, 1993);
- Meditação (diferentes tipos) (HERMÓGENES, 2004; TOLLE, 2002; GARDNER, 1991);
- Prática regular de atividades físicas e esportivas (HERMÓGENES, 2004; BARROS NETO, 2014; FOX, 1999; SHEEHAN, 2000);
- Prática de artes marciais, como Kung Fu, Karatê, Judô, Tai Chi Chuan, entre outras (já que, além do físico também visam o controle da atenção, do foco e da concentração) (HERMÓGENES, 2004);
- Terapias corporais, como a Bioenergética, com raízes provenientes da Psicologia, dos conceitos de Reich (LOWEN, 1970, 1977, 1980, 1982; KURTZ & PRESTERA, 1989; REICH, 2001);
- Mudanças na alimentação (evitando alimentos estimulantes e incorporando alimentos que ajudem o corpo a relaxar e/ou o cérebro a ter maior concentração) (SILVA, 2011; HERMÓGENES, 2004; BEAR et al., 2008; SHEEHAN, 2000);
- Aumento da ingestão de água (que diminui a pressão sanguínea e aumenta a capacidade de concentração e até mesmo auxilia na lubrificação das articulações, melhorando o desempenho motor) (HERMÓGENES, 2004);
- Enfrentamento dos medos (técnicas de dessensibilização) (SHEEHAN, 2000; BARROS NETO, 2014);
- Técnicas de respiração (BARROS NETO, 2014; RABELO, 2014);
- Auto-hipnose (SHEEHAN, 2000);
- Visualização positiva (FREYMUTH, 1999; GREENE, 2002 e 2001; GOLEMAN, 2013; SHEEHAN, 2000);
- Prática mental (FREYMUTH, 1999; GREENE, 2001; BRUSER, 1999; BANDLER, 1987);



- Prática de aulas de Expressão Corporal, Teatro e Dança, com finalidades de desinibição;
- Uso da técnica do *Biofeedback* (HRV) (RABELO, 2014);
- Cultivo do hábito de ter pensamentos positivos (SHEEHAN, 2000; GOLEMAN, 2013; BRUSER, 1999; WOODY & McPHERSON. In: JUSLIN; SLOBODA, 2011).

Algumas das técnicas de enfrentamento específicas da Ansiedade de Performance Musical, propostas pelos autores pesquisados são:

- Desenvolvimento de uma “memória muscular”, para posteriormente confiar nela (KENNY, 2011; SANTIAGO, 2011. In: ILARI; ARAÚJO, 2011);
- Elaboração prévia de objetivos claros na performance (GREENE, 2002; GOLEMAN, 2013);
- Criação de estratégias de estudo (KENNY, 2011; SANTIAGO, 2011. In: ILARI; ARAÚJO, 2011);
- Desenvolvimento de uma técnica segura com um sério preparo técnico motor e cognitivo, adequado à(s) obra estudada(s) (KENNY, 2011);
- Tempo de preparo adequado para o amadurecimento necessário, físico e emocional da(s) obra(s) (RAY, 2011. In: ILARI; ARAÚJO, 2011);
- Desenvolvimento de rotinas personalizadas pré-performance (GREENE, 2002);
- Estratégias de estudo, como, por exemplo, a criação de objetivos dentro de um prazo; criação de tabelas graduais e planejadas de estudo; horários regulares permeados de várias pausas, para evitar cansaço muscular; estudo lento e com metrônomo, como prática regular, antes do estudo no andamento; aumento gradual do andamento até o tempo da performance; estudo fragmentado de várias peças e vários aspectos técnicos, alternados em não mais do que 15 minutos por trecho, atividade ou obra, com a finalidade de manter a

concentração ativa e evitar o cansaço muscular; entre outros (diversos autores);

- Livrar-se do perfeccionismo não realista (KENNY, 2011);
- Substituir a preocupação, ruminação e o catastrofismo pelo autoaprendizado (KENNY, 2011);
- Uso de livros de autoajuda (KENNY, 2011; SHEEHAN, 2000);
- Foco na elaboração musical (KENNY, 2011; MACIENTE & ZANI NETTO, 2013).

A seguir, várias dessas estratégias serão tratadas com maior profundidade, tendo em vista a busca da superação da APM por meio de dois diferentes olhares: pelo corpo e pela mente. Todas as estratégias, técnicas e reflexões a seguir buscam uma maior compreensão do tema com essa finalidade, a fim de gerar uma melhor qualidade de vida que também seja útil para uma melhor Performance.

## **1. O corpo no combate à APM**

Uma das maneiras de se combater a Ansiedade de Performance Musical, que é basicamente um sentimento ou uma sensação física ligada a processos do pensamento, é por meio de interferências no corpo. Alterando hábitos de saúde, de postura frente à vida e aos desafios, estando atento às atitudes e reações automáticas frente ao medo que se pode ter, pode-se alterar também os processos mentais.

Um exemplo simples para perceber a influência do corpo na mente é a diminuição da velocidade da respiração. Rapidamente, ao controlar a respiração para estar cada vez mais lenta, medida, pausada, é possível perceber a diminuição da velocidade dos processos do pensamento, sendo esse conceito muito usado em várias técnicas de meditação e de relaxamento, bem como na loga, nas Artes Marciais, em exercícios de visualização e até em hipnose, por exemplo.

Do mesmo modo, tensões musculares que afetam os movimentos impedem o fluxo de energia no corpo, seja química ou mecânica, seja o que a Medicina Oriental ou as terapias Reichianas e a Bioenergética chamam de “energia vital”. Kurtz e

Presteria (1989) afirmam ainda que “Crenças, percepções e necessidades são os verdadeiros energizantes da ação humana”. Essas mesmas energias, no entanto, podem gerar bloqueios físicos, com o que eles denominam “excesso de fluxo de energia na cabeça”: uma grande quantidade de pensamentos que, se forem realmente excessivos, geram enormes graus de excitação mental que podem levar até mesmo à psicose, por exemplo (KURTZ; PRESTERA, 1989: 28-29).

A natureza insidiosa e entrelaçada de atitudes medrosas, tensões musculares habituais, sentimentos bloqueados à percepção restringida tornam qualquer mudança não só difícil como delicada. Contudo, uma vez que o processo de transformação esteja iniciado, a quantidade de movimentação na direção do crescimento pode aumentar até o ponto em que esforços que uma vez pareciam impossíveis se tornam automáticos, e as ações antes temerárias são realizadas com facilidade. Para a maioria das pessoas atingidas com problemas, há uma saída se elas desejarem tomá-la. Coragem, fé, trabalho intenso [...] são essenciais. O trabalho realizado deve ativar transformações nos níveis físico, emocional e mental, uma vez que cada nível afeta aos demais (KURTZ; PRESTERA, 1989: 29 - 30, grifo desta pesquisadora).

Portanto, o que é proposto aqui é a atuação em ambas áreas, tanto no corpo quanto na mente, em busca de soluções para o abrandamento da Ansiedade de Performance Musical, já que um aspecto interfere no outro.

Seguem propostas corporais comprovadamente eficientes para atenuar a Ansiedade e a tensão física, melhorar a saúde física e, com isso, obter melhoria da saúde mental: a prática de exercícios físicos regulares, mudanças na alimentação, melhoria da postura com a aplicação de técnicas posturais, técnicas de respiração para a diminuição da ansiedade, bem como uma discussão sobre o uso de substâncias químicas comumente empregadas para este fim.

### **1.1. A Prática regular de atividades físicas**

Uma das maneiras mais efetivas e divulgadas de se abrandar a Ansiedade é a prática regular de atividade física. Inúmeros são os autores que relatam os

benefícios da prática regular de atividade física para auxiliar distúrbios de ansiedade, depressão e até mesmo a agressividade.<sup>20</sup>

Esses benefícios são atribuídos à interação de mecanismos fisiológicos e psicológicos e as causas possíveis “(...) parecem ser o aumento do fluxo sanguíneo cerebral, a liberação de oxigênio para os tecidos cerebrais, as mudanças nos neurotransmissores cerebrais (p. ex., noradrenalina, endorfinas, serotonina) e a redução da tensão muscular (...)” (TOMÉ; VALENTINI, 2006: 124).

Sessões de exercícios aeróbicos com intensidade moderada estão associadas com reduções de ansiedade, do estresse, e, em índices menos elevados, de alterações de humor, gerando maior impacto na saúde do praticante (TOMÉ; VALENTINI, 2006: 124).

Algumas outras vantagens obtidas por meio do exercício físico regular, segundo Ramos (1997) são: melhoria da estabilidade articular; aumento de massa óssea; aumento do colesterol HDL; diminuição da frequência de repouso; diminuição de risco de arteriosclerose, varizes, acidente vascular cerebral, lombalgia; aumento de flexibilidade, força, resistência aeróbia e anaeróbia; facilitação de correção de vícios posturais; facilitação da mecânica respiratória; diminuição do estresse psicológico.

Além desses benefícios, o exercício físico regular também pode aumentar a habilidade do sistema nervoso em mandar e receber mensagens, aumentar a resistência psicofísica (aumentando a performance em atividades físicas e mentais), proporcionando aumento da sensação de bem-estar, reduzindo a fadiga e a ansiedade e pode até mesmo aumentar a autoestima (ELBAS; SIMÃO<sup>21</sup> apud GODOY, 2002: 8).

A maior parte dos aspectos acima referidos é particularmente relevante para um músico de orquestra, que passa muitas horas do dia em posição sentada. Além

<sup>20</sup> Tomé e Valentini (2006), em artigo de revisão de literatura sobre o tema, citam alguns autores que afirmam que a atividade física está relacionada a parâmetros emocionais: Becerro, 1989; Berger, 1996; Berger & Owen, 1988; Berger & McInman, 1993; Becker Junior, 1996; Boutcher, 1993; Boutcher et al., 1990; Marques, 2000; Weinberg & Gould, 2001. Eles afirmam ainda que os benefícios se fortalecem se a prática da atividade física for mantida por longo tempo.

<sup>21</sup> ELBAS, M; SIMÃO, R. **Em busca do corpo**: exercícios, alimentação e lesões. Rio de Janeiro: Shape, 1997.

disso, para o exercício de sua profissão, o músico necessita de habilidades físicas semelhantes às que também são necessárias a um atleta ( mais em relação à carga de trabalho, do que em relação à quantidade de esforço físico), para obter um perfeito domínio da técnica de seu instrumento.

Alguns benefícios comprovados em diversas pesquisas sobre o assunto apresentaram a possibilidade de o exercício físico regular também auxiliar na redução da ansiedade e depressão, na melhoria da autoestima, autoimagem e autoconceito, no aumento do vigor, na melhoria do humor, no aumento da capacidade de lidar com estressores psicossociais e na diminuição dos estados de tensão (STEPTOE; COX<sup>22</sup> apud GODOY, 2002: 11).

Essas melhorias podem dar-se devido a diferentes fatores e várias teorias têm sido propostas. Elas atuam sobre os mecanismos psicológicos, quebrando a espiral depressiva por meio da substituição de pensamentos negativos por positivos, melhorando a autoeficácia da pessoa; proporcionando uma distração das preocupações do dia a dia (“Hipótese da Distração de Sachs”), aumentando o sentimento de prazer da pessoa, com base no prazer da interação social e no reforço social obtido pela prática do exercício físico (SIME<sup>23</sup> apud GODOY, 2002: 12).

Já no que diz respeito às respostas físicas, há um aumento da aptidão cardiovascular, que já foi associada a um efeito antidepressivo em diversos estudos; os neurotransmissores serotonina, dopamina e noradrenalina, que são neurotransmissores de efeito antidepressivo, seriam aumentados pela prática de exercício físico. As endorfinas aumentadas são capazes de reduzir a dor e produzir um estado de euforia; além ativar o sistema de opióides<sup>24</sup> no corpo, aumentando a produção dessas substâncias no organismo (GODOY, 2002: 12).

<sup>22</sup> STEPTOE, A.; COX, S. Acute Effects of Aerobic Exercise on Mood. **Health Psychology**. New York, v. 7, n. 4, p. 329-340, 1988.

<sup>23</sup> SIME, W. E. Psychological Benefits of Exercise Training in the Health Individual. In: MATARAZZO et al. **Behavioral Health: a Handbook of Health Enhancement at Disease Prevention**. New York: Wiley, p. 488-508, 1984.

<sup>24</sup> Os receptores opióides são importantes na regulação normal da sensação da dor. A sua modulação é feita pelos opióides endógenos (fisiológicos), como as endorfinas e as encefalinas, que são neurotransmissores (OPIÁCEO, 2015: s.n.).

Becker Jr. aponta também para a hipótese do efeito tranquilizador, obtido pelo aumento da temperatura corporal, para o aumento da atividade adrenal, que pelo exercício aumentam as reservas de esteroides que combatem o estresse, além da hipótese da descarga de tensão muscular, pelo relaxamento que se dá com as contrações e descontrações do aparelho muscular (GODOY, 2002).

No caminho inverso, a falta de exercício físico é também considerada um importante fator para o aparecimento de sintomas de ansiedade e depressão (DOYNE<sup>25</sup> apud GODOY, 2002), o que pode favorecer também o desencadeamento da Ansiedade de Performance Musical nos músicos sedentários, já que a depressão é um fator que muitas vezes atua em conjunto com a ansiedade.

Segundo o endocrinologista Francisco Tostes (2014), o exercício físico libera endorfina na corrente sanguínea, sendo esta um hormônio neurotransmissor produzido na Hipófise, que funciona como um mensageiro, proporcionando sensação de bem estar e relaxamento:

A endorfina é um hormônio neurotransmissor produzido na hipófise, glândula situada na região inferior do cérebro. Ela funciona como um mensageiro que dispara estímulos específicos como sensação de bem estar e relaxamento. Sua liberação ocorre a partir de 30 minutos após o exercício, relação sexual ou até mesmo uma sessão de acupuntura. O seu pico é alcançado em cerca de 1-2 horas após o estímulo, podendo ser prolongado com a prática mais frequente da atividade precursora. Parte do seu efeito pode durar alguns dias e semanas (TOSTES, 2014: s.n.).

No Brasil, “os transtornos de ansiedade e depressão são responsáveis por uma enorme sobrecarga para os serviços de saúde, acometendo ao longo da vida, respectivamente, 20% a 30% da população”, e o sedentarismo da vida moderna acentua essa situação (ITO<sup>26</sup> apud GODOY, 2002: 7). Godoy cita também Wykoff (1993) afirmando que, além da redução da depressão, a prática de exercício físico melhora o humor e aumenta a capacidade de o indivíduo reagir frente a estressores psicossociais.

<sup>25</sup> DOYNE, E.J.; OSSIP-KLEIN, D.J.; BROWMAN, E.D.; McDOUGALL-WILSON, L.B; NEIMAYER, R.A. Running Versus Weith Lifting in the Treatment of Depression. **Journal of Consulting and Critical Psychology**, v. 55, p. 748-754,1987.

<sup>26</sup> ITO, L. **Terapia cognitivo-comportamental para transtornos psiquiátricos**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1984.

Por consequência, a prática regular da atividade física pode fazer que um indivíduo com APM aumente também a sua capacidade de reagir ao problema. Vários autores afirmam que a frequência da prática também diminui a presença de transtornos psicológicos bem como reduz a sua força à medida que o hábito do exercício físico aumenta (GODOY, 2001: 11).

Fox (1999) também aponta numerosos estudos que mostram evidências de efetivas melhorias da prática de exercícios físicos na depressão e que tem também um efeito moderado na redução da ansiedade (tanto a ansiedade-traço quanto na ansiedade-estado), além de melhorias na autoestima, na autopercepção física, na performance cognitiva e na qualidade de sono.

Todas essas melhorias, por consequência podem melhorar a saúde física e mental, como um todo, diminuindo a ansiedade, logo, diminuindo a Ansiedade de Performance Musical, bem como a capacidade de lidar com ela.

## **1.2. Alimentação, hidratação e o sono na ansiedade**

### **- Alimentação**

A alimentação é um fator importante que pode influenciar a saúde, e por consequência, o controle da ansiedade e a manutenção de uma calma necessária para uma boa performance. Há diversas, estranhas e curiosas ideias de senso comum sobre o que comer antes de uma apresentação, um teste, um solo. Alguns professores recomendam ingerir doces, como o chocolate e o mel, afirmando que dão sensação de calma e energia necessárias. Outras pessoas afirmam que é interessante ingerir banana, devido ao potássio e ao açúcar natural da fruta, que seria mais rapidamente absorvido pelo organismo, dando uma dose especial de energia.

Há quem faça uso de drogas e outras substâncias, como o álcool, a maconha, a cafeína e o fumo e medicamentos como calmantes, ansiolíticos, drogas alopáticas com restrições de compra por prescrição médica, remédios tidos como “naturais”, os fitoterápicos, à base de maracujá (ou *Passiflora Incarnata*) com denominações de *Calman*, *Passiflorine*, *Pasalix*, *Maracugina* (alguns com diferenças

de composição ou de concentração dos componentes) ou outras substâncias. Todos esses usos teriam a busca de uma maior capacidade de se acalmar, “desestressar” ou até mesmo melhorar a concentração.

Muitos músicos também fazem uso costumeiro dos medicamentos “betabloqueadores” (*Cloridrato de Propanolol* e afins), normalmente receitados por médicos para problemas de controle da pressão arterial, que podem inibir os batimentos cardíacos excessivamente acelerados e o aumento descontrolado da pressão arterial (este tema será tratado mais detalhadamente no item seguinte).

É necessário salientar que há muita controvérsia a respeito do uso da maioria dessas substâncias e é importante lembrar que qualquer medicamento só deve ser ingerido se houver orientação médica. Também é necessário deixar claro que esta tese não tem o intuito de incentivar o uso de qualquer droga ou medicamento, mas sim de discutir a respeito do fato de que este consumo existe e muitas vezes é bastante comum, trazendo ao público as pesquisas sobre o assunto e a conclusão que os autores pesquisados obtiveram sobre os benefícios e prejuízos do uso dessas substâncias sobre a performance.

No dia a dia, há também pessoas que indicam tomar chás de plantas tidos como calmantes (camomila, erva cidreira, capim-cidreira, melissa, valeriana, hortelã-pimenta, mulungu, maracujá e tília), mas é necessário estar atento que até mesmo chás caseiros podem trazer efeitos colaterais ou alergias em determinadas pessoas (inclusive aumento da ansiedade – o chamado “efeito rebote”, que é a ação inesperada ou contrária à desejada), além de ser necessário estar atento para a origem, a validade e o armazenamento desses chás (que podem apresentar fungos, por exemplo, ou não serem verdadeiramente da erva prometida).

De maneira geral, é importante atentar para o fato de que tudo o que ajuda a manter uma boa saúde corporal tende também ajudar a controlar os níveis de ansiedade. A regra geral (e que ouvimos de quase todos os médicos, de cardiologistas a dermatologistas) seria manter uma alimentação saudável, sem excessos, com grande variedade de alimentos (de preferência frutas, verduras, legumes, grãos integrais e fontes de proteínas magras) a fim de suprir toda a carga de nutrientes, vitaminas, proteínas, carboidratos e minerais necessários para o funcionamento ideal do corpo. O corpo bem nutrido favorece um bom funcionamento



das funções físicas e mentais necessárias para o controle adequado de qualquer boa execução musical.

Assim, também se recomenda manter uma atividade física regular, dormir um número necessário de horas por noite (de 6 a 9, dependendo de indivíduo para indivíduo), a ingestão adequada de água e evitar café, açúcar, sal e gorduras em excesso, bem como não ingerir drogas (álcool inclusive). Com um bom funcionamento do corpo torna-se mais fácil controlar também a ansiedade, o que é, mesmo sendo conhecimento de senso comum, bastante lógico, porém não muito fácil de ser praticado, no dia a dia estressante, concorrido em que se exige cada vez mais dos músicos, especialmente os profissionais.

Os alimentos ingeridos podem ter grande influência para aumentar ou diminuir os sintomas da ansiedade. Seguem abaixo os alimentos que, segundo Elaine Sheehan (2000) devem ser evitados, de modo geral: doces (alimentos contendo açúcares simples, como bolos, biscoitos e sorvetes), cafeína (encontradas em café, chá preto, chá verde, algumas bebidas e chocolate), leite e seus derivados e o álcool.

Uma alimentação equilibrada, com frutas, legumes, verduras (vegetais frescos), castanhas, peixe, carne vermelha e aves (estes últimos três, com moderação), fortalece o organismo e pode ajudar efetivamente a diminuir o estresse. Outros alimentos que são considerados benéficos no combate ao estresse e à ansiedade são:

- Alimentos ricos em vitaminas do complexo B;
- Alimentos ricos em vitamina C e E;
- Alimentos ricos em potássio, magnésio, cálcio, zinco e fósforo.

A autora ressalta ainda que as ervas medicinais como a camomila, flor de maracujá, louro e erva-cidreira têm efeito calmante, mas que é necessário consultar um médico para utilizá-las (SHEEHAN, 2000: 96-97). Ana Beatriz B. Silva (2011: 160-162) concorda com a maior parte dessas afirmações. Para a autora, além da cafeína (incluindo aí não somente o café, mas também os refrigerantes à base de

cola, os chamados “energéticos” e o chá preto), açúcar, álcool e laticínios, os alimentos a serem evitados são:

- Suplementos alimentares como glutamato monossódico (MSG), adoçantes sintéticos (por exemplo, o aspartame), pois podem produzir sintomas alérgicos e desencadear ansiedade em algumas pessoas;
- Carnes vermelhas (pois tais alimentos tem digestão extremamente difícil, o que pode agravar a depressão e a fadiga, que coexistem em muitas pessoas com sintomas de ansiedade).

Os alimentos que aliviam a ansiedade seriam:

- A maioria das frutas, legumes e verduras, cereais integrais, féculas (batatas, batatas-doces e inhames), alguns cereais integrais (tais como o milho, arroz, quinoa, amaranto) além de sementes e nozes.

Para reduzir sintomas de ansiedade: “No início do tratamento, eles devem constituir o núcleo de sua alimentação.” Quanto às carnes, devem ser consumidas com moderação e, dentre todas elas, a melhor opção seria o peixe, pois contém ácido linolênico, que ajuda a relaxar o estado de ânimo e os músculos tensos, além de ser fonte de minerais, sobretudo o iodo e o potássio. As opções mais recomendadas são a cavala, o salmão, o atum e a truta (SILVA, 2011: 161-163).

José Hermógenes, especialista em estudos antiestresse e Mestre de Yoga, em seu livro **Yoga para Nervosos**, relata:

Nosso cérebro e nervos, como partes do corpo, são feitos do que comemos e funcionam com o que comemos. Assim, serão fortes e saudáveis ou doentes e esgotados, conforme seja ou não o nosso regime alimentar. Regimes onde faltem sais de cálcio, de fósforo e de ferro, bem como vitaminas, principalmente as da família B, elementos indispensáveis à boa constituição e ao bom funcionamento dos nervos, por certo determinam as chamadas doenças carenciais, provocando perturbações verdadeiramente alarmantes no sistema nervoso (HERMÓGENES, 2011: 135).

Hermógenes, concordando com as duas autoras citadas acima, recomenda que a ingestão de carne, assim como alimentos tóxicos e excitantes, sejam evitados

por pessoas nervosas e agitadas. Aconselha também que se evite o consumo do café, bem como o excesso do consumo de proteínas, em geral.

Outra recomendação de consumo para a realização de concursos e solos, no senso comum, dada por professores e colegas, é a do consumo de mel antes desses eventos estressantes. Para Hermógenes, o mel é altamente recomendável, pois além de ser um tipo de glicose natural, é facilmente assimilável pelo organismo e é rico em cálcio, ferro, fósforo, vitaminas A, B1 e C, sendo, por isso, excelente alimento para o estímulo do cérebro (HERMÓGENES, 2011: 304).

O autor sugere ainda o consumo de alho, que além de conter iodo e vitaminas, é importante para o bom funcionamento do corpo em geral, pois é diurético, antisséptico, diaforético (sudorífero), entre muitas outras funções, mas no caso da ansiedade, aqui tratada, pode ser de grande auxílio, por ser alimento hipotensor, ou seja, ajuda a reduzir a pressão arterial. Na Índia, o alho é considerado estimulante do sistema nervoso (HERMÓGENES, 2011: 305-306).

Alimentos que devem ser evitados por pessoas nervosas são os enlatados (por conterem poucas vitaminas e excesso de tratamentos químicos), frituras, embutidos, farinhas brancas, sorvetes e corantes artificiais. Tais alimentos devem ser evitados para uma vida mais saudável, o que, para o autor, atenuaria o nervosismo, em geral. Além disso, desaconselha o uso do fumo, pois este danifica as células nervosas (HERMÓGENES, 2011: 306-310).

Para Bear (et al. 2008), há uma influência muito grande da alimentação no encéfalo<sup>27</sup>, bem como nos sistemas que desencadeiam o estresse, a depressão, a irritabilidade. O aumento nos níveis de triptofano – um aminoácido proveniente da dieta (mais especificamente das proteínas presentes na dieta) – no encéfalo se correlaciona “(...) com elevação do humor, diminuição da ansiedade e aumento da sonolência, provavelmente devido às mudanças nos níveis de serotonina.” (BEAR et al., 2008: 499). Outro neurotransmissor importante é a serotonina que, derivada do aminoácido triptofano, atua em neurônios chamados de serotoninérgicos, e “parecem desempenhar um papel importante nos sistemas encefálicos que regulam o humor, o comportamento emocional e o sono” (BEAR et al., 2008: 146 -147).

<sup>27</sup> O encéfalo é o conjunto de cérebro, tronco encefálico e cerebelo. Ou seja, o encéfalo, conjunto dessas três estruturas, é o que popularmente denominamos “cérebro”.

Ele afirma que muitos cientistas pensavam, antigamente, que uma dieta rica em proteínas ajudaria a liberar a serotonina, já que ela é sintetizada por meio do aminoácido triptofano, proveniente das proteínas que ingerimos em nossa dieta. Acreditava-se que o aumento do consumo do triptofano ajudaria a aumentar o nível de serotonina.

Contudo, comprovou-se que havia um declínio do triptofano (e da serotonina) no encéfalo, por diversas horas, após uma refeição substancialmente rica em proteínas. “O paradoxo foi resolvido por Richard Wurtman e seus colegas do MIT [Instituto de Tecnologia de Massachussets] (...)” (BEAR et al., 2008: 499), que descobriram que diversos outros aminoácidos (tirosina, fenilalanina, leucina, isoleucina e valina) competem com o triptofano, pelo transporte para cruzar a barreira hematoencefálica. Todos esses aminoácidos estão presentes em uma dieta rica em proteínas e acabam por suprimir a entrada do triptofano no encéfalo.

A solução encontrada para resolver esse problema foi a adoção de uma dieta rica em carboidratos que também contenha alguma proteína, ajudando a reverter esse quadro. “A insulina, liberada pelo pâncreas em resposta aos carboidratos, diminui os níveis sanguíneos desses aminoácidos que competem pelo transporte, em relação ao triptofano. Dessa forma, o triptofano do sangue é transportado eficientemente para o encéfalo, e os níveis de serotonina aumentam” (BEAR et al., 2008: 499). Logo, a alimentação ideal para abrandar a ansiedade, para Bear, é composta de uma dieta rica em carboidratos, associada a uma proteína que será processada no aminoácido triptofano.

Para a nutricionista Tatiana Zanin (2015c), como os alimentos ricos em triptofano ajudam na formação da serotonina, proporcionando uma sensação maior de bem-estar, devem ser consumidos de preferência na parte da manhã, para que o seu efeito possa ser sentido durante o dia. “Os principais alimentos ricos em triptofano são os alimentos ricos em proteína como carne, peixe, ovo ou leite e derivados”. Há também, para vegetarianos e veganos, fontes vegetais de triptofano, como consta no quadro abaixo, com alguns exemplos de alimentos ricos em triptofano, bem como as quantidades do nutriente, presente em 100g:

Alimentos	Quantidade de triptofano em 100 g
Queijo	7 mg
Amendoim	5,5 mg
Castanha de caju	4,9 mg
Carne de frango	4,9 mg
Ovo	3,8 mg
Ervilha	3,7 mg
Pescada	3,6 mg
Amêndoa	3,5 mg
Abacate	1,1 mg
Couve-flor	0,9 mg
Batata	0,6 mg
Banana	0,3 mg

**Tab. 1:** Quantidade de triptofano nos alimentos (ZANIN, 2015c: s.n.).

Ainda segundo Zanin, o triptofano é um aminoácido essencial, ou seja, não é produzido pelo nosso organismo, logo, deve ser ingerido diariamente. As principais funções deste aminoácido são, além de ajudar na formação do hormônio serotonina, “facilitar a libertação dos componentes energéticos, para manter a vitalidade do organismo no combate aos agentes estressantes dos distúrbios do sono”. Segundo a autora, a ingestão de alimentos com triptofano é também recomendada no combate à depressão (ZANIN, 2015c: s.n.), um dos distúrbios com grande comorbidade com a ansiedade.

Assim, “Para controlar processos depressivos, que geralmente estão acompanhados por estresse, é recomendado o consumo alimentos ricos em triptofano e suplementos de ômega 3, pois o ômega 3 também ajuda a diminuir a ansiedade e as perturbações do sono”. Os alimentos ricos em ômega 3 “(...) são excelentes para o bom funcionamento do cérebro e por isso podem ser usados para melhorar a memória (...)” sendo favoráveis aos estudos e ao trabalho (ZANIN, 2015a: s.n.). Podem também ser utilizados como complemento terapêutico da depressão e no tratamento de inflamações crônicas, como tendinites, o que pode ser particularmente interessante a músicos de orquestra que têm ou que já tiveram este problema, concomitantemente com a ansiedade.

“O ômega 3 é facilmente encontrado nos peixes, mas a sua maior concentração está na pele dos peixes e, por isso, esta não deve ser retirada” (ZANIN, 2015a: s.n.). Segundo a autora, a dose diária recomendada de ômega 3 é de: 250 mg para adultos; 100 mg para crianças; 450 mg na gravidez. “Consumir

peixe de 3 a 4 vezes por semana já é o suficiente para suprir as necessidades semanais de ômega 3” (ZANIN, 2015a: s.n.). Segue lista de alimentos ricos em Ômega 3 e suas dosagens:

Alimento	Porção	Quantidade em ômega 3
Sardinha	100 g	3,3 g
Arenque	100 g	1,6 g
Salmão	100 g	1,4 g
Atum	100 g	0,5 g
Sementes de chia	28 g	5,06 g
Sementes de linhaça	20 g	1,6 g
Nozes	28 g	2,6 g

**Tab. 2:** Quantidade de ômega 3 nos alimentos (ZANIN, 2015a: s.n.).

Outro importante aminoácido a ser ingerido é a tirosina, que ajuda na produção de outros hormônios que melhoram o estado de alerta e de alegria. (ZANIN, 2015b: s.n.). Os principais alimentos ricos em tirosina são: leite e derivados (contrariando, de certa forma, os autores citados anteriormente que aconselharam evitar esses alimentos em excesso), ovos, peixe e carnes (novamente contrariando-os), castanha-de-caju, castanha-do-pará, nozes, abacate, cogumelos, vagem, batata inglesa, chuchu, berinjela, beterraba, rabanete, quiabo, nabo, chicória, aspargo, brócolis, salsa, pepino, cebola roxa, espinafre, tomate, couve, ervilhas, feijão, centeio e cevada.

Contudo, Zanin afirma que o consumo de alimentos ricos em tirosina não é fundamental, pois ela é um aminoácido não essencial (o que significa que o organismo saudável consegue produzi-la). Para a autora, a tirosina “serve para ajudar a regenerar as células do sangue e as defesas do organismo. (...) é também importante para combater a depressão, ansiedade e distúrbios do sono, tendo a capacidade de alterar o nosso estado de humor” (ZANIN, 2015b: s.n.).

### - Hidratação

Da mesma forma que um atleta, os músicos também precisam pensar com seriedade em seus níveis de hidratação, ingerindo água em quantidades adequadas. A ingestão ideal de água facilita o funcionamento do organismo como um todo,

melhorando a saúde, o equilíbrio e o bem estar, diminuindo, por consequência, a ansiedade e as reações ao estresse. Uma boa hidratação pode auxiliar o bom funcionamento do cérebro e das capacidades cognitivas, além de manter o bom funcionamento do sistema circulatório, de regular os batimentos cardíacos e a pressão arterial e de lubrificar as articulações, os músculos e os tendões. O consumo recomendado, pelos médicos, em geral, é de cerca de um litro e meio a dois litros e meio de água por dia, em média, para um adulto.

Inúmeros artigos estão à disposição sobre esse assunto *online* (incluindo artigos acadêmicos). No site “Portal da Educação Física” um artigo (PORTAL DA EDUCAÇÃO FÍSICA, 2015, s.n.) traz informações relevantes sobre o tema:

Ao atingir um estado de desidratação, provocada pelo desequilíbrio entre os líquidos ingeridos e aqueles que se perdem através da transpiração, da respiração e da urina, por exemplo, o organismo ressentir-se. Isto pode traduzir-se, entre outros, não só na redução do rendimento físico e cognitivo, mas também em tonturas, fadiga, desorientação, aumento do ritmo cardíaco, podendo revelar-se fatal em casos extremos (PORTAL DA EDUCAÇÃO FÍSICA, 2015: s.n.).

O site também afirma que a ingestão adequada e regular de líquidos ajuda o organismo a regular a temperatura corporal, os músculos a trabalharem de forma mais eficiente “e, no caso do coração, ajuda a bombear o sangue mais facilmente e com menor esforço”. As necessidades variam de idade para idade, de sexo, de peso, de pessoa para pessoa, além de depender das condições climáticas onde o indivíduo está, como a umidade, a temperatura e a altitude. É difícil generalizar a quantidade de líquidos que cada pessoa deve ingerir, mas o que nunca se deve fazer “é esperar até ter sede, indicador já de desidratação” (PORTAL DA EDUCAÇÃO FÍSICA, 2015: s.n.).

No site do Instituto de Hidratação e Saúde (2009), algumas recomendações importantes para a população geral também podem ser úteis aos músicos que pretendem ter uma saúde melhor por meio de uma melhor hidratação:

- Beber pequenas quantidades ao longo do dia, antecipando a sensação de sede;

- Estar atento a sinais associados à desidratação, tais como a presença da sensação de sede, a urina de cor e/ cheiro intensos, cansaço, dor de cabeça, perda da capacidade de concentração, atenção e memória.

Aconselha-se também aumentar a ingestão de líquidos:

- Nas atividades físicas que façam o indivíduo transpirar;
- Em ambientes ou dias de temperatura elevada (incluindo ambientes aquecidos no inverno);
- Em altitudes elevadas e viagens aéreas (estas últimas, muito comuns aos músicos profissionais);
- Em situações de doença acompanhadas por febre, vômitos ou diarreia;
- Durante a gravidez e o aleitamento.

No caso dos músicos mais idosos, o site recomenda um cuidado redobrado pois, com o aumento da idade, podem ter diminuída a capacidade de detectar a desidratação.

A ingestão de água deve ser feita sempre da maneira mais natural possível, para não prejudicar a saúde, ou seja, água filtrada e fervida. A hidratação deve ser feita preferencialmente por meio da água em si e também por meio da ingestão de frutas, verduras e legumes, leites, sucos e chás (de preferência sem açúcares e/ou conservantes), priorizando sempre a busca por uma boa saúde geral.

Ainda no mesmo site acima citado, outro artigo intitulado **Desidratação e alterações cognitivas**, que é uma síntese comentada de uma revisão efetuada anteriormente, afirma que:

Vários trabalhos que testaram sujeitos em estado de desidratação ligeira, [sic] observaram alterações de funções cognitivas como diminuição da capacidade de atenção, concentração e memória, comprometendo em alguns casos, a tomada de decisão e a eficácia da resolução de problemas de aritmética. As crianças e os adolescentes parecem estar particularmente sujeitos a risco de comprometimento da função cognitiva devido a insuficiente hidratação (INSTITUTO HIDRATAÇÃO E SAÚDE, 2009: s.n.).

O artigo aponta também para trabalhos que testaram indivíduos em estado de desidratação, que observaram os seguintes sintomas:



- Fadiga e perda de coordenação motora;
- Diminuição de capacidade de realização da memória a curto termo;
- Aumento do número de erros na percepção visual;
- Aumento do tempo para a tomada de decisão;
- Diminuição da capacidade de atenção;
- Diminuição na eficácia da resolução de problemas de aritmética .

Portanto, para um músico que busca um alto desempenho na performance, bem como a diminuição da APM, não se pode ignorar todos os benefícios trazidos por uma boa hidratação.

### **- O sono e a ansiedade**

Já foi dito aqui que uma boa saúde geral afeta positivamente o aparecimento da ansiedade que o indivíduo pode experimentar, diminui o estresse e a possibilidade do aparecimento de depressão e transtornos de Ansiedade. Também foi mencionado que o estresse favorece negativamente o aparecimento da APM. Assim, o sono, outro aspecto da saúde bastante negligenciado por músicos (principalmente os profissionais), em níveis adequados, melhora a saúde e, por consequência, auxilia também na diminuição da ansiedade e da APM, no aumento da concentração e na ampliação da capacidade de memorização.

Uma quantidade de sono adequada é fundamental para amplificar também as capacidades motoras e cerebrais do músico. O descanso da mente é extremamente necessário para possibilitar uma performance de alto nível de desempenho já que, na prática da profissão e nos estudos, a mente trabalha ainda mais do que o corpo:

De fato, você sempre trabalha sua mente mais arduamente do que o seu corpo, durante sessões de prática verdadeiramente construtivas. É necessário intenso trabalho mental durante práticas mentais e controle mental é necessário durante a prática física (FREYMUTH, 1999: 30).

Desse modo, assim como o corpo necessita de descanso suficiente após um desgaste (músculos, tendões etc.), a mente também necessita de tempo para se recuperar e se regenerar, ganhando, com isso, capacidade de foco, de inspiração

para o pensamento e de *insights*, que são capacidades de uma compreensão súbita de alguma coisa ou determinada situação (INSIGHT, 20--).

Segundo estudo realizado por especialistas da National Sleep Foundation, um instituto de pesquisa sem fins lucrativos de Arlington, Virgínia, nos Estados Unidos, publicado pela BBC (BBC BRASIL, 2015), o número de horas de sono ideal varia com a idade. A tabela de horas ideais de sono proposta pelo estudo, aplicável, obviamente, também a músicos, sejam estudantes ou profissionais, é a seguinte:

- Crianças em idade escolar (6-13): o aconselhável é dormir entre 9 e 11 horas.
- Adolescentes (14-17): Devem dormir em torno de 10 horas por dia.
- Adultos jovens (18-25): 7-9 horas por dia. Não devem dormir menos de 6 horas ou mais do que 10 ou 11 horas.
- Adultos (26-64): O ideal é dormir entre 7 e 9 horas, embora muitos não consigam.
- Idosos (65 anos ou mais): o mais saudável é dormir 7 a 8 horas por dia.

No caso do músico, que costuma muitas vezes trabalhar à noite (trocando o dia pela noite), trabalhar em duplas e/ou triplas jornadas (vários empregos, mais o trabalho doméstico), praticar o instrumento em horas vagas que poderiam ser destinadas ao descanso, cria-se uma carga horária excessiva de trabalho e o tempo de sono é altamente comprometido. Nesse mundo moderno em que computadores, e-mails e redes sociais aumentam ainda mais o tempo de trabalho em casa, ou mesmo, em que se diminui o tempo de descanso em prol de interações virtuais entre os indivíduos, a falta de sono é marcante.

Tal qual um atleta necessita estar atento às horas de sono necessárias para uma boa performance, o músico que deseja ter alto desempenho em sua profissão, não pode estar menos atento ao sono, já que todos os benefícios expostos acima podem auxiliar a saúde como um todo, a capacidade de controle da Performance, diminuir a APM e melhorar a qualidade de vida do indivíduo.

Não se deve também desprezar o fato de que as estratégias aqui expostas nos itens anteriores, como uma alimentação balanceada, a boa hidratação e a

prática de exercícios físicos entre outras práticas, como a loga (que será aqui tratada, mais adiante) e os exercícios de respiração aqui propostos, também podem melhorar a qualidade do sono, gerando um ciclo virtuoso de maior saúde e bem estar.

### **1.3. O uso de substâncias químicas (caféina, betabloqueadores, álcool, fumo, drogas e medicamentos)**

O uso de substâncias químicas, permitidas ou não, prescritas ou não, é muito frequente na população mundial, na tentativa de aliviar a ansiedade, a angústia, o medo, o pânico, fobias, timidez e sensações similares. Entre os músicos isto não é diferente, já que nesta profissão o estresse e a ansiedade costumam ser situações corriqueiras. Kenny (2011) aponta as substâncias mais comumente autoadministradas pelos músicos:

- Betabloqueadores;
- Antidepressivos (inibidores de monoaminoxidase, os MAOs; inibidores seletivos de recaptção de serotonina, os SSRIS; os tricíclicos e outros antidepressivos);
- Tranquilizantes, sedativos, relaxantes musculares, hipnóticos, como os “benzodiazepínicos”.

Outras substâncias que ela relata como as mais autoadministradas pelos músicos são:

- Álcool;
- Maconha (*Cannabis*);
- Fumo (Nicotina);
- Café, refrigerantes, “energéticos” e chás com cafeína (Cafeína);
- Remédios fitoterápicos e os de medicina alternativa (de homeopatia a florais, chás, medicamentos à base de ervas, aromaterapia, entre outros).

Não se deve desprezar o fato de que, somente no Brasil, morrem cerca de 20 mil pessoas por ano, devido aos efeitos adversos de automedicação e de interações medicamentosas, segundo a Associação Brasileira de Indústrias Farmacêuticas (Abifarma) (BRITO, 2012: s.n.). Esse número assustador evidencia o fato de que muitas pessoas acreditam que um simples medicamento ou a mistura deles não pode levar a consequências desastrosas. No nosso País, em especial, a realidade da venda indevida e aberta de medicamentos, que deveriam ser vendidos apenas com prescrição médica, torna a automedicação um problema ainda mais grave.

Devido aos sintomas e prejuízos da APM, muitos músicos fazem uso de inúmeros medicamentos, ervas, chás, fitoterápicos, ansiolíticos e betabloqueadores, sem restrições e sem recomendação médica, mostrando que a consciência dos efeitos adversos desse uso necessita ser ampliada entre os músicos, a fim de se evitar consequências mais graves.

Abaixo, seguem as substâncias mais comumente consumidas pelos músicos com finalidade de reduzir a ansiedade e que efeitos elas podem gerar em na saúde e na concentração dos mesmos.

### - A Cafeína

Apesar de ter o uso altamente difundido, a cafeína é considerada um tipo de droga legalizada, altamente consumida em todo o mundo, não sendo diferente no Brasil. A cafeína está presente no café, nos chás verde, branco e preto, nos chocolates, nos refrigerantes à base de cola e de guaraná e nas bebidas energéticas, por exemplo. É considerada “a droga de maior uso no mundo, com 80% das Américas reportando consumo diário” (ASTORINO; ROBERSON<sup>28</sup> apud KENNY, 2011: 225).

Também causa vício já que, com seu consumo regular, normalmente o indivíduo aumenta gradualmente a dose para obter os mesmos efeitos que tinha ao

<sup>28</sup> ASTORINO, T. A.; ROBERSON, D. W. Efficacy of Acute Caffeine Ingestion for Short Term High-Intensity Exercise Performance: a Systematic Review. **Journal of Strength & Conditioning Research**, n. 24 (1), p. 257-265, 2010.

ingerir pouco (o que é comum a qualquer droga) e a supressão de seu consumo pode gerar sensação de abstinência, como a fadiga (ADDICOTT; LAURIENTI<sup>29</sup> apud KENNY, 2011: 225), sonolência excessiva e dores de cabeça.

Segundo a Associação Brasileira da Indústria do Café (ABIC), o consumo no Brasil equivale aproximadamente 81 litros de café/habitante/ano, ou de 4,87 a 4,89 kg/habitante/ano de café torrado e moído (que equivale a 6,12 kg de café verde em grão), no ano 2013/14 (FRIDMAN, 2015).

À cafeína, diversos cientistas atribuem os efeitos de impacto positivo no humor, na concentração, nas funções cognitivas, melhoria da atenção seletiva e imediata, bem como na memória de trabalho, no rápido processamento visual e na performance, melhoria da destreza na performance psicomotora, nos tempos de reação, melhoria do desempenho muscular e resistência física em exercícios de baixa duração, esta última melhoria de desempenho sendo particularmente eficaz em atletas de elite que não ingerem cafeína regularmente (KENNY, 2011: 225).

Dianna Kenny (2011: 225-226), citando uma série de pesquisadores que tratam deste assunto, afirma que, apesar de melhorar o humor e reduzir a ansiedade em baixas doses, se usada em altas doses, a cafeína pode aumentar a ansiedade, a hipertensão, e as arritmias cardíacas, especialmente em indivíduos já propensos, além de também exacerbar os sintomas de transtornos de ansiedade, bem como interferir prejudicialmente nos efeitos de medicamentos ansiolíticos. Ela orienta que os músicos ansiosos devem considerar seriamente os efeitos de amplificação da ansiedade que a cafeína oferece, especialmente antes da performance, ou se associada com o usos dos medicamentos.

Conforme exposto anteriormente neste trabalho, no item que trata da alimentação, vários autores alertaram para os prejuízos do uso da cafeína para o aumento da ansiedade, aconselhando evitar seu o consumo, ou pelo menos, diminuí-lo, especialmente em se tratando de indivíduos mais ansiosos.

O consumo de cafeína, assim como o de algumas drogas, pode causar ansiedade ou potencializar o aparecimento de seus sintomas:

<sup>29</sup> ADDICOTT, M. A.; LAURIENTI, P.J. A Comparison of the Effects of Caffeine Following Abstinence and Normal Caffeine Use. **Psychopharmacology**, n. 207 (3), p. 423-431, 2009.

Algumas drogas podem provocar sintomas semelhantes aos experimentados por pacientes com transtornos de ansiedade: por exemplo, supressores do apetite que agem centralmente (como o dietilpropiona e a fentetramina) e outros estimulantes do sistema nervoso central (como a cafeína) (SHEEHAN, 2000: 22).

Desta forma, músicos muito ansiosos devem evitar o consumo da cafeína, especialmente em dias em que passarão por situações especialmente estressoras, tais como testes, concursos, solos.

Talvez não seja por acaso o fato de que a denominação do intervalo dos ensaios, na maior parte das orquestras, bandas sinfônicas e grupos de câmara seja “Café”: isso pode apontar para um grande consumo regular da substância, em geral fornecida pelas produções dos grupos em questão, nesses intervalos. Apesar dos benefícios tratados, é necessário se considerar sobre a necessidade ou não de seu uso, especialmente se for feito em altas doses e/ou por indivíduos já excessivamente ansiosos.

### **- Os Betabloqueadores**

Os betabloqueadores (por exemplo, o Propanolol, Inderal e outros similares) também são largamente utilizados com a finalidade de diminuir o nervosismo, tanto por pessoas que vão falar em público quanto por músicos, principalmente em situações de grande tensão. O objetivo de quem usa este medicamento é o de “melhorar o controle das ações físicas e diminuir a ansiedade” (POLITO, 2005: 116), já que eles contribuem para diminuir a aceleração dos batimentos cardíacos e a pressão arterial, muitas vezes melhorando a sensação de controle relativo à tremores ou ao suor excessivo.

Imagina-se que esse controle também tenha forte efeito placebo, pois já que se tem a certeza de que o controle será aumentado, a sensação de ter o possível “medo do medo” também pode diminuir consideravelmente.

Estudos desenvolvidos por Liebowitz e outros pesquisadores em épocas diferentes, nas décadas de 1980 e 1990, concluíram que, controlados os sintomas do nervosismo, como tremores e batidas aceleradas do coração, o desempenho das apresentações ou do comportamento diante do público era melhorado por causa da diminuição da ansiedade (POLITO, 2005: 116).

Segundo Freeman, D. e Freeman, J. (2015):

Esses fármacos – dos quais o propranolol foi o primeiro a ser desenvolvido no fim dos anos 1950 – evitam rapidamente muitos dos sintomas fisiológicos de ansiedade, como batimento cardíaco acelerado, perspiração e tremor (FREEMAN, D.; FREEMAN, J., 2015: 148).

Eles afirmam que betabloqueadores são prescritos principalmente para tratar problemas cardiovasculares, como pressão alta e angina. “Porém, acredita-se que são usados de maneira indiscriminada por músicos de orquestra e outros artistas para controlar o nervosismo.” (FREEMAN, D.; FREEMAN, J., 2015:148). Os efeitos do uso em longo prazo para tratamentos de ansiedade não é recomendado, embora possa ajudar em situações específicas. Alguns médicos o receitam também, por exemplo, para sintomas excessivos de Fobia Social.

Nelson<sup>30</sup> (apud ANDRADE, 2012: 37) diz que há relatos dos efeitos colaterais que o uso de betabloqueadores (para o controle da ansiedade) podem causar: desde a frequência cardíaca ficar muito baixa, podendo gerar cansaço, tonturas e desmaios, até depressão, impotência, distúrbios do sono, pesadelos. Para indivíduos com asma, podem causar também falta de ar.

Este, obviamente, é um assunto médico controverso e delicado, e o uso dos medicamentos betabloqueadores só deve ser feito se for prescrito por um médico de confiança, e usado em situações de exceção, já que, a não ser para hipertensos, em que esse tipo de medicação deve ser de uso contínuo (se prescrito pelo médico), não há evidências de que eles tenham efeito no comportamento normal do dia a dia, mas somente em situações em que as pessoas são tomadas pelo medo e ficam extremamente nervosas (POLITO, 2005: 116).

Não se pode esquecer que existem muitas soluções não medicamentosas (várias delas tratadas neste trabalho) para diminuir os efeitos da ansiedade, que podem melhorar até mesmo outros aspectos da saúde e que medicamentos (ainda mais sem prescrição médica) sempre podem trazer efeitos colaterais indesejados.

<sup>30</sup> NELSON, C. The taboo tablet. **The Strad**, v. 121, n. 1.444, p. 24-28, 2010.

Segundo Nascimento (2013: 100), em estudo realizado por meio de questionário, autoaplicado via internet, com 224 bacharelados brasileiros de música, muitos deles se disseram usuários de betabloqueadores, como estratégia de enfrentamento da APM: segundo os resultados obtidos, 17,27% dos respondentes declararam utilizar ou já ter utilizado em algum momento os betabloqueadores, sendo que a grande maioria recorre à automedicação. Nos interessantes e variados dados levantados por sua pesquisa, um dado é digno de preocupação: “81,82% dos bacharelados usuários de betabloqueadores que atuam em orquestras nunca procuraram ajuda especializada para minimizar a APM” (NASCIMENTO, 2013: 97).

### **- O Álcool**

É sabido coloquialmente que há e sempre houve um grande consumo regular de álcool entre os músicos, tanto pelos músicos populares (aos quais se atribui um consumo maior, embora não haja pesquisas significativas que atestem o fato) quanto pelos eruditos, seja antes de tocar, seja com o objetivo “relaxar”, após um dia estressante. O hábito é aceito socialmente e muitas vezes até bem visto em alguns meios, principalmente entre os homens (como sinal social de “masculinidade”), embora o consumo entre as mulheres tenha aumentado muito, ano a ano.

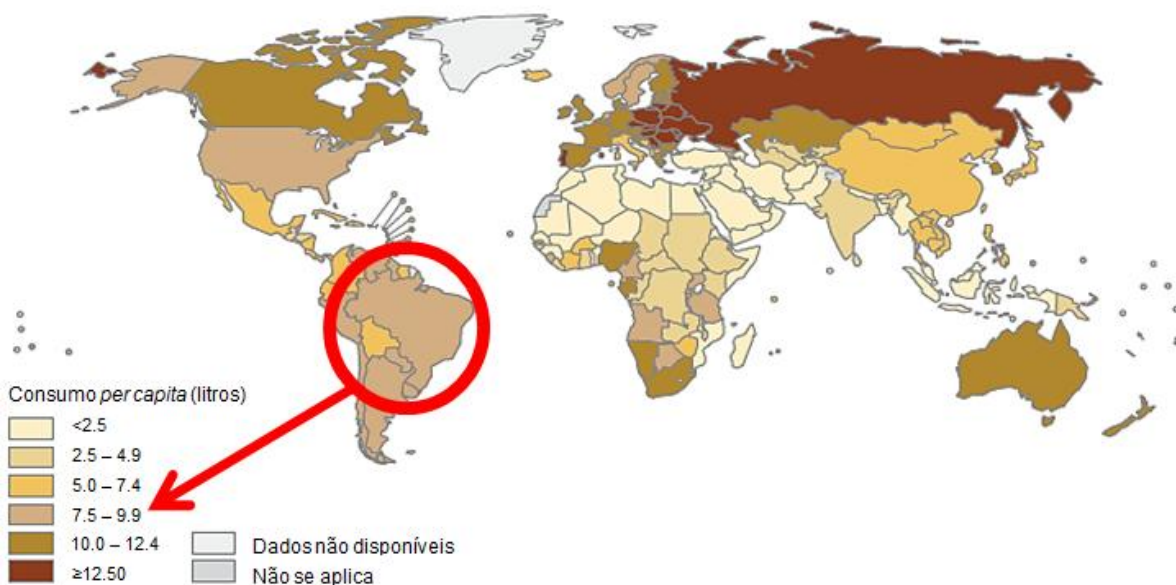
Segundo Aline Leal, da Agência Brasil (LEAL, 2014), a Organização Mundial da Saúde (OMS) mostrava que o Brasil está acima da média mundial em consumo de bebidas alcoólicas. “Segundo o levantamento, foram consumidos, em média, 8,7 litros de álcool por ano, entre 2008 e 2010, no país, por habitante. A média mundial calculada pela OMS é de 6,2 litros. Os dados consideram o público maior de 15 anos”.

Das bebidas mais consumidas, segundo o estudo, se destacou a cerveja, representando 60% do consumo no Brasil. O estudo apontou também que homens bebem três vezes mais do que mulheres. “Ao longo de um período de três anos, eles ingeriram, em média, 13,6 litros de álcool por ano, enquanto elas consumiram 4,2 litros”. A pesquisa mostra que na população brasileira perde-se em média 5 anos de vida, com o consumo de bebidas alcoólicas.



O estudo da OMS também aponta que, em 2012, cerca de 3,3 milhões de pessoas morreram em todo o mundo, em consequência do consumo exacerbado de álcool. A Europa é a região com maior consumo per capita de bebidas alcoólicas do mundo, com consumo de quase 11 litros por ano, em média. O relatório conclui que o nível de consumo tem se mantido estável nos últimos cinco anos na Europa, na África e nas Américas, mas tem aumentado no Sudeste Asiático e no Pacífico Ocidental (LEAL, 2014: s.n.).

Segundo o estudo da OMS (CISA, 2014, s.n.), o consumo de álcool no Brasil supera a média mundial e se se considerar apenas a população que consome álcool, o número de litros per capita é de 15,1 litros no país. A figura abaixo mostra o consumo médio de álcool *per capita* no Brasil, em comparação com outros países do mundo:



**Fig. 6:** Dados de consumo de álcool no Brasil (CISA, 2014).

O álcool, por ser droga permitida (acima dos 18 anos) e legalizada, com comerciais regulares na televisão e em outros meios de comunicação, ainda é visto como um hábito social, e não como droga. É comum ver brasileiros consumindo cerveja na rua, o que é bem menos aceito socialmente na Europa ou nos Estados Unidos. O problema maior do uso regular e socialmente aceito do álcool é o seu fator viciante, como qualquer outra droga.

O consumidor que bebe apenas “socialmente”, aos poucos, torna-se dependente e vai aumentando a quantidade e a frequência, muitas vezes sem perceber, na tentativa de obter a mesma sensação de relaxamento que obtinha no início do seu hábito de consumo, em que ingeria em pouca quantidade com efeito forte e rápido.

Segundo o CISA, Centro de Informações sobre Saúde e álcool (CISA), “A relação entre o consumo de álcool e questões trabalhistas ganhou repercussão nacional recentemente, quando a Comissão de Assuntos Sociais (CAS) do Senado aprovou Projeto de Lei do Senado, no. 48 de 2010, o qual proíbe a demissão por justa causa de trabalhadores dependentes de álcool (...)” (CISA, 2014: s.n.).

Segundo o relatório (CISA, 2014, s.n.), a dependência alcoólica é considerada uma doença crônica e incapacitante. Segundo a Organização Internacional do Trabalho (OIT), agência das Nações Unidas de informação, o uso abusivo de álcool é um dos mais sérios problemas de saúde pública no mundo e não traz somente prejuízos familiares e pessoais, mas também profissionais, diminuindo o desempenho e também causando prejuízos à performance, à qualidade e a segurança no trabalho, por ser uma substância depressora do Sistema Nervoso Central.

O álcool pode prejudicar o julgamento, a crítica, a percepção, a memória, a compreensão, diminuindo a resposta sensitiva, retardando a resposta reativa, diminuindo a acuidade visual e visão periférica, a coordenação sensitivo-motora, prejudicando o equilíbrio e causando sonolência, sendo essas reações totalmente desfavoráveis ao bom desempenho do músico.

Para o músico que prima por uma boa saúde e também por um cuidado para buscar o melhor desempenho possível em uma Performance, um desses sintomas ou vários deles são extremamente contraproducentes, não sendo compensados por uma leve desinibição que o álcool pode gerar, em um primeiro momento.

Considera-se consumo regular de álcool o uso deste por no mínimo 3 a 4 vezes por semana, incluindo os indivíduos que bebem diariamente. Ainda segundo a CISA (2016a), em estudo feito no Brasil em 2001 pelo Centro Brasileiro de Informações sobre Drogas Psicotrópicas (CEBRID), com mais de 200.000 habitantes de 107 cidades, entre 12 e 65 anos, o uso regular de álcool entre esta população era

de 9,1% dos homens e 1,7% das mulheres. Já o número de dependentes levantados nesta pesquisa, naquele ano, foi de 17,1% de homens e 5,7% das mulheres. O total de dependentes de álcool na pesquisa foi de 11,2% dos entrevistados.

Em outra pesquisa relatada no mesmo site da CISA (2016b) mostra que o uso de álcool por mulheres é tema de importante repercussão na literatura científica, pois estudos epidemiológicos sugerem haver aumento no padrão de uso de álcool entre as mulheres, além de possível aumento de uso entre as mulheres de países da América Latina e nos EUA.

É sabido também que a intensidade dos efeitos dessa substância no organismo das mulheres é mais exacerbada em comparação aos homens. Isso ocorre em especial devido a menor quantidade de água presente no organismo das mulheres, o que faz com que o álcool seja distribuído e metabolizado mais rapidamente, e devido também a menor presença entre as mulheres de enzimas hepáticas que metabolizam essa substância (CISA, 2016b: s.n.).

Dessa forma, o impacto do uso do álcool entre as mulheres é maior do que no organismo masculino mediante a ingestão de quantidades iguais de álcool (CISA NIAAA<sup>31</sup> apud CISA, Álcool e Mulheres, 2016, s.n.). Além disso, mais dois malefícios em relação ao uso do álcool pelas mulheres são relatados: há ação nociva sobre a gestação e também pode expor a mulher à prática de violência (WILSNACK<sup>32</sup> apud CISA, 2016b: s.n.).

Entre os músicos, segundo Dianna Kenny (2011), não há estudos de saúde significativos sobre o uso do álcool, nem sobre os efeitos do mesmo sobre a performance. Contudo, embora muitos músicos recorram ao álcool e à maconha para “acalmar seus nervos”, segundo a autora, se se levar em conta os milhares de estudos disponíveis sobre os prejuízos dessas substâncias sobre as funções cognitivas, motoras, sobre a capacidade de resolução de problemas bem como dificuldades em atividades complexas como dirigir ou operar máquinas, por exemplo, é suficiente dizer que não se pode esperar nenhum benefício para a performance ou

<sup>31</sup> NATIONAL INSTITUTE ON ALCOHOL ABUSE AND ALCOHOLISM (NIAAA). Are Women More Vulnerable to Alcohol's Effects?. **Alcohol Alert**, n. 46, 1999.

<sup>32</sup> WILSNACK, R.W., KRISTJANSON, A. F., WILSNACK, S. C. e CROSBY, R. D. Are U.S. Women Drinking Less (or More)? Historical and Aging Trends, 1981-2001. **Journal of Studies on Alcohol**, n. 67, p. 341-348, 2006.

para a sua saúde, no geral, com o uso frequente destas substâncias. (KENNY, 2011: 223-224).

### - O Fumo

O número de fumantes no Brasil ainda é muito alto, embora apresente tendência de queda nos últimos anos, segundo dados do Ministério da Saúde, coletados entre 2002 e 2003, por meio do INCA (Instituto Nacional do Câncer) e a SVS (Secretaria de Vigilância em Saúde). No entanto, ainda cerca de 200 mil pessoas morrem por ano no país devido ao hábito do tabagismo (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2015).

A Em 1989, o Rio de Janeiro apresentava índice de 30% de fumantes. Em 2002, a taxa caiu para 17%. Nesse mesmo período, Recife passou de 28% para 18% e o Distrito Federal, de 26% para 17%. O inquérito aponta que o consumo de tabaco concentra-se nas capitais de regiões mais industrializadas e atinge, principalmente, a população de menor escolaridade e renda. [...] De uma forma geral, as cidades mais urbanizadas apresentam maiores prevalências. A exceção é o Rio de Janeiro. Na capital carioca, o número de fumantes regulares vem diminuindo (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2015: s.n.).

É sabido que muitos músicos usam dos efeitos da nicotina e do hábito de fumar, com a finalidade de “reduzir a ansiedade” ou “relaxar”. Uma vez iniciado o consumo, também é notório que é um hábito difícil de interromper (HEISHMAN et al.<sup>33</sup> apud KENNY, 2011: 224). Para melhor entender a continuidade do hábito de fumar, Kenny aponta que a nicotina intensifica a excitação, a atenção, o humor, a cognição, a memória e melhora a performance nas tarefas que exigem processamentos de dados (KNOTT et al.<sup>34</sup> apud KENNY, 2011: 224). Em baixas doses, estimula a liberação de beta-endorfinas, o que está associado à sensação de calma e bem estar.

Em altas doses, a nicotina induz à liberação da noradrenalina, adrenalina e dopamina, ampliando ao mesmo tempo a sensação de alerta e relaxamento. Ela aguça a memória, com o aumento da liberação de dois neurotransmissores

<sup>33</sup> HEISHMAN, S. J.; KLEIKAMP, B. A.; SONGLETON, E.G. Metha-Analysis of the Acute Effects of Nicotine and Smoking on Human Performance. **Psychopharmacology**, n. 210, p. 453-469, 2010.

<sup>34</sup> KNOTT, V. J.; BOLTON, K.; HEENAN, A.; SHAAH, D.; FISHER, D. J.; VILLENEUVE, C. Effects of Acute Nicotine on Event-Related Potential and Performance Indices of Auditory Distraction in Nonsmokers. **Nicotine & Tobacco Research**, n. 11 (5), p. 519-530, 2009.

envolvidos no funcionamento da memória, a acetilcolina e a vasopressina. No entanto, esses efeitos têm pouca duração, entre 15 e 60 minutos, necessitando de uma nova ingestão, para que os mesmos efeitos sejam mantidos. A retirada da nicotina causa dificuldade de concentração e déficits na performance de tarefas (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION<sup>35</sup> apud KENNY, 2011: 224).

Desta forma, pesquisadores do tema concluem que a iniciação e a continuidade do uso se devem aos efeitos cognitivos benéficos que a nicotina pode causar, contudo, todos os efeitos maléficos (os muitos tipos possíveis de câncer, problemas respiratórios e circulatórios, entre outros) que advém de seu uso seriam suficientes para afastar o usuário da mesma, já que, se o objetivo for aumento das capacidades motoras, da atenção e do relaxamento, o mesmo efeito pode ser obtido com a prática de exercícios aeróbicos, por exemplo, que também liberam beta-endorfinas, acetilcolinas e adrenalina na corrente sanguínea, com decorrências muito mais saudáveis para o indivíduo, especialmente em longo prazo, sem os riscos que o fumo acarreta (RENDI et al.<sup>36</sup> apud KENNY, 2011: 224-225).

#### **1.4. Técnicas corporais sugeridas**

Várias são as maneiras de se abrandar a APM por meio do corpo. Seja por meio de uma geração de consciência de uma respiração mais profunda, controlada e fluente, seja por meio de exercícios físicos, de cuidados com a postura, de prática de técnicas posturais (tais quais as artes marciais, o Pilates, a loga, entre outras), seja por meio de massagem, acupuntura, técnicas de acupressão (*Do-In*), sempre é possível aperfeiçoar a conjunção entre corpo e mente, por meio do corpo, buscando uma maior consciência das influências do corpo com a mente.

<sup>35</sup> AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders** (DSM-IV-TR). Washington: American Psychiatric Association, 2010.

<sup>36</sup> RENDI, M.; SZABO, T.; VELENCZEI, A.; KOVACS, A. Acute Psychological Benefits of Aerobic Exercise: a Field Study into the Effects of Exercise Characteristics. **Psychology Health & Medicine**. n.13 (2), p. 180-184, 2008.

## - Desenvolvimento de uma boa postura

Uma mudança simples e prática que músicos podem realizar, com contínuo aperfeiçoamento, durante toda a sua carreira, recurso extremamente útil para melhorar a capacidade de performance, é o desenvolvimento de uma boa postura, equilibrada e saudável, ao estudar e ao tocar. A boa postura favorece não somente a realização dos aspectos técnicos de forma adequada, mas também permite uma respiração livre e fluente, evitando tensões desnecessárias na musculatura corporal, maximizando a capacidade da performance, com menor esforço.

Várias são as técnicas corporais que um músico pode buscar para ampliar sua capacidade de percepção de uma boa postura, tais como a loga, a Técnica de Alexander, Rolfing, Feldenkreis, Pilates (SUETHOLZ, 2015), exercícios de alongamento, as artes marciais, em geral (em especial o *Tai-chi-chuan*), as danças, em geral, a capoeira (que é também uma luta), entre outras. Até mesmo quaisquer outras práticas de exercícios físicos, paralelos ao estudo do instrumento, podem auxiliar em uma melhor compreensão corporal e melhoria da postura, como a caminhada, a musculação (em especial os exercícios de fortalecimento abdominal, como no Pilates), por auxiliarem na manutenção da estabilidade da coluna, propriocepção<sup>37</sup> do equilíbrio, entre outros benefícios.

Para músicos profissionais, habituados em passar muitas horas por dia sentados, seja em ensaios, seja lecionando, seja em estudos técnicos (sem contar as muitas horas que podem ser despendidas no transporte entre trabalho e casa, principalmente nos grandes centros), a compreensão de uma boa postura é assunto de extrema importância, já que a prática musical fisicamente mais saudável pode auxiliar no alívio da Ansiedade no dia a dia e também, por consequência, no combate à APM.

Para uma boa respiração, fluente e livre (e com ela, um maior controle dos batimentos cardíacos), é extremamente necessária uma boa postura, firme e flexível. Ou seja, esta postura não pode ser totalmente relaxada, pois o relaxamento excessivo leva a uma perda de controle motor e também à dispersão da

<sup>37</sup> Propriocepção é também denominada cinestesia, termo utilizado para nomear a capacidade em reconhecer a localização espacial do corpo, sua posição e orientação, a força exercida pelos músculos e a posição de cada parte do corpo em relação às demais, sem utilizar a visão (PROPRIOCEPÇÃO, 2015: s.n.).

concentração. Para Alcântara (1999), tensão necessária não é apenas uma questão quantitativa (tensão suficiente ou relaxamento suficiente) ou uma questão de combinar a tensão e o relaxamento. Deve-se perceber a quantidade de tensão necessária, sua localização e o momento correto de aplicá-las, percebendo a “qualidade da tensão utilizada”, pois isso realmente pode ter um papel importante na qualidade da performance (ALCÂNTARA, 1999: 91).

Robert Suetholz (2015) descreve uma boa postura para violoncelistas, que pode ser aplicada também a quaisquer músicos de orquestras profissionais, já que praticamente todos esses músicos estão sentados ao executar seu instrumento (às vezes, há a exceção de contrabaixistas e percussionistas):

É consenso entre os violoncelistas, que a postura inicial é o elemento mais importante para se conseguir um modo equilibrado de tocar. Em geral, sugere-se que o violoncelista se sente na beirada da cadeira, com as costas retas, em posição equilibrada, as pernas separadas, os pés bem apoiados no chão e colocados um pouco à frente dos joelhos que, por sua vez, devem ficar ligeiramente abaixo do nível dos quadris. A coluna não deve se curvar para frente ou para trás e os ombros devem se manter em posição neutra, deixando o tórax livre para facilitar a respiração. É essencial uma pequena curva lombar. Acima dos ombros, o pescoço deve manter a cabeça equilibrada. Pode-se imaginar uma linha vertical ligando as orelhas, os ombros e os quadris, para se encontrar uma posição de equilíbrio perfeito (SUETHOLZ, 2015: 19).

Deve-se estar atento que uma posição postural equilibrada não é tensa nem rígida, sendo firme, porém flexível. No caso de músicos que têm hábito de encostar o tronco na cadeira, posição em geral realizada por músicos mais altos, devido ao comprimento das pernas (posição menos recomendada, já que o músico fica impedido de realizar alguns movimentos de rotação do tronco), a mesma ideia deve ser buscada: equilíbrio, firmeza e flexibilidade, sem tensões excessivas.

É necessário perceber que muitas pessoas desenvolvem maus hábitos de performance (erros técnicos, tensão excessiva em alguma parte do corpo, vícios posturais) ao longo do tempo da prática, muitas vezes sem saber que os possuem. Por isso, o músico profissional de orquestra sinfônica deve estar sempre atento em si mesmo, tanto em seu estudo diário individual, por exemplo, observando-se no espelho ou por meio de filmadoras (hoje disponíveis facilmente em qualquer telefone celular ou *tablet*), buscando resolver verdadeiramente esses problemas e vícios posturais. Pode até mesmo aproveitar o tempo dos ensaios de orquestra

(principalmente alguns momentos mais ociosos e menos tensos) para estudar sua postura de maneira sistemática, percebendo seu corpo, aperfeiçoando sua propriocepção.

Este músico também pode e deve, em qualquer etapa de sua carreira, fazer aulas, cursos, *masterclasses*, com professores que admira e respeita ou, por exemplo, tocar para colegas (que possam lhe dar algum retorno relativo à postura), já que, muitas vezes, o hábito em qualquer tipo de prática pode gerar uma falta de percepção física de algum vício postural. “Uma vez que estamos acostumados com algo, somos levados a deixar de percebê-lo. (...) É a mesma coisa com nossos hábitos, que são, na sua maioria, invisíveis a nós” (ALCÂNTARA, 1999: 90).

Uma maneira simples de o músico checar se está mantendo uma boa postura, dentro da prática diária de estudos, ensaios e concertos é verificar se os pés estão no chão e bem posicionados (tanto para instrumentistas que tocam sentados em cadeiras ou bancos, quanto para os que tocam em pé), baseando-se nas técnicas específicas de posicionamento dos pés, para seus instrumentos. Após observar os pés, o músico deve observar se sua coluna está reta, relaxada e firme, bem alinhada em relação aos quadris, conforme dito acima. Após essa observação, ele deve respirar profundamente e observar se há pontos de tensão e se esta respiração profunda está sendo realizada facilmente. Se não está, o que está atrapalhando? Uma cabeça muito para frente, um ombro alto, por exemplo, ou qualquer desvio postural deve ser avaliado.

No caso de instrumentos em que se está sentado para tocar, deve-se observar se os ísquios (ossos posicionados abaixo da bacia) estão bem posicionados e confortáveis na cadeira (MEIRELES, N., 2014, s.n.). Pode-se verificar também se os pesos do tronco e da cabeça estão devidamente equilibrados em cima dos quadris e ísquios. A figura abaixo apresenta a localização dos ísquios na bacia, bem como posições ideais e não ideais para se sentar em uma cadeira, que podem ser utilizadas pelos músicos:



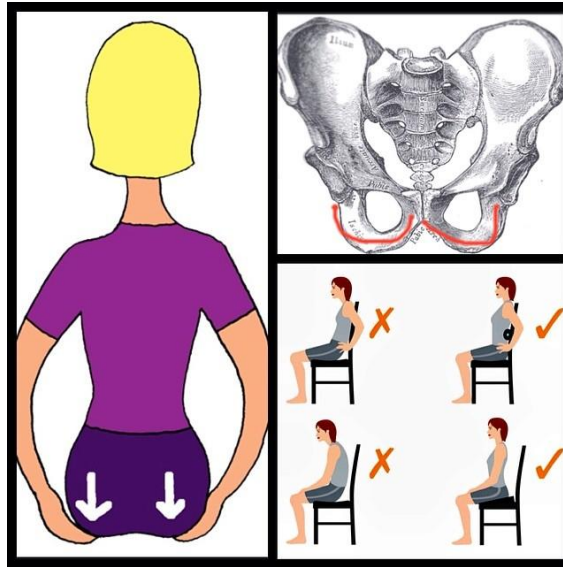


Fig. 7: Sentar-se nos ísquios (MEIRELES, 2014: s.n.).

No momento do ensaio de orquestra, que deveria ser um momento também de estudo de técnica e de postura, muitas vezes a postura é rotineiramente negligenciada. Os maus hábitos foram adquiridos, muitas vezes, durante os anos de estudo escolar: o hábito de se sentar sem muito cuidado, de maneira um pouco “indolente”, pode ser transferido para o momento do ensaio de orquestra, visto que podem ocorrer durante muitas horas diárias seguidas, muitas vezes por semana.

Este desequilíbrio postural diário, a princípio, já pode causar dificuldades para uma respiração profunda e fluente, além de desequilíbrios de coluna, que após anos de hábitos, podem prejudicar muito a saúde do músico. Qualquer dor ou dificuldade de respirar pode, por consequência, aumentar sensações de desconforto e também gerar o aumento da ansiedade.

Desta forma, a recomendação é a de que o músico permaneça sentado, em sua cadeira ou banco, sempre atento a estar em uma postura relaxada e equilibrada, firme e flexível, de modo que o corpo possa se movimentar livremente, a respiração possa fluir bem e esta postura não venha a causar dores posteriormente.

Três posturas incorretas de posicionamento das pernas, muito comuns entre os músicos de orquestra e que são altamente prejudiciais, tanto para a fluência da respiração quanto para o bom equilíbrio da coluna (principalmente a lombar) são: os pés posicionados muito à frente (pois os pés devem ficar somente um pouco à frente) do joelho (projetando, automaticamente a coluna e a cabeça para trás), os

pés muito atrás do joelho (projetando, automaticamente, a coluna e a cabeça para frente) e finalmente, os pés e/ou pernas cruzados.

Essas posturas podem ser observadas, por qualquer pessoa, praticamente em qualquer ensaio de orquestra e, às vezes, até mesmo durante concertos. Foram observadas pela pesquisadora nas visitas realizadas na Pesquisa de Campo que consta no Capítulo III, em indivíduos de todas as orquestras visitadas. Os prejuízos decorrentes dessas posturas (frequentes nos ensaios e mantidas por grandes períodos de tempo) podem ser enormes, em longo prazo.

Deste modo, o músico respira de maneira pouco profunda (o que poderia ser uma causa de tensão e ansiedade, já que a respiração fica mais curta e superficial), a coluna fica sem o devido apoio da lombar e dos ísquios, limitando também os movimentos de dedos e braços, essenciais na prática de qualquer instrumento. Isso pode gerar dores, tensões musculares e até mesmo, em casos mais graves e prolongados, problemas de tendões, hérnias de disco, entre outros problemas músculoesqueléticos, já que o equilíbrio do corpo está comprometido.

A respiração feita de maneira superficial pode ser particularmente prejudicial a músicos de sopros, no caso de músicos de orquestra, gerando dificuldades técnicas que seriam facilmente solucionadas com uma manutenção regular e atenta de uma boa postura, que permita uma boa respiração e movimentação adequada do tórax.

Da mesma forma que os outros músicos devem buscar uma postura ereta e equilibrada na cadeira, durante as horas de ensaio, o contrabaixista deve também buscar uma postura ideal para respirar fluentemente e estar com a coluna ereta (ao mesmo tempo, firme e relaxada), seja quando sentado no banco (em geral, bem mais alto do que a cadeira fornecida para os outros músicos), seja quando estão em pé.

Em geral, músicos, profissionais e estudantes, costumam prestar bastante atenção à postura ideal da técnica exigida para uma performance ideal em seu próprio instrumento, principalmente no momento dos estudos técnicos em casa. Em geral, isso não ocorre tanto durante ensaios ou performances, em que o foco está mais voltado a outros aspectos da prática. Harpistas, pianistas, violoncelistas e contrabaixistas, por estarem sentados, tanto no momento do estudo quanto no

momento da execução musical, necessitam de atenção especial com a busca de uma postura ideal, maior do que a de outros instrumentistas de orquestra, devido à grande incidência de dores e problemas de saúde a que estão sujeitos (SAZER, 1995), já que não há variação da postura durante o dia, por não haver a opção de se tocar em pé.

Aos músicos de orquestra que, sentados durante os ensaios, podem ter a opção de estudar seus instrumentos em pé, seja em casa ou em outro ambiente informal, é sempre recomendado que isso seja feito, porque a alternância de posturas pode ajudar a relaxar a coluna e todo o corpo. Sempre é recomendável que o músico se movimente ao tocar (movimentos, obviamente utilizados em prol da performance), ainda que discretamente, pois o movimento permite uma fluência motora e da respiração, ajudando a não sobrecarregar a musculatura com uma posição constante.

#### **- Outra técnica corporal sugerida: o *Do-In***

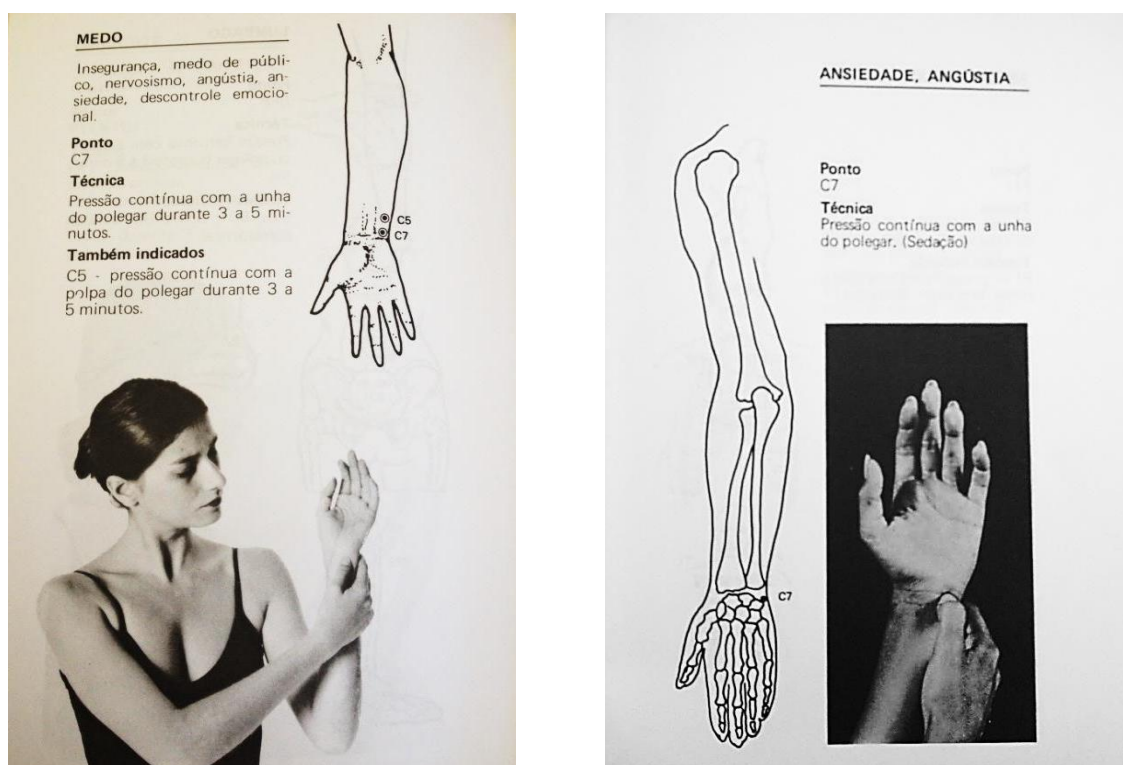
O *Do-In* é uma técnica oriental milenar e natural de automassagem, não ortodoxa. Consiste de um toque reconfortante e terapêutico, baseado em pontos estratégicos presentes no corpo, como uma prática autoestimuladora, com a finalidade de autocura e, para quem compartilha destes conceitos, um meio de harmonizar o interior do corpo com o cosmos.

Transmitida de geração em geração, teve seu período áureo há cinco mil anos, no reinado de Huang-ti [...], a quem se atribui a autoria do livro *Nei Ching*, onde se encontram os fundamentos da medicina chinesa. A técnica de auto-massagem, assim como seus herdeiros – a acupuntura, a moxabustão e o *shiatsu* – difundiu-se com rapidez por todo o Oriente e foi no Japão que a denominaram *Do-In*, que significa o caminho de casa. Casa é o corpo, morada do espírito e do Ki, a energia da vida (CANÇADO, 1993: 14-15).

Métodos terapêuticos milenares orientais comprovadamente eficazes têm sido absorvidos pouco a pouco pela cultura ocidental e, muitas vezes, até mesmo pela medicina ortodoxa e por cientistas. São alguns deles a loga, a Homeopatia, a alimentação natural, o *shiatsu*, o *tai-chi-chuan* e a acupuntura (CANÇADO, 1993: 13).

Aqui se propõe o uso de duas técnicas do *Do-In*, que têm a finalidade do alívio de duas grandes situações estressoras: a Ansiedade e o Medo. O autor apresenta dois tratamentos semelhantes, com dois pontos a serem massageados (um deles em comum). A proposta é que, neste caso, os mesmos sejam usados para abrandar a Ansiedade de Performance Musical e o Medo de Palco.

A realização consiste na técnica de “sedação”, em que o indivíduo realiza uma pressão firme, porém delicada (não muito forte) e contínua do dedo ou unha, dependendo do caso, sobre os pontos a serem trabalhados. No caso da Ansiedade, os pontos utilizados são os chamados de C7 e C5 e estão localizados, segundo Cançado, na região interna dos pulsos (entre as palmas das mãos e antebraço), mais especificamente nos seguintes locais, como apresentado nas figuras abaixo:



**Fig. 8:** *Do-In* para Medo (CANÇADO, 1993a: 27) e *Do-In* para Ansiedade e Angústia (CANÇADO, 1993b: 92).

Tanto para o Medo quanto para a Ansiedade, o mesmo ponto, C7 é recomendado. Além dele, para o Medo, recomenda-se também o ponto C5, conforme visto acima. Esses pontos podem ser estimulados nas situações de maior

estresse, por cerca de 5 minutos, preferencialmente antes de uma situação estressora mais significativa, como um teste, recital, concerto, concurso ou qualquer outro momento de grande ansiedade, por exemplo.

Tais estímulos podem ser realizados, assim como os exercícios de respiração, de maneira discreta, rápida e em qualquer local, estimulando estes pontos que visam abrandar o medo e a ansiedade, obtendo-se resultados rápidos.

### **1.5. Técnicas de respiração sugeridas**

Várias áreas do conhecimento tratam da importância de uma boa respiração para o relaxamento físico e mental (logo, diminuição da Ansiedade) e melhoria de controle motor e cognitivo, seja nas técnicas posturais tais como Alexander, logo (nos exercícios de respiração, chamados de *Pranayamas*), por exemplo, sejam nas artes marciais em geral (*tai-chi-chuan*, *tchi kun*, judô, karatê, por exemplo), seja nas técnicas de respiração ligadas à psicologia como no Biofeedback ou até mesmo nos exercícios de dessensibilização da Terapia Cognitivo Comportamental e nos exercícios propostos por especialistas em Ansiedade de Performance Musical (como Don Greene, por exemplo).

Lowen afirma que “qualquer obstrução do processo respiratório produzirá ansiedade”. O autor complementa que o acúmulo de tensão produz um obstáculo à respiração e propicia a ansiedade e o diafragma, sendo o principal músculo respiratório, tem sua ação em grande medida submetida à tensão emocional. Para ele, o diafragma reage frente às situações de medo, por meio de contrações e que quando essas passam a ser crônicas, cria-se uma predisposição para a ansiedade. Por estar localizado “exatamente acima da cintura”, que une o tórax ao abdômen e este à pelve, vários impulsos do organismo passam nessa região do corpo e também para a metade inferior do corpo e qualquer obstrução desta área estanca o fluxo de sangue e de sentimentos, produzindo a ansiedade, o medo de cair e a respiração “fica em suspenso”. (LOWEN, 1982: 109-111).

Com base nessas técnicas, serão propostos a seguir, alguns exercícios de respiração muito simples de se fazer por qualquer músico, alguns deles facilmente

executáveis em qualquer lugar (seja antes de um concerto, solo, recital ou concurso), que podem contribuir significativamente para o abrandamento da APM, nos momentos mais significativos em que o músico necessite de maior controle. Os exercícios também podem fazer parte do cotidiano dos músicos mais ansiosos, integrando a prática musical técnica diária, trazendo ainda mais benefícios, já que a prática sempre gera uma resposta cerebral mais rápida.

### - *Pranayamas*

Na Ioga, a concentração e a atenção devem estar voltadas ao momento presente. Uma das maneiras de se obter um maior contato com essa concentração focada é o foco na respiração, pois a respiração é considerada o caminho ideal para a energia vital (chamada de *prana*) circular pelo corpo: “Ao controlar os padrões de respiração – o ritmo e a profundidade, a extensão da respiração e o equilíbrio entre as narinas –, você pode influenciar o estado físico, mental e emocional” (FALLOON-GOODHEW, 2003b: 22-25). Como praticante de Ioga há pelo menos 17 anos, esta pesquisadora recomenda fortemente a prática dos *pranayamas*, tendo percebido fisicamente e mentalmente os benefícios reais da prática no cotidiano.

A primeira ideia fundamental para a prática dos *pranayamas* é estar, primeiramente, com a coluna ereta e relaxada, pois ela “requer do corpo a condição de estabilidade e conforto (...). É imprescindível que se consiga sentar com as costas retas sem desconforto, para que a mecânica dos movimentos de respiração aconteça corretamente” (RODRIGUES, 1992: 55). Esta ideia postural, conforme dito anteriormente no item sobre postura, pode e deve ser também aplicada no estudo técnico do instrumento e na performance musical.

Existem vários tipos de exercícios de *pranayamas* e várias maneiras de realizar estas respirações controladas, todas, porém com a finalidade de aumento de concentração no momento presente, relaxamento, diminuição dos batimentos cardíacos, da pressão arterial, da velocidade dos pensamentos, da ansiedade. A prática de *pranayama* aqui sugerida é o método de respiração alternada, que ajuda a baixar os batimentos cardíacos de maneira rápida e eficiente, acalmando corpo e mente, sendo especialmente útil para momentos de maior tensão pré-performance.

Serão sugeridas, aqui, duas maneiras de praticar a respiração alternada. A primeira, muito simples, consiste em, tampando a narina direita com o polegar, fazer uma inspiração lenta, em 4 tempos. Segurar a respiração nos mesmos 4 tempos e expirar, tampando a outra narina (esquerda) com o dedo médio, o indicador ou o anular, muito vagorosamente, em 8 tempos. Se for muito difícil controlar os 16 tempos no início, experimente diminuir para 3 tempos de inspiração +3 tempos de segurar o ar + 6 tempos de soltá-lo vagorosamente, ou então acelerar um pouco o andamento desses tempos.

Rodrigues (1992: 55) afirma ainda que um iniciante deve evitar as retenções de ar, dando ênfase especial na expiração, que deve ser lenta e prolongada. Para ele, “dez ou quinze repetições diárias de uma *Pranayama* já é uma excelente prática” (RODRIGUES, 1992: 56).

Outra forma de respiração alternada sugerida aqui é – empregando a mesma técnica de tampar as narinas – tampar primeiramente a direita, com o polegar direito, e depois a outra narina (esquerda) com o anular direito. A cada troca de obstrução de narina, deve-se inspirar pela narina oposta, não obstruída. “A respiração deve ser tranquila, com uma pausa natural entre a inspiração e a expiração” (RODRIGUES, 1992: 56).

Aconselha-se praticar essa respiração três vezes de um lado, depois inverta as mãos e os lados tanto da inspiração quanto da expiração, realizando-a mais três vezes. “Depois, faça mais três respirações pelas narinas, concentrando toda a atenção num ponto entre as sobrancelhas (o chamado ‘terceiro olho’). No final deixe a respiração fluir livremente” (FALLON-GOODHEW, 2003b: 104-105).

Não é preciso ser um praticante de longa para experimentar os benefícios de uma respiração controlada e focada. Somente uma ou algumas tentativas são eficientes para demonstrar a qualquer pessoa, especialmente às mais ansiosas, os benefícios dessa prática. Como qualquer tipo de exercício, a prática levará a uma maior percepção das sensações envolvidas e a uma maior facilidade de execução. Essa prática pode ser bastante útil em um momento imediatamente anterior a uma situação profissional de maior tensão na vida de um músico, como um solo, um recital, um concurso, por exemplo, já que pode ser realizada de maneira rápida e discreta.

### - **Biofeedback**

Um artigo recente, publicado por Rabelo (2014) defende uma técnica de controle da respiração, chamada de *Biofeedback*, para a redução da Ansiedade de Performance Musical. Este treinamento é mais um recurso não medicamentoso, “(...) uma técnica terapêutica complementar não invasiva (...)” para a redução da APM (RABELO, 2014: 243-244).

O artigo afirma que a Ansiedade de Performance Musical proporciona um medo exagerado, que ativa o sistema nervoso autônomo, causando sintomas fisiológicos extremamente prejudiciais à performance. Constatou-se, na pesquisa descrita, que os treinamentos de *Biofeedback* reduziram os sintomas de APM na totalidade dos participantes (estudantes de graduação em Música da UFJF), trazendo melhorias na qualidade de suas performances.

O *Biofeedback* é uma técnica que tem se difundido nas últimas duas décadas “(...) no tratamento de inúmeros distúrbios neurológicos, psicofisiológicos e psiquiátricos. Também é utilizado na otimização da performance em esportistas, músicos, atores e dançarinos.” (RABELO, 2014: 244). A técnica:

[...] usa informações sobre funções corporais inconscientes a fim de conseguir um controle consciente sobre elas. Durante o treinamento sensores são colocados no corpo do indivíduo. Esses sensores medem funções específicas tais como: pulsação cardíaca (HRV), tensão muscular (EMG), ondas cerebrais (EEG), suor na pele (GSR), temperatura corporal (ST), entre outros, e traduzem essa informação em sinais visuais ou sonoros. Através do monitoramento dessas funções corporais, com simultânea ação sobre as mesmas, o indivíduo aprende a controlar o stress gerado pela performance, sem prejudicar os processos cognitivos vitais para o sucesso da mesma, tais como: atenção, concentração e memória de curto prazo (POP-JORDANOVA; CHAKALAROSKA<sup>38</sup> apud RABELO, 2014: 244).

Na prática da técnica, os participantes assistem a uma palestra com os conceitos do *Biofeedback* e do HRV (*Heart Rate Variability*) e é usado como equipamento o software *emWave Pro* (da empresa americana *HeartMath*), que

<sup>38</sup> POP-JORDANOVA, N.; CHAKALAROSKA, I. Comparison of Biofeedback Modalities for Better Achievement in High School Students. **Macedonian Journal of Medical Sciences**, n. 1, p. 20-26, 2008.



mede as variações da pulsação cardíaca do indivíduo por meio de um sensor acoplado ao lóbulo da orelha. O sensor é do tipo BVP (*Blood Volume Pulse*) e avalia variações da corrente sanguínea e a pulsação cardíaca. O computador então dá ao usuário as informações (visuais ou sonoras) sobre o equilíbrio de seu sistema nervoso autônomo.

Os ritmos cardíacos, segundo o autor, são altamente afetados pelos sentimentos e emoções. Se o indivíduo está ansioso, frustrado, chateado, raivoso, preocupado, ou sentindo emoções fortes, os ritmos cardíacos são desiguais, irregulares. Já quando se sente confiante e seguro, os ritmos cardíacos são suaves.

Assim, conscientes das alterações em seu ritmo cardíaco, os participantes são treinados a realizar respirações mais lentas do que o normal, observando as reações na tela do computador e percebendo as variações. “Esse procedimento é usado, desde tempos imemoriais, na Yoga, nas Artes Marciais, e leva à redução dos efeitos do stress e à autorregulação dos ramos simpático e parassimpático do sistema nervoso autônomo.” (RABELO, 2014: 246).

O autor afirma que normalmente, em repouso, a nossa frequência de respiração é de 12 a 15 ciclos por minuto e que se, conseguirmos diminuir conscientemente para cerca de 5 a 6 ciclos:

[...] com a ajuda de um relógio (inspirando em 5 a 6 segundos e expirando da mesma forma), em um dado momento o batimento cardíaco entrará em sincronia com a respiração [...]. Nesse estado a eficiência cardiorrespiratória é máxima, tendo como consequências a diminuição da taxa média de batimento cardíaco, o aumento de sua variabilidade, e o aumento da coerência psicofisiológica (RABELO, 2014: 247).

O controle da respiração ampliaria as capacidades de desativação do corpo, mais especificamente do sistema simpático, que está frequentemente sobreativado, e do sistema parassimpático, que costuma estar subativado, nas pessoas que vivem no estressado mundo moderno. Essa prática levaria a um melhor controle e equilíbrio, dando maiores condições de o indivíduo estar sob controle, em um momento de performance, por exemplo.

Segundo Rabelo, para o treinamento de *Biofeedback* é necessário professor de música capacitado na técnica, além de cerca de um a dois meses de prática, equipamento e *softwares* para praticá-la. O autor indica ainda referências

bibliográficas para os mais interessados em abrandar a APM por meio da técnica e propõe que se realizem maiores pesquisas sobre o assunto. Os conceitos, no entanto, muito semelhantes aos das práticas de Meditação, loga e *Pranayamas*, podem ser pesquisados e desenvolvidos também individualmente (tema que será abordado adiante).

Rabelo indica que seus alunos realizem este trabalho também em casa, e que, como não têm o programa de computador e os equipamentos, que se utilizem de um relógio, ou um metrônomo e até mesmo aplicativos de celular que ajudam a diminuir a velocidade da respiração, obtendo os benefícios da prática (mesmo que não haja o *feedback* do computador). Estes aplicativos podem ser utilizados por qualquer pessoa interessada, sempre que possível. O autor recomenda um aplicativo para Sistema *Android*, chamado *Paced Breathing*.

Contudo, há vários aplicativos semelhantes disponíveis no mercado (por exemplo o “Breathing Zone”, “*Breathe2Relax*”, “*Universal Breathing*”, o “*Essence - Breathe & Relax*”, para *Iphone*, entre outros): o interessado também pode praticar os conceitos da técnica sozinho, a fim de obter maior controle da respiração, logo, dos batimentos cardíacos e da pressão arterial, conseguindo, assim, alguns benefícios motores, psicológicos e cognitivos que a técnica pode oferecer ao *performer*.

### - Exercício de Respiração proposto na Terapia Cognitivo-Comportamental

*[...] é essencial uma compreensão do movimento do tórax e dos pulmões para perceber-se a totalidade da força vital ou vitalidade de um indivíduo. É dentro do peito que percebemos a energia de nossos impulsos e paixões. [...] As emoções da inspiração repousam dentro do tórax. Naturalmente isto inclui nossas visões, nossas relações com as energias ao nosso redor, nossas intuições e nossa espiritualidade. ‘Inspirar’ significa receber o Espírito. Kurtz e Prestera<sup>39</sup>*

O autor Barros Neto, no livro citado **Sem ter medo de ter Medo** (2014), ao abordar algumas técnicas da Terapia Cognitivo-Comportamental (que será ainda será tratada adiante, neste trabalho) apresenta a proposta de um Exercício de

<sup>39</sup> KURTZ, R.; PRESTERA, H. **O corpo revela**: um guia para a leitura corporal. São Paulo: Summus Editorial, 1989, p. 94.

Respiração para aliviar a Ansiedade. Ele propõe a realização do exercício abaixo, quando houver um início de um “Ataque de Pânico”:

[...] Você deverá inspirar o ar pelo nariz, devagar, realizando a respiração abdominal, isto é, o ar vai para a barriga e não para o tórax. E vai soltar o ar mais lentamente ainda pela boca. O ideal é que você inspire em três tempos e solte o ar em três tempos, isto é, contando até três. Não utilize uma grande quantidade de ar. [...] Apenas respire devagar e suavemente. [...] (BARROS NETO, 2014: 28).

O autor considera esta técnica muito importante de ser aprendida, pois em uma crise de pânico a pessoa costuma sentir falta de ar, respirando de uma forma rápida e profunda [*sic*], o que é conhecido como “hiperventilação”, levando a um desequilíbrio entre a quantidade de oxigênio e gás carbônico dentro do organismo.

Ao hiperventilar, a pessoa faz com que ocorra uma diminuição do gás carbônico e um aumento relativo do oxigênio, e essa alteração química gera sintomas como tontura, sensação de desmaio, estranheza e formigamento nos membros. (BARROS NETO, 2014: 29).

O autor afirma que, se a respiração estiver sob controle, metade dos sintomas de pânico também estarão.

## **1.6. Os ritmos circadianos e a performance**

Nosso corpo responde de diferentes maneiras, dependendo do horário do dia, baseado em um ciclo, chamado de “ciclo circadiano”. Este corresponde ao ciclo que passamos em um intervalo de aproximadamente 24 horas. Desse modo, o corpo funciona diferentemente com base no ciclo de luz e de ausência de luz do dia e da noite.

Atletas de elite, em geral, costumam conhecer bem os ciclos circadianos, tentando adaptar na medida do possível os horários de treinos dentro dos melhores horários possíveis para cada tipo de performance desejada. Ou então treinam buscando obter o melhor desempenho possível dentro de um horário determinado para uma corrida ou competição, apesar das dificuldades daquele horário, a fim de

se adaptar ao máximo às condições nas quais será realizada de fato a sua performance (sejam elas condições ideais ou não).

A maioria dos componentes do desempenho físico muda ciclicamente em um período de 24 horas (ritmos circadianos). [...] Os ritmos circadianos têm sido reportados em vários índices de capacidade aeróbia, anaeróbia e para diversas outras variáveis fisiológicas durante diferentes níveis de exercício. O desempenho pode ser influenciado por diversos fatores, tais como a temperatura corporal, o ciclo sono-vigília, a carga de trabalho, o cronotipo, a constituição da dieta, o sexo, etc. A hora ideal para um melhor desempenho físico depende dos ritmos endógenos, da natureza e da intensidade do exercício, e das influências ambientais (MINATI et al., 2006: 75).

Sob esta perspectiva, o músico pode pensar em sua performance tal qual um atleta pensa em seu desempenho. Grande parte do desempenho do músico é também físico e motor, dependendo de uma sutil coordenação entre muitos movimentos de músculos, ossos, tendões etc., bem como dependendo de flexibilidade e coordenação gerada por meio de repetições e da prática, além, é claro, da capacidade de concentração.

Se nossas capacidades são influenciadas pela hora em que uma atividade é realizada, é lógico supor ser necessário praticar na hora em que uma importante performance (que possa trazer ansiedade devido à importância que o músico atribui a ela), a fim de que o corpo se acostume ao horário em que a performance será realizada, sendo esta hora ideal ou não para determinada ação (seja esforço físico, seja concentração, por exemplo). Desse modo, é possível se acostumar às condições dessa performance, prevenindo problemas, evitando que um determinado horário não favorável atrapalhe a performance, com o hábito criado. Seria uma forma de prevenção de um problema possível, neste caso.

Segundo Minati et al., há evidências de que a capacidade do desempenho esteja intimamente relacionada à hora em que a temperatura corporal atinge seu pico. Da mesma forma, inúmeros outros estudos apontam que “a média mínima do desempenho físico assim como a velocidade dos processos mentais, parece diminuir durante as horas em que a temperatura se apresenta mais baixa”. Dessa forma, o pico máximo da temperatura corporal coincide com a hora do pico dos ritmos circadianos do consumo de oxigênio, da taxa de ventilação e da taxa metabólica, todos ocorrendo entre 15 e 21 horas. E nas horas em que a glândula

pineal secreta a melatonina, a partir da serotonina, o corpo induz ao sono (entre 21 e 7 horas), regulando os ritmos circadianos (MINATI et al., 2006: 77):

A maioria dos ritmos do desempenho físico atinge um platô entre as 12:00 e as 21:00 horas, para então declinar para um mínimo entre as 3:00 e as 6:00 horas (MINATI et al., 2006: 79).

Apesar de a maioria da população ser dividida em três tipos de cronotipos físicos básicos (os matutinos, moderados e extremos; os vespertinos, moderados e extremos; os indiferentes), “o cronotipo individual parece não influenciar significativamente no desempenho físico” (REILLY<sup>40</sup> apud MINATI et al., 2006: 79).

Minati também afirma, com base em revisão de literatura da área, que exercícios físicos árduos, marcados no início da noite, podem ser mais seguros e causar menos desconforto (justificados em parte pela “diminuição da resistência aérea e aumento da capacidade da difusão pulmonar”). (MINATI et al., 2006: 79). Isso poderia ser aplicado pelo músico, por exemplo, como um momento propício ao estudo musical de uma obra que demande grande esforço físico, por exemplo, a prática de um concerto de repertório, ou exercícios de técnica que sejam mais exaustivos.

Segundo o autor, o “desempenho e a vigília melhoram com o despertar até um limiar, a partir do qual começa a decair à medida que as horas de vigília aumentam [...]”. Já “estados psicológicos subjetivos do humor, do bem estar, do estado de alerta e da fadiga mínima” são influenciados pelos ritmos circadianos e normalmente atingem seu pico à tarde e no início da noite. Assim, nesses horários, os “distúrbios do humor são menores, o que é importante para o desempenho”, pois podem alterar a motivação e a predisposição do indivíduo para um exercício físico árduo (MINATI et al., 2006: 79). Essas seriam, no caso, boas horas para o estudo individual do instrumento, ou mesmo para realizar ensaios, por exemplo.

Já na performance psicomotora que envolve operações cognitivas, estas sofrem um declínio de desempenho no período após o almoço e, segundo as pesquisas, isso independe de o indivíduo ter ou não se alimentado (ou seja, não são

<sup>40</sup> REILLY, T; ATKINSON, G.; WATERHOUSE, J. Chronobiology and Physical Performance. In: GARRET, W. E.; KIRKENDALL, D. T. (Eds.). **Exercise and Sport Science**. 1st. ed. Philadelphia: Williams & Wilkins, 2000. Cap. 24, p. 351-372.

necessariamente relacionados com a digestão do almoço, como se poderia imaginar) (MINATI et al., 2006: 80). Esse não seria um bom horário para praticar ou ensaiar algo que necessite de grande concentração. Porém, é necessário apontar aqui que várias das orquestras pesquisadas neste trabalho ensaiam no período da tarde, logo após o almoço. Ou seja, o músico acaba tendo que lidar com esse declínio das operações cognitivas, em uma situação em que se exige dele uma excelente performance (e isso é possivelmente mais um fator de estresse e ansiedade, já que se exige do corpo grandes capacidades em horários não propícios).

Minati et al., baseados em inúmeros estudos, também afirmam que a flexibilidade articular atinge seu pico máximo entre 12 e 24 horas, e a força muscular atinge seu pico ao início da noite. O controle motor atinge o pico máximo próximo das 11 horas. Já a tolerância da duração de uma alta intensidade de desempenho é maior no período noturno. As frequências cardíacas também variam durante o dia e são consistentemente mais baixas à noite, “independentemente da taxa de trabalho” (MINATI et al., 2006: 80).

A variação dos ritmos circadianos é evidente nas funções fisiológicas sob condições de repouso, sendo que o exercício impõe uma perturbação nesse sistema. A existência e a influência do relógio biológico, que normalmente é ajustado dia a dia pela regularidade do nosso estilo de vida e pelas formas a que este vai nos expor aos ritmos ambientais, pode fazer a diferença entre o sucesso e o fracasso em um contexto competitivo (MINATI et al., 2006: 82).

Desse modo, em contextos competitivos, é útil tentar adaptar os horários de treinamento mais adequados para obter um melhor rendimento, bem como treinar nos horários em que haverá um concerto ou concurso importante, a fim de adaptar o corpo, o desempenho e a concentração para o horário em que o desempenho máximo será exigido. Por exemplo, se um concerto solo importante for realizado às 21 horas, ou se um concurso for realizado às 15 horas, pode ser bastante útil que o músico se habitue em um treinamento específico para aquela tarefa, exatamente na hora em que será realizada, a fim de minimizar possíveis perdas motoras, cognitivas, de memória, de atenção, tal qual um atleta faria.

## 2. A mente no combate à APM

*Se acharmos uma razão, poderemos superar qualquer coisa. Nietzsche<sup>41</sup>*

Um dos maiores fatores para a existência da Ansiedade de Performance Musical surge por meio de pensamentos negativos, que antecipam possíveis problemas e fracassos. Assim, a mente acaba interferindo de maneira indesejada no controle físico e emocional, gerando sintomas físicos (suor, palpitação, rubor, tremores, entre outros, conforme já tratado aqui nos itens anteriores) que por sua vez podem aumentar ainda mais a Ansiedade, devido ao medo do descontrole e de que outras pessoas percebam tais sintomas, fazendo com que o indivíduo seja visto como fraco e despreparado. Todo este ciclo de reações se inicia nos pensamentos indesejados e negativos, gerando um ciclo vicioso que se alimenta cada vez mais, gerando mais insegurança.

É importantíssimo, portanto, que o indivíduo que deseja abrandar ou superar estes problemas perceba o quanto o pensamento pode influenciar no início desses sintomas e esteja consciente do que se pode fazer para transformá-los. Várias técnicas têm sido pesquisadas e desenvolvidas para ampliar a consciência de como os estados mentais podem alterar os estados físicos e o que fazer para reverter esses prejuízos.

Nesse sentido, apresentam-se, a seguir, várias técnicas capazes de aumentar a consciência da influência do pensamento para a APM, bem como formas de controlar esse pensamento, por meio dessas técnicas.

### 2.1. O cérebro no momento da Performance

*Se você pensa que pode ou pensa que não pode, de qualquer forma você está certo.  
Henry Ford*

<sup>41</sup> FLINTOFF, John Paul. **Como mudar o mundo**. The School of life, Ed. Objetiva, 2012, p. 31.

O escritor Daniel Goleman, no livro **Inteligência Emocional** (2007), aponta que as emoções perturbadoras e relacionamentos nocivos são identificados como fatores de risco para doenças. Para ele, quem consegue administrar sua vida emocional com maior serenidade e autoconsciência parece ter vantagens consideráveis em sua saúde (GOLEMAN, 2007:13). E acrescenta:

Uma outra área [...] se dá nos níveis mais altos de esforços competitivos, como nos esportes de âmbito mundial. Neste nível, como me revelou um psicólogo de esportistas que treina os times olímpicos dos EUA, todos têm como requisito 10 mil horas de treinamento, de modo que o sucesso depende do empenho mental do atleta (GOLEMAN, 2007: 14).

A Inteligência Emocional é a capacidade de a pessoa lidar saudavelmente com suas emoções, em que devem ser trabalhados quatro aspectos fundamentais do “Quociente Emocional”, que são: autoconsciência, autocontrole, consciência social e habilidade ao gerenciar relacionamentos. A união desses aspectos se traduz em sucesso profissional (GOLEMAN, 2007: 15). Goleman afirma que:

Enquanto a inteligência emocional determina nosso potencial para aprender os fundamentos do autodomínio e afins, nossa competência emocional mostra o quanto desse potencial dominamos, de maneira que ele se traduza em capacidades profissionais (GOLEMAN, 2007: 15).

Para o autor, as emoções são “um continente pouco explorado pela psicologia científica” e que o sucesso profissional depende de uma série de fatores: “o que faz a diferença são as aptidões aqui chamadas de inteligência emocional, as quais incluem autocontrole, zelo e persistência, e a capacidade de automotivação” (GOLEMAN, 2007: 23-24).

David Buswell afirma que o músico que desenvolve capacidades mentais de resiliência e firmeza emocional não somente transforma sua performance, como melhora suas habilidades técnicas e capacidades físicas (BUSWELL, 2006: 26).



## **2.2. Os conceitos de “Foco” e “Fluxo”**

Dois importantes conceitos para uma melhor compreensão das estratégias de enfrentamento para a AMP são os conceitos de “Foco” e de “Fluxo”.

O foco, discutido por vários autores que tratam do tema, está relacionado à capacidade do indivíduo em manter sua concentração, capacidade esta que pode ser treinada e aperfeiçoada. No mundo em que vivemos hoje, em que somos bombardeados e distraídos com inúmeras distrações, a todo o momento e no qual raramente estamos fazendo somente uma atividade e concentrados apenas nela, esta capacidade de concentração focada está ficando cada vez mais difícil e afastada de nosso cotidiano.

Porém, é possível treiná-la. Alguns neurocientistas afirmam que a concentração pode ser desenvolvida, tal como treinaríamos um músculo, quanto mais treinada, mais forte ela fica, bem como mais capacidade desenvolvemos para usá-la.

Já o “Fluxo” é uma sensação que provavelmente deriva de uma concentração profunda (o Foco), sendo uma espécie de transe emocional (por alguns místicos, poderia ser o chamado “nirvana”, ou o despertar de uma nova maneira de perceber a realidade) que podemos sentir no momento de uma inserção mais profunda em nossa performance. Uma sensação de leveza, continuidade de pensamentos e sentimentos, de entrega física e emocional em conjunto. Mais subjetivo e mais difícil de ser definido, o Fluxo é o que praticamente qualquer artista deseja sentir no momento de sua performance, garantindo sentir profundamente sua expressão artística e, com isso, que sua mensagem musical e emocional também seja transmitida mais facilmente para os ouvintes.

Seguem propostas para conseguir atingir, de maneira mais eficiente, estas duas sensações, muito úteis para uma boa performance, eliminando, ou pelo menos, atenuando de forma eficiente a APM.

## - O “Foco”

*As pessoas raramente se entregam na vida cotidiana.* Csikszentmihalyi e Larson<sup>42</sup>

Foco é um importante conceito para o enfrentamento da Ansiedade de Performance Musical. Ele seria a nossa capacidade de atenção, que, segundo o psicólogo Daniel Goleman (2013):

[...] determina o nível de competência com que realizamos determinada tarefa. Se ela é ruim, nos saímos mal. Se é poderosa, podemos nos sobressair. A própria destreza na vida depende dessa habilidade sutil. Embora a conexão entre atenção e excelência permaneça oculta na maior parte do tempo, ela reverbera em quase tudo que tentamos realizar (GOLEMAN, 2013: 10).

O foco compreende várias operações mentais, tais como memória, aprendizagem, compreensão, percepção do que sentimos e o porquê, leitura das emoções dos outros e interação harmoniosa, se resumindo em uma tríade de três tipos de foco:

- O foco interno;
- O foco no outro;
- O foco externo (GOLEMAN, 2013: 11).

É útil fazer paralelos para o momento da Performance Musical, baseando-se nestes princípios. O músico necessita de todas estas operações mentais e muitas outras mais: para interpretar, para interagir com o ouvinte, plateia e seus colegas (se os houver no momento), com seu instrumento, com seu corpo e suas sensações físicas, com seu conhecimento prévio da música e da técnica, com a memória da partitura e as memórias motoras e cognitivas, com suas emoções, entre muitas outras capacidades sutis e extremamente complexas.

<sup>42</sup> GOLEMAN, D. **Foco**: a atenção e seu papel fundamental para o sucesso. Trad. Cássia Zanon. Rio de Janeiro: Ed. Objetiva, 2013, p. 29.

Se o foco da concentração na interpretação de uma peça musical depende de tantos mecanismos e interações, não é difícil perceber também a enorme complexidade do esforço que deve haver para o preparo mais adequado possível para que essa atenção intrincada esteja em sua capacidade máxima, no músico.

Como um atleta treinaria os músculos do corpo individualmente antes de uma corrida, por exemplo, é possível treinar todos estes mecanismos e toda essa gama de sutilezas individualmente, a atenção em si mesmo, a atenção no externo, no outro, a memória, a compreensão da peça e também do meio (o palco, o teatro, a banca, o colega, o maestro etc.), as diversas percepções corporais, uma ampla compreensão do texto musical, enfim, cada aumento de domínio destas pequenas capacidades pode também aumentar a capacidade geral de manter o foco (em um sentido mais amplo).

Recentes descobertas em laboratórios de neurociências mostram que a atenção também funciona “como um músculo (...): pouco utilizada ela define; bem utilizada, ela melhora e se expande (...) é uma regulação voluntária dos nossos pensamentos e sentimentos” (POSNER; ROTHBART<sup>43</sup> apud GOLEMAN, 2013: 12).

O autor também chama a atenção para o problema dos “vícios modernos” tais como a internet e redes sociais, que, com a grande avalanche de informações que nos despeja diariamente, acaba nos tirando a atenção. Citando o economista Herbert Simon, ele alerta que a riqueza de informações pode criar a pobreza de atenção, pois o excesso de informação consome nossa atenção de maneira difusa e fragmentada, o que tem tornado as pessoas cada vez mais capazes de divagar e cada vez menos aptas a focar a atenção. (GOLEMAN, 2013: 15-17). Cerebralmente:

A capacidade de manter o foco em um alvo e ignorar todo o resto opera na região pré-frontal do cérebro. O circuito especializado desta área aumenta a força dos sinais em que queremos nos concentrar [...] e diminui a força do que queremos ignorar [...]. Como o foco exige que abstraíamos as distrações emocionais, nossa estrutura neural para a atenção seletiva inclui a inibição da emoção. Isso significa que quem tem melhor foco é relativamente imune a turbulências emocionais, tem mais capacidade de se manter calmo durante crises e de se manter no prumo apesar das agitações emocionais da vida (GOLEMAN, 2013: 22-23).

<sup>43</sup> POSNER, M.I.; ROTHBART, M. K. Research on Attention Networks as a Model for Integration of Psychological Science. **Annual Review of Psychology**, n. 58, p. 1-27, 2007.

O autor chama ainda a atenção para a incapacidade de abandonar um foco para tratar de outros, como sendo um dos fatores que pode levar a divagações mentais capazes de desencadear um ciclo de ansiedade crônica.

Em casos clínicos extremos, isso pode significar ficar perdido no desamparo, na desesperança e na autopiedade de um quadro depressivo, ou no pânico e na ideação catastrófica de um transtorno de ansiedade, ou nas incontáveis repetições de pensamentos ou comportamentos ritualísticos [...] de um transtorno obsessivo compulsivo. A capacidade de tirar nossa atenção de uma coisa e transferi-la para outra é essencial para o nosso bem estar (GOLEMAN, 2013: 23).

Isso é o que costuma acontecer com pessoas que levam a ansiedade a níveis extremos e desistem de um concurso, apresentação, recital ou teste por medo de falhar, medo do medo. A incapacidade de manter o foco da atenção nas capacidades motoras, na técnica, na interpretação previamente treinada e estudada, na memória, pode levar o indivíduo à falha, à desistência e, posteriormente, em casos extremos, à depressão e aos transtornos ansiosos ou obsessivos. Por isso é extremamente importante que se desenvolvam e pesquisem estratégias para sair deste ciclo vicioso, ou ainda melhor, nem entrar nele.

Segundo os neurocientistas Richard Davidson e Sharon Begley, enquanto dura o foco seletivo, o circuito pré-frontal do córtex cerebral fica sintonizado com o objeto do “feixe de consciência” que ele denomina de “captura de fase” (DAVIDSON; BEGLEY<sup>44</sup> apud GOLEMAN, 2013: 24). Quanto melhor é essa captura, mais forte é a captura neural e maior a capacidade de manter a concentração. Contudo, se em vez de uma boa concentração houver muitos tipos de pensamentos concomitantes, esta sincronia deixa de acontecer.

Quando nos focamos no que estamos aprendendo, o cérebro situa aquela informação em meio ao que já sabemos, fazendo conexões neurais. [...] Quando nossa mente divaga, nosso cérebro ativa uma porção de circuitos neurais que murmuram sobre coisas que não tem nada a ver com o que estamos tentando aprender. Sem foco, nenhuma lembrança clara do que estamos aprendendo fica armazenada (GOLEMAN, 2013: 24)

<sup>44</sup> DAVIDSON, R. J.; BEGLEY, S. **O estilo emocional do cérebro**. Rio de Janeiro: Sextante, 2013.

Goleman afirma que para se obter o desempenho ideal do cérebro, há uma interação eficiente e rica entre as diversas áreas do cérebro, uma “harmonia neural” e nessa situação ideal há a entrega bem como o melhor desempenho possível, já que os circuitos estão voltados para o que é necessário, estando inativos para o que é desnecessário (GOLEMAN, 2013: 29).

Ele acredita ainda que para a pessoa ficar mais focada é necessário elevar a motivação e o entusiasmo, elevando o senso de “propósito” e acrescentando um pouco de pressão. Quando nos focamos integralmente em algo, ignorando todo o resto, abrimos “uma porta” para a “entrega” (GOLEMAN, 2013: 30).

Uma das principais propostas desenvolvidas para “treinar” o foco para uma performance ideal é o conceito proposto por Don Greene (2001, 2002a e 2002b), chamado por ele de “*Centering*”, que pode ser traduzido por “centrando” ou “autocentrand”. Em seu livro **Audition Success** (2001), Greene orienta que o músico primeiro tenha um foco muito claro do que deseja em sua performance, das suas metas ao interpretar. Após este estabelecimento de metas imediatas, o músico deve tentar clarear seus pensamentos de quaisquer pensamentos alheios à sua performance e buscar uma concentração no centro gravitacional de seu corpo, no meio de sua massa corporal (GREENE, 2001: 25-93).

Então, sugere que se façam exatamente três respirações:

- Na primeira respiração, deve-se concentrar no seu centro físico e de energia;
- Na segunda deve-se concentrar em relaxar o peso dos ombros e dos braços;
- Na terceira deve-se concentrar em uma “palavra-chave”, criada previamente, sobre o caráter emocional que se deseja dar à obra ou excerto a ser interpretado e em seguida já iniciar a execução.

Esse exercício, além de voltar o foco para uma produção e elaboração artística, ajuda a desviar o foco de possíveis preocupações com o público, com a banca, com a autocrítica, ou seja, preocupações externas que possam distrair o músico de seu foco, que é a interpretação. E sugere que se deve “projetar a voz, mas não sair de seu centro”.

O foco é tocar bem, o melhor possível, em vez de focar em “e se...” (“*what if...*”) (GREENE, 2001: 73).

Essa é uma técnica especialmente eficiente em casos de concursos de orquestra. É necessário, normalmente, tocar vários excertos e várias peças de caracteres muito distintos, de períodos distintos, uma em seguida da outra. Dessa forma, com o emprego dessa técnica de “palavras-chave”, o músico pode treinar em casa uma prova de orquestra, usando dessas três respirações e da palavra-chave para cada peça ou excerto orquestral, conectando-se muito mais rapidamente à sua ideia de interpretação da obra, com seu caráter emocional e com uma atitude construtiva em relação à música, literalmente “construindo” sua interpretação. Se for treinada essa técnica com o repertório a ser executado na prova ou concurso, o músico estará muito mais pronto para reagir desta maneira no momento verdadeiro do concurso.

#### **- O treino da performance**

Com base nessas e em várias outras ideias proposta por Greene, já tratadas também por essa pesquisadora em artigo anterior (MACIENTE; ZANI NETTO, 2013), sugere-se que quando o músico estiver próximo de um concurso, com um mês (ou mais) de antecedência, por exemplo, haja um momento do dia, preferencialmente após o estudo regular, para “realizar o concurso ou prova” em casa, tornando a situação o mais parecida possível com a que ocorrerá no teste.

O autor aconselha tocar pedaços dos excertos, escolhidos aleatoriamente, por exemplo, sem possibilidade de parar para corrigir possíveis erros (simulando exatamente a situação que ocorrerá), utilizando as técnicas expostas acima das três respirações, do “centrando” e das “palavras-chave”. Com esse estudo prévio aprende-se a lidar com possíveis erros, treinando a performance em si, não apenas a música ou obra estudada.

Gerando uma sensação de intimidade com a situação de prova por meio desse “treino”, quando chegar a situação real de “disparo da amígdala” cerebral, já tratada aqui, na qual, com a liberação da adrenalina, passamos a depender de processos de resposta física automática (respostas às quais já estamos acostumados), a resposta da técnica do “centrando” (“*centering*”) e das “palavras-

chave” já estará, de certa forma, automatizada, incluída e devidamente treinada, dentro do repertório destas respostas automáticas do músico, o que pode aumentar sua sensação de segurança na situação estressora.

Essa técnica é eficiente para gerar uma sensação de preparo para uma performance, de “estar no controle da situação” (GREENE, 2002: 94-106). Greene sugere, por exemplo, deixar cerca de meia hora por dia, ao fim do estudo que se realiza para um concurso (solo, concerto etc.) Deve-se imaginar estar verdadeiramente na performance que vai ser realizada (o local, a temperatura, as luzes, a banca, o ruído do local, a plateia, o maestro, a orquestra, enfim, com o maior número de detalhes possível).

Ao contrário do que se pode pensar, a ideia é estar, nesta prática, seja em casa ou onde se estuda, “o mais nervoso possível”, e não estar o mais calmo possível. A prática deste estado de nervos mais “acelerado” gera maior intimidade com essa situação, ampliando a capacidade de controle. Ele indica ligar um gravador, uma câmera filmadora, chamar um parente (ou vários), um amigo, enfim, utilizar de fatores estressores caseiros (pois normalmente não se toca tão calmamente nem despretensiosamente, se há uma gravação ou filmagem, ou alguém assistindo essa performance), simulando a situação. A ideia é treinar o que será feito, com o máximo de detalhes possível, se acostumando com a situação, já que a intimidade com ela diminui as possibilidades de ansiedade.

É aconselhável, também, treinar algumas vezes com a roupa e o sapato que será usado no concerto ou prova, pois é muito diferente estudar informalmente e à vontade, por exemplo, usando “bermuda e chinelo” e depois atuar na performance de vestido longo, fraque, terno, salto alto, sapato de verniz, penteados, maquiagem, por exemplo. A ideia é gerar o máximo de controle e intimidade com a situação estressora, de modo que se algo errado puder acontecer, será possível prevenir o problema antes que ocorra na prática, ou achar previamente algum paliativo para a situação.

Greene sugere também treinar na hora em que será realizada a prova, concerto, devido aos Ciclos Circadianos do corpo, já mencionados no item 1.6. Se, por exemplo, será realizado um concerto solo às 21 horas, o corpo precisa se acostumar a responder bem neste horário, logo, pode ser muito útil realizar a prática

da performance neste horário, como corredores de maratona costumam fazer, já que nosso corpo responde diferentemente em períodos do dia diferentes.

Por ser violoncelista de orquestra e já ter posto em prática essas técnicas de preparo (o treino da performance, “centrando” e “palavra-chave”) para concursos, esta pesquisadora acredita que essas estratégias sejam três das mais efetivas estratégias práticas sugeridas em toda a bibliografia pesquisada para este trabalho.

## - O “Fluxo”

*(...) o tempo, o tempo, esse algoz às vezes suave, às vezes mais terrível, demônio absoluto conferindo qualidade a todas as coisas, é ele ainda hoje e sempre quem decide e por isso a quem me curvo, cheio de medo e erguido em suspense, me perguntando qual o momento, o momento preciso da transposição? que instante, que instante terrível é esse que marca o salto? que massa de vento, que fundo de espaço concorrem para levar ao limite? o limite em que as coisas já desprovidas de vibração deixam de ser simplesmente vida na corrente do dia-a-dia para ser vida nos subterrâneos da memória (...). Raduan Nassar<sup>45</sup>*

A relação da música com as emoções é bastante óbvia, tanto para um ouvinte comum, quanto para um músico. Possivelmente o músico foi levado a se dedicar à atividade musical justamente pelo impacto emocional que a música lhe causou, e provavelmente continua causando, em seu corpo e sua mente. Segundo John Sloboda:

A razão pela qual muitos de nós nos envolvemos em atividades musicais, de composição, execução ou escuta, é que a música consegue despertar emoções profundas e significativas. Estas emoções podem variar desde o ‘simples’ deleite estético diante de uma construção sonora e desde emoções como a alegria ou tristeza que a música às vezes evoca ou realça, até um simples alívio da monotonia, tédio ou depressão, que pode ser proporcionado pelas experiências musicais cotidianas (SLOBODA, 2008: 3).

Para ele, aos olhos da física, a música não seria nada mais do que um agrupamento de sons de várias alturas, durações e características mensuráveis, contudo, a mente acaba dando outros significados a esse conjunto de sons,

<sup>45</sup> NASSAR, Raduan. **Lavoura Arcaica**. São Paulo: Cia. Das Letras, 1989, p. 99.



simbolizando algo que já não é mais som e que interfere nas emoções. Sloboda considera essas respostas à música como aprendidas, do ponto de vista da psicologia cognitiva, considerando ainda as possibilidades de que algumas destas respostas também venham a ser instintivas e até mesmo primitivas, também podendo haver respostas afetivas, que podem variar consideravelmente, inclusive de uma audição a outra de uma mesma música (SLOBODA, 2008: 3-5).

Com base nessa visão totalmente subjetiva da música e da interpretação, o intérprete pode buscar comunicar o que quer transmitir a respeito da obra interpretada, comunicando-se com o (os) ouvinte (s) e atingindo significações por meio dos sons e da decodificação de sinais sonoros elaborada tanto pelo intérprete, quanto pelo ouvinte. A resposta que o indivíduo tem mediante ouvir, tocar ou interpretar a música, em geral, vai muito além da racionalidade, da física e do humano. Pode-se buscar, idealmente, atingir certo estado de transe, de fluência de pensamento associado ao espírito, ou, para os mais racionais, interferir nas ondas cerebrais mais criativas: ou seja, uma conexão mais profunda que se atribui ser o significado daquele “ordenado de sons”, o estado que o autor Don Greene chama de “Fluxo”.

Esta sensação depende intimamente da ocorrência do que foi aqui tratado anteriormente como Foco, ou o “Centrar-se” (*Centering*). Sem essa concentração prévia, o fluxo não ocorre. É no Fluxo que conseguimos idealmente atingir o ponto central da já tratada Lei de Yerkes-Dodson: o estado máximo de rendimento, em que há um equilíbrio perfeito entre a serenidade e a excitação, em que há um nível ideal de estresse e se atinge o máximo de desempenho: nem de mais, nem de menos, não há preocupação excessiva, há concentração máxima, não há emoção excessiva: seria uma sensação total de entrega à performance, muito semelhante aos estados atingidos em Meditação ou em loga, ou aos estados de entrega absoluta que um ator dá ao personagem ao qual sua performance está entregue, temas que serão tratados adiante.

Estar calmo não é exatamente o objetivo que o músico deve buscar para uma grande performance. Nenhum ouvinte se sente confortável com ou aprecia um intérprete calmo demais, apático. Deseja-se observar uma garra, uma energia, uma tensão. O problema da euforia que se pode ter ao chegar o momento da

performance não é essa euforia existir, mas ela existir em excesso estando, conseqüentemente, fora do controle.

Uma das ideias propostas por Greene (2001) é transformar a sensação de excitação, que a APM pode estar dando ao músico, em energia para ser dirigida à performance, à sua máxima capacidade criativa. Transportar a mesma energia treinada nos estudos práticos diários para o momento da performance, por meio da concentração e deste “direcionamento” ao “centro” do indivíduo pode auxiliar: antes disso, é necessário treinar isso nos momentos da prática (a técnica “centrando”, abordada anteriormente). Assim, Greene propõe que se estude em casa também treinando uma entrega, uma vulnerabilidade, bem como as projeções interpretativas e as concepções musicais mais ideais, como se fosse o momento da performance: com a mesma energia de concentração. A diferença do estudo em casa é que nele não há o julgamento alheio; porém, acaba não havendo também essa entrega total, em que se treina a energia em nível máximo de concentração, na ausência da tensão e nervosismo excessivos que pode haver em uma performance pública. (GREENE, 2001: 77-129).

Um dos problemas que costuma ocorrer na prática diária da performance é que, em geral, o músico não se deixa imbuir da energia dispendida idealmente para uma performance com nível de excelência, logo, nunca se acostumando com essa sensação. A sensação de entrega, portanto, acaba não se tornando usual, única, porém é preciso se tornar íntimo dela, torná-la usual. Buscando essa sensação na prática diária é possível tornar os momentos de estudo menos tediosos e cansativos, mais ricos de experiências sensoriais e de energia criativa (tal qual tratam também BRUSER, 1999; STANISLAVSKI, 2010 e 2013; GOLEMAN, 2013).

Recomenda-se aqui outra ideia bastante simples, mas nem por isso menos eficiente, para se tentar entrar mais facilmente em contato com a sensação de fluxo na prática da performance em casa: fechar os olhos. Ao inibir um sentido (a visão), ampliam-se imediatamente os outros (no caso a audição). É também mais fácil perceber reações sensoriais, o corpo, o centro do corpo (“centrando”), sendo também mais difícil ser distraído por elementos externos. Simulando alguns tipos de meditação (que serão tratados adiante), fechar os olhos pode fazer o músico perceber e vivenciar melhor seu estudo da performance com maior energia e

entrega, o “momento presente”, além de induzir a uma maior desenvoltura que necessariamente está além da partitura, já que para tocar de olhos fechados a obra precisa já estar decorada devidamente (logo, muito bem estudada).

### **2.3. O pensamento no momento da Performance**

*A vida começa no final de sua zona de conforto.* Neale D. Walsch

#### **- A motivação**

Uma ideia importante para o enfrentamento da Ansiedade de Performance Musical é a motivação. Como já foi falado aqui, uma das causas da APM é a grande importância que atribuímos ao evento causador da Ansiedade. Uma das comprovações dessa afirmação, conforme veremos, por exemplo, nos músicos entrevistados no Capítulo III, é que quanto mais importante é profissionalmente a situação (solo, recital, concerto, concurso etc.), maior é o grau de Ansiedade atribuído à situação.

Se o grau de importância da situação pode aumentar a APM, é preciso transformar mentalmente e de forma consciente, na mesma medida, esta preocupação ampliada para uma maior motivação. Os pensamentos podem ser direcionados para fins práticos. Pode ser transformado em algo como: “quanto mais desejo êxito nesta situação, mais motivado fico”, em vez de “quanto mais desejo êxito, mais ansioso fico, logo, terei mais chance de fracasso”. Esse tipo de “ruminação” negativa costuma ser muito frequente, aumenta a ansiedade e em geral, provoca prejuízos. Alterando conscientemente a forma de pensar para a motivação, de um ponto de vista positivo, é possível abrandar de forma significativa esta APM. Seria escolher “lutar” ou “enfrentar”, na situação de “lutar ou fugir”.

Decidir firmemente as motivações das metas individuais, tomar atitudes para realizá-las e enfrentar os medos de frente é uma maneira importante de ganhar foco e energia para enfrentar fortemente este medo:

Algumas pessoas têm motivação muito pequena para mudar porque ficam relutantes em abandonar os benefícios de seus sintomas, ou porque não querem confrontar e resolver o problema subjacente que pode estar na raiz dos sintomas. Frequentemente farão apenas tentativas fracas para melhorar as coisas, e os resultados de seus esforços refletirão isso (SHEEHAN, 2000: 31).

A autora citada afirma que se não estivermos ativamente envolvidos nos processos de mudança, decididos se queremos mudar de fato, não obteremos os benefícios das técnicas de enfrentamento do medo e da ansiedade.

Psicólogos e psiquiatras afirmam que os indivíduos ansiosos costumam boicotar, de certa forma, a busca de suas metas, o que seria o chamado “medo da felicidade”. Consumo de álcool, fumo, drogas, a má alimentação, o sedentarismo, são algumas maneiras que os indivíduos, em geral, têm de ir contra seus verdadeiros objetivos, sabotando-os. Parece muito ilógico ter medo da felicidade, mas se os indivíduos não tivessem nenhum medo ou ansiedade em conseguir alcançar seus objetivos de fato seria normal ter a mesma calma ao interpretar uma peça da mesma forma, fosse em casa ou em público. O que faz essa performance ser, muitas vezes, tão diferente?

O fato relevante é que todos nós vivemos cercados por processos psíquicos irracionais típicos do pensamento supersticioso. [...] a principal fonte de destrutividade que nos ameaça está dentro de nós. [...] os processos autodestrutivos estão interferindo em nós o tempo todo e não só quando, nos momentos de maior felicidade, notamos a sua presença. Assim, eles podem contribuir, mais do que supomos, para o agravamento das dificuldades enfrentadas para atingir a felicidade. [...] É preciso pensar imediatamente na possibilidade de estarmos sendo objeto desse tipo de mecanismo sempre que estivermos vivenciando qualquer tipo de sabotagem [...] (GIKOVATE, 2007: 160-161).

A Ansiedade de Performance Musical, nesse sentido, é um tipo de autossabotagem (não consciente), que faz o músico atuar de maneira pior do que é capaz; o medo é não somente a possibilidade do fracasso, mas também a possibilidade de ser bem sucedido e feliz (ainda que esse medo e essa ansiedade sejam irracionais) – e o medo que se tem de que isso aconteça.

Juntamente com todo sucesso vêm mudanças na vida, mudanças do conceito de avaliação social e hierárquica que os outros podem fazer do indivíduo, podem vir também elogios (e nem todas as pessoas se sentem confortáveis com eles),

mudanças de status, de emprego, de padrão econômico. Até mesmo as mudanças benéficas podem gerar ansiedade e deixar o indivíduo “desconfortável”. Deve-se, portanto, estar consciente desses processos mentais automáticos e ilógicos, transformando essa ansiedade em motivação, direcionando o pensamento e a energia do indivíduo para o que se deseja, verdadeiramente.

### **- Visualização, PNL, estudo mental e a prática mental**

A fim de descansar o corpo e suas demandas da prática técnica do instrumento, basicamente físicas, existe também a prática mental (mentalização). Ela consiste em visualizar mentalmente uma performance bem sucedida, livre e fluente da peça, ou trecho musical que se está estudando, da melhor e mais detalhada forma possível, ouvindo mentalmente, imaginando os gestos e a postura necessárias, como se a situação tivesse realmente ocorrido.

Suetholz (2015) afirma que as “mentalizações também podem ser muito eficazes para aumentar a autoconfiança nas apresentações”. Ele sugere que se mentalize ou visualize uma apresentação futura com muitos detalhes, por exemplo, que foi bem recebida por “um público grande e apreciativo” (procurando ouvir até mesmo os aplausos), com o *performer* estando muito à vontade. Além do fato de o cérebro não distinguir entre o que se vivenciou de fato e o que está sendo vividamente imaginado:

[...] essa técnica faz com que o processo de transferência dos movimentos fisicamente recém-aprendidos (que ficam na parte exaustiva do cérebro – a área relativa ao processo de aprendizagem – até serem transferidos para a área de armazenamento) ocorra de forma mais rápida, sem a necessidade de tantas repetições físicas (PAULL; HARRISON<sup>46</sup> apud SUETHOLZ, 2015: 147).

Na visualização e na prática mental de uma performance, há a necessidade de se criar um ambiente físico e mental favorável. Criar o melhor ambiente possível para essa prática pode favorecer muito uma prática mental mais eficiente. O músico pode ter um colchonete confortável para deitar, por exemplo, um local organizado,

<sup>46</sup> PAULL, B.; HARRISON, C. **The Athletic Musician: a Guide to Playing Without Pain**. London: The Scarecrow Press, 1997.

com temperatura apropriada, vestimentas confortáveis e até mesmo um local bonito, bem decorado e agradável pode fazer alguma diferença para que esse estudo seja mais proveitoso. Sugere-se também o uso de protetores auriculares, com a finalidade de aumentar a concentração no próprio estudo e a desviar do ambiente do entorno (FREYMUTH, 1999).

É uma boa ideia tirar pequenos descansos durante a prática física, para a realização da prática mental. A consciência de si mesmo, estar verdadeiramente atento e desperto é tão importante na prática mental quanto na física e é realmente útil que se perceba e se alivie conscientemente tensões físicas durante a prática mental, com a finalidade de ampliar a consciência corporal e, de certa forma, condicionar um estado de relaxamento físico muscular cada vez mais apurado e natural (FREYMUTH, 1999: 29-31).

#### **- Cultivando pensamentos positivos**

Apesar de a ideia de cultivar pensamentos positivos ser controversa e sofrer preconceitos, possivelmente referentes às centenas de publicações de livros de “autoajuda” com finalidades muitas vezes apenas comerciais e duvidosas, alguns psicólogos e neurocientistas, como Sheehan (2000) e Goleman (2013) tratam da sua importância prática e cientificamente comprovada, principalmente por meio de exames de ressonância magnética.

A cérebro processa informações consciente e subconscientemente. O subconsciente é a parte da mente que não percebemos, responsável pelo sistema nervoso autônomo, controlando todas as funções físicas involuntárias e guardando nossas experiências em forma de memórias. Essa parte é responsável por sentimentos, hábitos, crenças, autoimagem e intuição. “Acredita-se que todo pensamento consciente contribui para a formação da mente subconsciente” (SHEEHAN, 2000: 37-38).

Por isso, é grande a importância de se desenvolver o hábito de cultivar pensamentos positivos e saudáveis, evitar todo tipo de preocupação em excesso, de “negativismo”, já que eles podem gerar atitudes, crenças e sentimentos negativos. Embora não tenhamos controle sobre os acontecimentos, temos controle sobre a reação que temos em relação a eles (assim como devemos ter controle sobre

nossos pensamentos). A percepção de uma pessoa sobre determinada situação é o componente mais importante na geração do estresse e da ansiedade (LAZARUS; FOLKMAN<sup>47</sup> apud SHEEHAN, 2000: 39).

Para a autora, realmente é possível vencer a ansiedade modificando padrões de pensamento associados a uma determinada situação. Se conscientizar disso seria um primeiro passo, bem como identificar tendências negativas em nossos pensamentos. Ver as situações sob seus vários aspectos, e não somente pelos negativos, também pode ajudar. Como toda situação tem lados negativos e positivos, ela pode ser reinterpretada: em vez de encarar um erro que cometemos como debilitante, podemos encará-lo como uma grande possibilidade de aprendizado, por exemplo.

Outra ideia exposta pela autora é focar o pensamento no que se quer, ao invés do que não se quer, usando afirmações positivas. Em vez de pensar, por exemplo: “não posso ficar nervoso”, posso pensar: “vou me sentir calmo e relaxado”, já que se pensarmos em algo, o cérebro nos remete imediatamente à imagem pensada, que no caso, seria uma pessoa nervosa versus uma pessoa calma. Ela nos dá a seguinte analogia: se imaginarmos “Não pensar em um elefante rosa”, o que vem à nossa mente é, imediatamente, a imagem do elefante rosa. Por isso, deve-se ter muita cautela com as afirmações mentais que criamos em uma situação de estresse e ansiedade.

Ela também sugere não usar a palavra “tentar”, que remete a um grande esforço e dificuldade de conseguir algo. Ou seja, em vez de pensar: “vou tentar ficar calmo”, seria melhor pensar: “vou me sentir muito calmo”, ou “estou me transformando em uma pessoa muito calma” e ideias afins, por exemplo. A autora recomenda também mentalizar a palavra “PARE”, toda vez que a pessoa se perceber tendo pensamentos negativos, ou usar a Programação Neurolinguística (PNL) para abrandá-los. A Programação Neurolinguística seria uma tentativa de armazenar pensamentos na mente de forma nova, mais positiva. Também sugere o uso de técnicas de “Visualização Positiva”.

<sup>47</sup> LAZARUS, R. S.; FOLKMAN, S. **Stress, Appraisal and Coping**. New York: Springer, 1984.

Recentes exames de ressonância magnética provaram que “Focar nas coisas negativas ou nas positivas funciona como uma alavanca para determinarmos como nosso cérebro opera”. A área pré-frontal esquerda do cérebro é ativada quando estamos em um ânimo “otimista e energizado”. Citando descobertas de Richard Davidson, Daniel Goleman afirma que essa área abriga um circuito que ativa as lembranças de prazer ao se alcançar um objetivo buscado há muito tempo. “No nível neural, o pensamento positivo reflete por quanto tempo conseguimos manter essa perspectiva” (GOLEMAN, 2013: 165).

Assim, “o pensamento positivo reflete os circuitos cerebrais de recompensa em ação”. Outra região cerebral é ativada quando estamos felizes, o “núcleo acumbente”, que é uma região que se situa junto ao estriado ventral, no meio do cérebro. Essa região, segundo pesquisas recentes, é vital para a motivação e a sensação de recompensa. Esses circuitos são ricos em dopamina, sendo condutores para os sentimentos positivos e luta pelos objetivos (GOLEMAN, 2013: 166-167). Logo, é fundamental buscar manter pensamentos positivos, a fim de auxiliar o ativamento destas regiões cerebrais e substâncias (opiatos do cérebro e endorfinas), já que isso pode ampliar nossa motivação, persistência e sentimentos de prazer.

#### **2.4. Dois caminhos da Psicologia no combate à APM: Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) e Estratégias de *Coping***

Uma das Terapias que pode ser empregada para colaborar significativamente para o abrandamento da Ansiedade de Performance Musical é a Terapia Cognitivo Comportamental (TCC). Ela é um tipo de psicoterapia empregada com sucesso em muitos casos para curar ou amenizar sintomas de ansiedade, fobias e pânico, por exemplo e as técnicas utilizadas pela TCC podem ser utilizadas também por músicos que desejem melhorar seu desempenho, relativos aos problemas causados pela Ansiedade.

O desenvolvimento da terapia comportamental permitiu que muitas pessoas que sofressem de transtornos ansiosos como pânico e fobias, entre outros,



pudessem ajudar a si mesmas através da aplicação de técnicas, muitas vezes simples, que visam à redução da ansiedade e dos sintomas físicos e psíquicos a ela associados (BARRROS NETO, 2014:15).

A “terapia comportamental consiste em uma variedade de métodos terapêuticos cujo alvo é a mudança do comportamento anormal” (MARKS<sup>48</sup> apud BARRROS NETO, 2014:17). Uma das técnicas utilizadas é a exposição, que consiste em “entrar em contacto com a situação temida ou evitada, até que o medo ou a esquivia diminuam de intensidade”. Ou seja, o autor sugere o enfrentamento sistemático das situações que geram ansiedade. O indivíduo que tem ansiedade traz consigo pensamentos distorcidos (cognições), que alteram o modo com que observa sua realidade, bem como a maneira como a interpreta (BARRROS NETO, 2014: 17).

Desta forma, um músico que tem excessiva Ansiedade de Performance Musical concebe a sua realidade de maneira distorcida, ou seja, tem cognições distorcidas. Com essa consciência, ele pode também fazer um treinamento sistemático (nesse caso, utilizando-se dos sistemas de técnicas propostos) de exposição – ou seja, de enfrentamento da situação temida – com a finalidade de criar um novo significado para estas situações.

No caso dos músicos profissionais de orquestras, não bastaria simplesmente tocar mais vezes em público, o que em geral já acontece com bastante frequência, o que pode não ajudar verdadeiramente, mas sim, utilizar-se das técnicas da Terapia Cognitivo-Comportamental para tornar essa exposição, bem como os significados dela, mais positiva e efetiva, direcionando a compreensão da situação para uma resignificação da situação estressante.

Barros Neto aborda o transtorno de pânico, segundo o DSM-IV, já tratado, como tendo uma semelhança muito grande das situações específicas de descontrole e pânico que podem ocorrer com o músico apenas em momentos de performance.

Por mais essa razão, a APM não deve ser diagnosticada como um transtorno do pânico comum, que costuma ocorrer sem relação com alguma situação que a gere, embora seus sintomas possam ser comparados. A Ansiedade de Performance Musical pode ocorrer muitas vezes apenas pontualmente, com uma causa

<sup>48</sup> MARKS, I.M. **Behavioural Psychotherapy**: Maudsley pocket book of clinical management. Bristol: Wright, 1986.

específica, que seria o momento ou a situação daquela performance específica em questão, ou até mesmo, em alguns casos, apenas “pensar no momento da performance”.

Conforme já tratado anteriormente, é possível ver diversas semelhanças da Ansiedade de Performance Musical com o Transtorno de Pânico, que é definido por Barros Neto como:

[...] um período inconfundível de intenso temor ou desconforto, no qual quatro (ou mais) dos seguintes sintomas desenvolveram-se abruptamente e alcançaram um pico em 10 minutos:

1. Palpitações ou ritmo cardíaco acelerado
2. Sudorese
3. Tremores ou abalos
4. Sensações de falta de ar ou sufocamento
5. Sensação de aperto na garganta
6. Dor ou desconforto no peito
7. Náusea ou desconforto abdominal
8. Sensação de tontura, instabilidade, vertigem ou desmaio
9. Sensações de irrealidade ou de estar distante de si mesmo
10. Medo de perder o controle ou enlouquecer
11. Medo de morrer
12. Anestesia ou sensações de formigamento
13. Calafrios ou ondas de calor (BARROS NETO, 2014: 20)

Não é raro, pelos sintomas tratados acima, que em um momento de pico de Ansiedade de Performance Musical, o intérprete sinta quatro ou mais desses sintomas, muitos deles já citados anteriormente neste trabalho, assemelhando-se muito com os sintomas de um “ataque de pânico”, embora não o seja, de fato.

Logo, muitas das técnicas empregadas na Terapia Cognitivo Comportamental para combater o Pânico podem ter seu uso efetivo no combate dos sintomas da APM, alterando as interpretações cognitivas da situação temida em questão. Por não se tratar de um transtorno mental, o interesse aqui está em diminuir a perturbação causada pela APM com tratamentos não medicamentosos, isentos de química, particularmente por meio da técnica da autoexposição.

Obviamente que em casos de alguns tipos de transtornos, segundo Barros Neto, a necessidade de tratamento com um psicoterapeuta é imprescindível, além de, muitas vezes ser imprescindível prescrição de medicamentos pelo profissional. Nos músicos, em casos em que haja uma Ansiedade de Performance Musical muito exacerbada e que ocasione prejuízos efetivos na vida do instrumentista, deve-se

levar em consideração a necessidade de procurar ajuda profissional de um psicólogo ou de um psiquiatra, dependendo do caso, com a finalidade de ser auxiliado de maneira mais efetiva.

No caso específico de APM mais leve, em que não haja prejuízos severos para o dia a dia do músico (que o levem a uma necessidade de ajuda profissional), ou mesmo em uma impossibilidade de buscar essa ajuda, seja por razões financeiras ou por questões de falta de acesso a tratamentos ou profissionais qualificados, ele mesmo pode se inteirar de algumas das técnicas da TCC a fim de empregá-las pessoalmente, com a finalidade de se auxiliar (como recomenda Barros Neto ao público em geral, em seu livro acima citado).

Segundo o psicólogo André Rabelo (2012), a Terapia Cognitiva Comportamental “é um tipo específico de psicoterapia que enfatiza a importância dos processos cognitivos na compreensão e no tratamento dos diversos transtornos mentais. Esta terapia é estruturada para ter uma duração curta e se baseia na teoria cognitiva, uma teoria composta por 10 axiomas formais que embasam teoricamente modelos e aplicações na prática clínica”.

A teoria cognitiva pode ser entendida como uma “teoria das teorias” que as pessoas possuem sobre a sua realidade, ou seja, uma teoria sobre as influências que as construções particulares de significado da realidade têm no comportamento mal-adaptativo de pessoas que apresentam algum transtorno. (RABELO, 2012: s.n.).

A TCC foi desenvolvida no final dos anos 1950 por Aaron Beck e é uma das terapias mais investigadas empiricamente e com mais evidências científicas de eficácia. Muitas evidências indicam sua eficiência para diversos quadros, mas a terapia nos interessa particularmente, pela eficácia em casos de transtorno de ansiedade generalizada, transtorno de pânico, fobias e abuso de substâncias (RABELO, 2012), pois todos esses quadros podem estar ligados, de alguma, forma à Ansiedade de Performance Musical.

Para o autor, simplificada, a teoria proposta por Beck, que embasa a terapia cognitiva, propõe que “a maneira como representamos a realidade ativa motivações, emoções e processos cognitivos associados que, por sua vez, influenciam as nossas ações”. Ou seja, dependendo de como interpretamos

aspectos da nossa realidade, teremos reações emocionais diferenciadas, “que nos induzem a tomar diferentes cursos de ação (...)” (RABELO, 2012: s.n.).

“Ao longo de nossas histórias de vida, formamos diferentes estruturas de significado, chamadas de ‘esquemas’, que por sua vez influenciarão a maneira como interpretamos a realidade e formaremos novos esquemas” (RABELO, 2012: s.n.). Mudanças nesses esquemas não funcionais resultam em mudanças no comportamento e no humor dos pacientes tratados. Algumas das técnicas e procedimentos básicos empregados pelos terapeutas são o questionamento sócrático e a descoberta guiada, bem como uma relação de colaboração entre paciente e terapeuta para que avanços significativos ocorram.

A dessensibilização do medo por meio de se desafiar a encará-lo de frente também é uma importante estratégia para combater a APM e o Medo de Palco. Para a psicóloga Miriam Subirana, no livro **Atreva-se a viver**:

Acreditamos e estamos condicionados a pensar que nosso medo nos manterá a salvo, e o tratamos como uma luz vermelha, um sinal que nos diz que devemos nos deter. Cada dia, criar um tempo para realizar pelo menos uma coisa que você teme ou para a qual se sente um pouco inseguro ou nervoso o ajuda a recondicionar-se internamente para começar a ver o medo como uma luz verde e desenvolver a coragem e a audácia interior (SUBIRANA, 2011: 39).

A única forma conhecida de conseguir vencer os medos condicionados em decorrência de experiências traumáticas é enfrentá-los. O enfrentamento deverá acontecer depois que os mecanismos envolvidos no processo tenham sido explorados e entendidos da forma mais completa possível. Ainda assim o medo estará presente durante a experimentação e só se atenuará ao longo do tempo (GIKOVATE, 2007: 167).

Barros Neto questiona:

“Por que tenho que sentir essas coisas se o que mais desejo é me livrar delas?” Vou responder dizendo que para se livrar do medo você vai ter que senti-lo, ainda que de uma forma leve ou atenuada. Dessa forma ocorrerá o que chamamos de habituação (BARROS NETO, 2014: 27).

O autor compara o processo da dessensibilização, na TCC, como sendo semelhante ao processo de uma vacina.

Muitos psicólogos e pesquisadores afirmam que a Fobia Social tem muitas semelhanças com a Ansiedade de Performance Musical, tanto nos sintomas, quanto nas atitudes que o indivíduo fóxico tem para com seu objeto de medo. Logo, os tratamentos criados para ajudar os Fóxicos Sociais podem ser especialmente úteis para auxiliar na diminuição da Ansiedade de Performance Musical e podem ser buscados pelos músicos, com essa finalidade.

A característica essencial da fobia social é um medo acentuado e persistente de situações sociais ou de desempenho nas quais o indivíduo poderia sentir embaraço. A resposta a estes estímulos fóxicos provoca, quase que invariavelmente, uma resposta imediata de ansiedade, que pode assumir a forma de um ataque de pânico ligado ou predisposto à situação. Em geral, a situação social ou de desempenho é evitada, embora, às vezes, seja suportada com pavor e extremo desconforto. Se a esquiva, o medo ou a antecipação ansiosa interferem significativamente na rotina diária, funcionamento ou desempenho social da pessoa, levando-a a ter prejuízos significativos, este diagnóstico é então apropriado (LEITE et al. In: ANGELOTTI, 2011: 147).

Neste caso, quando a Ansiedade de Performance Musical trazer tantas semelhanças com a Fobia Social, chegando a prejudicar verdadeiramente a vida do indivíduo, trazendo sérios prejuízos para sua vida, seja na saúde ou na vida profissional ou social, até mesmo quando a ansiedade chega a ser um ataque de pânico, principalmente no momento da performance, ou anteriormente a ele, poderia ser diagnosticada como um tipo de Fobia Social (obviamente que sendo este diagnóstico realizado por psicólogo especializado).

Assim, seguem, abaixo, algumas ideias relativas ao tratamento da Terapia Cognitivo Comportamental que podem auxiliar este indivíduo fóxico, que tenha APM em níveis mais extremos, seja regularmente, seja nas situações mais adversas de performance musical.

### **- Estratégias de *Coping* (Estratégias de Enfrentamento)**

A psicologia tem estudado as estratégias de enfrentamento às situações mais estressantes (chamadas estressoras) utilizadas pelos indivíduos, há cerca de três gerações de pesquisadores, denominando essas estratégias pelo termo em inglês para “enfrentamento”, *Coping*. Segundo Antoniazzi et al.:

O *coping* é percebido como o conjunto das estratégias utilizadas pelas pessoas para adaptarem-se a situações adversas. Os esforços despendidos pelos indivíduos para lidar com situações estressantes, crônicas ou agudas, têm se constituído em objeto de estudo da psicologia social, clínica e da personalidade, encontrando-se fortemente atrelado ao estudo das diferenças individuais. [...] O *coping* é concebido como o conjunto de estratégias utilizadas pelas pessoas para adaptarem-se a circunstâncias adversas (ANTONIAZZI et al., 1998: 274).

Segundo Lazarus e Folkman, as respostas de *coping* são ações intencionais, físicas ou mentais, “em resposta a um estressor percebido, dirigido para circunstâncias internas ou estados internos” (LAZARUS; FOLKMAN apud ANTONIAZZI, 1998: 278).

Nesta perspectiva, *coping* é definido como um conjunto de esforços, cognitivos e comportamentais, utilizado pelos indivíduos com o objetivo de lidar com demandas específicas, internas ou externas, que surgem em situações de stress e são avaliadas como sobrecarregando ou excedendo seus recursos pessoais (Lazarus & Folkman, 1984). [...] Esta definição implica que as estratégias de *coping* são ações deliberadas que podem ser aprendidas, usadas e descartadas. Portanto, mecanismos de defesa inconscientes e não intencionais, como negação, deslocamento e regressão, não podem ser considerados como estratégias de *coping* (ANTONIAZZI et al., 1998: 276).

As teorias sobre o assunto são complexas e os “Estilos de *coping*” são descritos pelos pesquisadores relacionando-os com as personalidades dos indivíduos, havendo várias correntes ainda não consensuais de conceitos sobre o assunto, bem como vários tipos de instrumentos de avaliação dessas estratégias nos indivíduos. Porém, o que pode ser de interesse aos músicos na reflexão sobre *Coping* e a APM, são as “estratégias de *coping*”, que podem ser úteis para que se tracem paralelos com as estratégias de enfrentamento aqui propostas. As estratégias de *coping* são, segundo os teóricos, divididas em dois tipos de abordagem da situação estressora:

- O coping focalizado na emoção: um esforço do indivíduo para regular o estado emocional associado ao estresse ou resultado de um evento estressante;
- O coping focalizado no problema: um esforço para atuar na situação do problema, tentando mudá-la.

Qualquer que seja a estratégia de enfrentamento do músico para a APM, ele pode se basear nessas duas ideias: focar-se na sua emoção (e nas tentativas de controle emocional, de ressignificação emocional da situação), ou tentar mudar a situação para outra que seja menos estressora. Alterar a maneira de interpretar (cognição) a situação de estresse, com base nessas teorias, pode auxiliar o músico a controlar melhor a sua Ansiedade de Performance:

Quando o *coping* focalizado no problema é dirigido para uma fonte externa de stress, inclui estratégias tais como negociar para resolver um conflito interpessoal ou solicitar ajuda prática de outras pessoas. O *coping* focalizado no problema, e dirigido internamente, geralmente inclui reestruturação cognitiva como, por exemplo, a redefinição do elemento estressor (ANTONIAZZI et al., 1998: 284).

Pesquisadores do assunto afirmam ainda que a maturidade do indivíduo altera as estratégias de enfrentamento e também a significação de um evento estressor. Provavelmente, por essa mesma razão, alguns músicos mais experientes relatam (como se verá no Capítulo III) terem diminuído a APM ao longo do tempo e com a experiência na carreira, possivelmente devido às diferentes significações e interpretações que podem fazer de uma mesma situação estressora, ao longo de sua vida. Não é o envelhecimento que deve ser considerado, mas o processo de ressignificação das situações, ocasionado pela maturidade e as experiências.

Antoniazzi et al., descrevendo as teorias de diversos pesquisadores, afirma que inúmeras variáveis podem influenciar a maneira pela qual o indivíduo reage às situações em que necessita enfrentar o estresse, além da maturidade e dos traços de personalidade individuais: características de preparação biológica e psicológica para responder ao estresse, desenvolvimento cognitivo e social, a inteligência, crenças sobre a autopercepção e autoeficácia, relacionamento com os pais e amigos, mecanismos inibitórios e de autocontrole, atribuição de causalidade, relacionamentos interpessoais.

Por essa razão, pode ser bastante interessante ao músico, em uma autoanálise mais profunda, questionar-se sobre todas essas variáveis, avaliar quais são os mecanismos que costuma usar, habitualmente, para combater a APM (se é que usa algum) nas diversas situações que enfrenta, se são mecanismos realmente válidos. Refletir sobre as próprias crenças, se foram aprendidas ou se são, de certa forma, reações “automáticas”, se as estratégias de enfrentamento têm sido

eficientes, se o músico pode alterá-las, controlá-las ou criar novos significados para essas estratégias.

Sejam essas reflexões direcionadas por um profissional competente no assunto (psicólogo, psiquiatra), seja por meio de autoavaliações e leituras, pode ser bastante útil ao músico que sofre de APM refletir calmamente sobre cada uma dessas questões, já que, muitas vezes, pode-se estar usando estratégias de enfrentamento pouco válidas e ineficazes.

Segue quadro, para ilustrar melhor o assunto e auxiliar na compreensão das estratégias de *Coping*:

Figura 1 - Modelo de Processamento de Stress e Coping (Lazarus e Folkman, 1984)

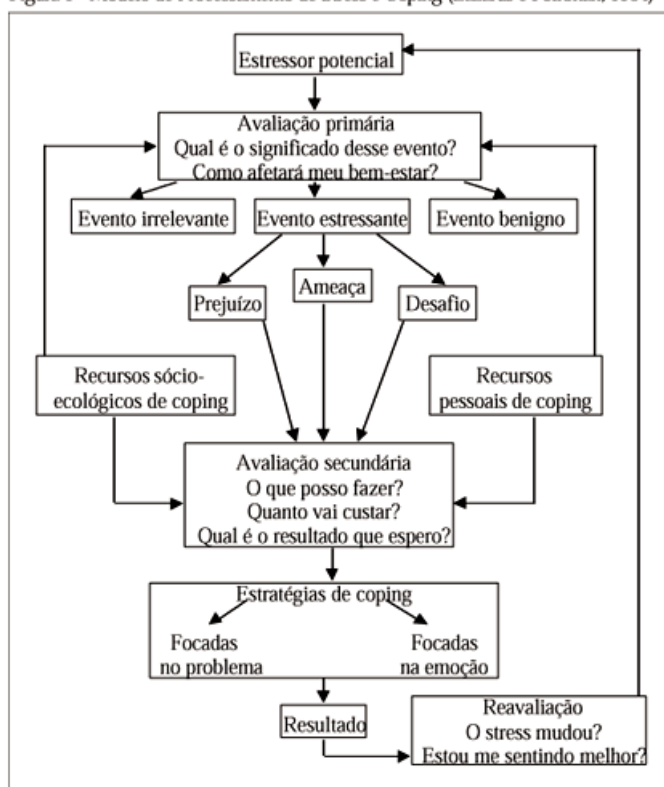


Fig. 9: Estratégias de *Coping* (ANTONIAZZI et al., 1998: 277).

Abaixo, segue o esquema criado por Rudolph, Denning e Weiz:



Figura 2 - Esquema de coping e Stress (Rudolph, Denning &amp; Weisz, 1995)

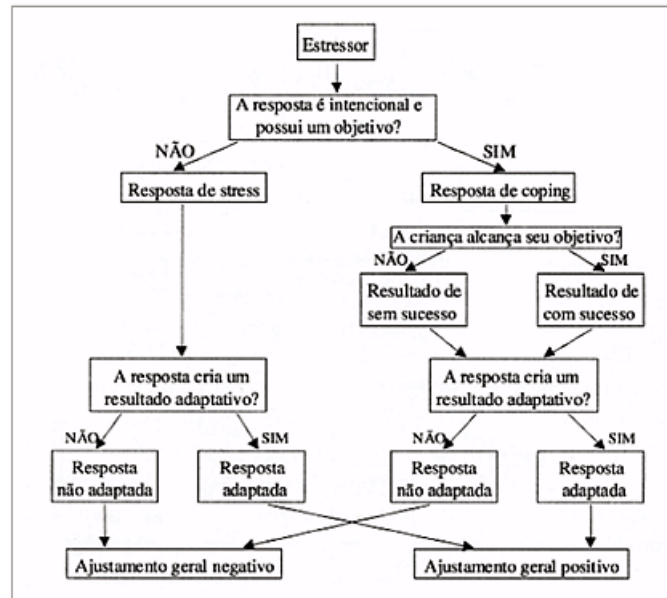


Fig. 10: Esquema de Coping e Stress ( ANTONIAZZI et al., 1998: 278).

Vale comentar que qualquer estratégia de enfrentamento, seja positiva ou negativa, seja eficaz ou não, é considerada uma Estratégia de *Coping*. É necessário que o músico reflita melhor, principalmente, sobre a eficácia das estratégias que se costuma normalmente adotar, sobre as atitudes voluntárias e involuntárias que se toma frente às situações de estresse em sua carreira, com base nesses esquemas propostos, verificando se há melhores estratégias a serem tomadas.

## 2.5. Meditação e Ioga para o desenvolvimento da concentração

*A transformação profunda é muito mais do que encontrar um papel ou jogos melhores. É uma expansão real do self, a remoção de limites auto-impostos – restrições baseadas em temores irracionais e fracassos da infância. Esses temores devem ser contatados e reexperimentados.* Kurtz e Prester

Duas práticas regulares serão aqui propostas com a finalidade de um maior desenvolvimento da capacidade de concentração, logo, também do controle

emocional e físico, bem como das já descritas sensações de “foco” e “fluxo”: as práticas da meditação e da loga.

As duas práticas são ao mesmo tempo físicas e mentais, porém o foco aqui é o mental: o desenvolvimento de uma sensação de “viver o momento presente”, de uma entrega total à situação de Performance no momento em que ela é vivida.

A maior parte das distrações e medos estão intimamente ligados ao indivíduo não estar vivendo intensamente o momento presente: restam-lhe assim elucubrações ansiosas ou medrosas sobre o futuro, que nunca virá a acontecer tal qual as possíveis projeções, sejam elas boas ou ruins, ou nas “ruminações” desastrosas e deturpadas sobre o passado e problemas ocorridos nele. Em sabedorias orientais milenares, tanto o passado quanto o futuro são momentos que não existem, já que são interpretações ou projeções que não se realizarão de fato, nem se realizaram.

Assim, estar 100% presente, focado e concentrado, entregue totalmente ao momento presente, pode auxiliar o músico a desviar completamente o foco mental de traumas do passado, ansiedades e medos. Este foco pode ser desenvolvido e treinado, tanto com a prática regular da meditação, quanto da loga (neste caso, não apenas com a finalidade de obter os benefícios do exercício físico loga – apesar de eles estarem inevitavelmente associados – mas com a finalidade de, por meio dos exercícios da loga, ampliar a capacidade de concentração, de se focar no “agora”, de “estar” entregue à vida e, logo, à Performance e seu fluxo de pensamentos, sensações e emoções.

### **- A Meditação**

A proposta aqui é utilizar a prática regular da meditação para a redução da Ansiedade de Performance Musical, independente de tipo de meditação escolhida (com ou sem direcionamentos religiosos ou espirituais), já que a meditação traz, comprovadamente, segundo muitos autores, inúmeros benefícios aos praticantes. Alguns destes benefícios são particularmente importantes a quem procura a redução da APM.

Para Elisa Harumi Kozasa, no artigo **Meditação e Ansiedade** (2011), “(...) nos últimos artigos científicos, o tema controle de ansiedade e estresse, ou ainda o

tratamento da depressão, já se depararam com a meditação recomendada como técnica complementar, sobretudo associada à terapia cognitivo comportamental” (KOZASA, 2011: 217). Dessa forma, a meditação é aqui recomendada como um tratamento complementar tanto para Ansiedade quanto para a Ansiedade de Performance Musical, sendo um tipo de tratamento não farmacológico.

O treinamento da atenção focada, durante a meditação, é uma porta para a expandir a capacidade de controlar a nossa vida interior [...]. Ajudar a superar a ansiedade e outras formas de sofrimento é o objetivo não apenas da psicoterapia, mas também das práticas meditativas de várias tradições (KOZASA, 2011: 217-218).

A meditação é um estado de disciplina física e mental, em geral auto-induzido (ou induzido por um professor) que busca “um estado diferente da vigília física ordinária”, fazendo o indivíduo buscar “observar os pensamentos e sentimentos sem julgamentos pré-estabelecidos” (KOZASA, 2011: 220).

Para qualquer indivíduo, assim como para os músicos profissionais, a prática regular da meditação pode trazer muitas mudanças no dia a dia, dentre as quais: maior controle voluntário do foco da mente, maior controle da respiração, um aumento da capacidade de concentração, maior calma, diminuição da pressão arterial, dos batimentos cardíacos e melhoria da qualidade do sono. Todos esses benefícios são bastante significativos para o músico que deseja melhorar sua capacidade de controle físico e emocional para uma boa performance.

Segundo inúmeros autores, a meditação pode também aumentar a autoestima, além de outros benefícios mais subjetivos como aumentar a capacidade de perdoar e de sentir compaixão, bem como aumentar a capacidade de ser altruísta.

O músico que tem maior tendência à ansiedade e à Ansiedade de Performance Musical, ou que necessita de maior controle de suas capacidades interpretativas com a finalidade de obter uma performance cada vez mais controlada, pode se beneficiar da prática, ao longo dos anos, na performance, na vida pessoal e na saúde geral.

Segundo Adelaide Gardner (1991), a meditação tem, teoricamente, o propósito de “afastar a mente pessoal de sua persistente preocupação com os

afazeres mundanos e treiná-la para ocupar-se com assuntos que levam à compreensão das realidades espirituais” (GARDNER, 1991: 9). Partindo dessa base, ela afirma que estamos pressupondo a existência de vários níveis de pensamento, bem como a habilidade de escolher o nível ao qual dirigir sua atenção.

Existem diversos tipos de meditação, tais como a Zazen, a Transcendental, a Sahaja Ioga, a Resposta de Relaxamento (RR), a Mindfulness Behavior Stress Reduction (MBSR) (estas últimas duas sendo tipos de meditação desenvolvidas com finalidades clínicas) (KOZASA, 2011: 222-223), entre várias outras, com e sem finalidade espiritual. Todas elas têm o objetivo de focar a mente em algum nível de pensamento escolhido (*mantra*<sup>49</sup>, observação da respiração, oração, percepção corporal, acalmar a mente, observar os pensamentos sem julgá-los etc.), treinando-a para ser uma observadora dela mesma, ou seja, quase que se observando como se o praticante estivesse “de fora” da mente. A prática da meditação remonta cerca de 8.000 anos (desde 6.000 a.C.) (GARDNER, 1991: 10).

Não é função deste trabalho se aprofundar neste assunto, porém apresentar algumas alternativas práticas de meditação que podem ser realizadas facilmente por qualquer pessoa (inclusive as que quiserem se aprofundar, posteriormente, no estudo específico da meditação), com a finalidade de diminuir a ansiedade e aumentar a capacidade de concentração.

Gardner propõe um exercício básico de meditação, fácil de ser realizado e também adaptável aos gostos, crenças e necessidades de quem quiser praticá-lo.

Escolha um período de tempo ininterrupto, de dez a quinze minutos. A melhor hora é de manhã, preferivelmente depois do banho e depois de fazer alguns leves exercícios de respiração, mas qualquer horário entre 04:00 e 22:00 horas servirá. Não é aconselhável meditar tarde da noite. (...) Na hora escolhida, sente-se ereto numa posição confortavelmente repousante. Relaxe os olhos, a nuca, os ombros e as costas, mantendo a espinha ereta. Relaxe os músculos das coxas, os joelhos e os pés. Deixe que o peso do corpo se afunde na cadeira. Pode levar pelo menos cinco minutos para relaxar-se completamente, mas é importante praticar o relaxamento até que ele se torne habitual. Quando o corpo estiver relaxado, volte a mente, calmamente, para o assunto escolhido. Pode ser uma virtude ou uma frase.

<sup>49</sup> Mantra é uma sílaba, palavra, som ou verso, pronunciados segundo prescrições ritualísticas e musicais, tendo em vista uma finalidade mágica ou o estabelecimento de um estado contemplativo. O mantra deve ser repetido com a finalidade de aumentar ou direcionar a concentração; pode ou não ter sentido religioso (vindos, em geral da Ioga, do budismo, do tantrismo ou do hinduísmo), como uma oração ou hino (MANTRA, 20--: s.n.).

Tente manter a mente nesta única ideia por, pelo menos, três minutos, permanecendo relaxado. Lembre-se de que concentração não é uma questão de esforço físico. Faça algumas respirações profundas, estique totalmente o corpo e retorne lentamente à atividade normal (GARDNER, 1991: 33).

Além do foco em alguma ideia ou frase, alguns autores recomendam, por exemplo, apenas focar na respiração, o que é algo bastante simples de se fazer, inclusive sozinho e sem nenhuma instrução prévia em meditação ou práticas afins. Toda vez que a pessoa se sentir com a mente dispersa, recomenda-se voltar o foco para a respiração. Este é um exercício extremamente simples (porém não tão fácil) de se fazer, podendo ser realizado todos os dias. Outros autores recomendam realizar a meditação ao acordar, devido ao fato de a mente estar mais descansada e ainda livre das preocupações diárias, o que pode aumentar a capacidade de concentração.

Um vídeo de uma aula dada por Lama Padma Samten, chamado **Para começar a meditar**, explica de maneira muito clara e simples uma maneira de meditar, independente de inclinações religiosas (SAMTEN, 2012).

Outra ideia é sentar-se de maneira confortável, sentindo todo o corpo e tentando liberar qualquer tensão que houver no rosto, no pescoço, nos ombros, no tronco, nos quadris, nas pernas e nos pés, de olhos fechados, procurando estabilizar a respiração em um ritmo regular. A recomendação é buscar um período de, pelo menos, quinze minutos, em que você saiba que não será interrompido. A proposta nesta prática é não tentar se desligar dos sons nem afastar sensações propositalmente, apenas observando os pensamentos fluírem, sem interferir neles, nem tentar esvaziar a mente, apenas concentrando a respiração ou em algum *mantra* (se o indivíduo for praticante de alguma vertente de meditação que o utilize). É recomendado também perceber a imobilidade do corpo (imobilidade relaxada, contudo), o estado de alerta e o espaço em que o indivíduo se encontra (FALLOON-GOODHEW, 2003a: 106-107).

O autor e professor Robert Johnson, especialista em Meditação para Músicos, trompista de Lyric Opera de Chicago e da Grant Park Symphony, em palestra dada no Auditório Olivier Toni, no Departamento de Música da ECA, na Universidade de São Paulo, em 06/04/2015, afirma que meditar regularmente auxilia o músico a alcançar maior foco e concentração, a melhorar a criatividade e a presença de palco,

a experimentar a redução do estresse e da ansiedade e a melhorar a saúde e o bem estar. O Professor sugeriu os seguintes exercícios de Meditação para os alunos de Música presentes (e conforme apostila fornecida aos alunos presentes):

- Durante aproximadamente 15 a 20 minutos por dia, usando a respiração e os batimentos cardíacos como referência física, Johnson recomenda sentar-se confortavelmente em uma cadeira (ou um banco ou almofada, se as pernas do indivíduo são flexíveis). Os pés devem estar apoiados no chão (no caso da cadeira), a coluna deve estar linear em relação ao queixo, ligeiramente para trás, de modo que este se prolongue ligeiramente para baixo, em direção ao peito (exatamente como usado na técnica de Alexander). Recomenda-se colocar as mãos sobre as coxas, as palmas para cima ou para baixo. Peito suavemente elevado, os ombros delicadamente levados para trás em direção às omoplatas, deixando o peito aberto e os ombros relaxados. Uma dica, também empregada na loga, é a busca do corpo o mais imóvel possível.
- Recomenda-se observar a respiração em sua localização (subindo na inalação, se é prendida na parte superior, se desce na inalação e se prende na exalação na parte inferior). Também se recomenda observar o comprimento, a profundidade e a direção (se é realizada pelo nariz ou pela boca) da respiração.
- Realizar a respiração consciente, respirando pelo nariz ou pela boca.
- Tentar perceber o batimento cardíaco ou pulso. Algumas pessoas podem perceber isso facilmente, outras necessitam colocar a mão sobre o peito (sobre o coração ou com a ponta dos dedos sobre o esterno) ou os dedos sobre o pulso (na artéria do pulso). Então, ao perceber o pulso, recomenda-se “começar a expandir a inalação ou a exalação usando um padrão de seis a oito batidas”.

Outra ideia é usar os quatro elementos da natureza (terra, água, fogo e ar) como “visualizações” nas respirações, como segue abaixo:

- Terra: inale pelo nariz, solte pelo nariz e visualize o amarelo;
- Água: inale pelo nariz, solte pela boca e visualize o verde azulado;
- Fogo: inale pela boca; solte pelo nariz e visualize o vermelho;
- Ar: inale pela boca, solte pela boca e visualize o azul celeste.

Johnson recomenda fazer cada respiração pelo menos cinco vezes, com a finalidade de equilibrar o corpo e a mente. Para muitos, esses exercícios podem parecer excessivamente “místicos” ou subjetivos, mas antes de serem descartados devem ser experimentados. É fato em larguíssima literatura, inclusive científica, os benefícios da meditação para a mente, para acalmá-la e também para diminuir a velocidade da pulsação e dos batimentos cardíacos, bem como o aumento da capacidade do foco. Somente esses fatores, para qualquer músico profissional que sofra de APM e queira aperfeiçoar sua performance, são fatores suficientes para experimentar sem preconceitos essas técnicas.

#### **- A loga como estratégia para o aumento da concentração**

Uma das práticas sugeridas por vários autores para auxiliar no combate à Ansiedade, neste caso, o da Ansiedade de Performance Musical, é a loga, também chamada de Yoga ou Yôga, dependendo da linha praticada.

Há vários tipos de loga, umas mais tradicionais, outras mais focadas na respiração, ou em posturas, outras em meditação e outras apenas nos exercícios, em si. Segundo o Prof. Marcos Rojo Rodrigues (1992), professor de loga na Universidade de São Paulo, vários atletas europeus de alto nível utilizam-na como parte integrante de seus treinamentos. Apesar de ser um tipo de prática física, o foco da prática da loga será proposta, aqui, como estratégia de prática para o aumento da concentração mental.

Alguns músicos profissionais de carreira sólida utilizam-na como parte de seu treinamento musical, seja devido ao fato de a prática auxiliar na obtenção de resistência física e fortalecimento da musculatura, seja pelos alongamentos musculares realizados, essenciais ao músico que queira ter uma técnica e corpo saudáveis. Além disso, vários exercícios auxiliam no controle da respiração, da

concentração e do foco, itens fundamentais para o autocontrole. Um dos músicos mais célebres a incentivar a prática da loga em conjunto com o estudo do instrumento foi o violinista Yehudi Menuhim.

Tendo como base escavações arqueológicas na Índia, a prática da loga tem aproximadamente quatro mil anos. A origem da palavra loga vem de antigos textos do sânscrito e significa “união” ou “integração”. O primeiro texto sistemático sobre loga, conhecido como Yoga Sutras, de Patanjali, foi escrito há cerca de dois mil anos. Patanjali, contudo, não se referiu a nenhuma escola ou vertente conhecida atualmente, sendo todas essas linhas posteriores a este tratado (RODRIGUES, 1992: 12).

Na definição de Rodrigues:

loga é uma disciplina prática que afeta a maioria das atividades do ser humano. É um processo que leva o praticante a um estado de silêncio, deixando a mente livre das nossas distrações diárias. Passamos o tempo todo nos preocupando com compromissos, responsabilidades, problemas e atitudes, tentando ter uma vida supostamente mais segura ou mais sossegada [...] (RODRIGUES, 1992: 14).

Por ter praticado loga por cinco anos ininterruptos e depois por mais treze anos intermitentemente e, mesmo assim, obtendo da prática inúmeros benefícios, esta pesquisadora recomenda fortemente, a quem possa se interessar, que se procure um bom professor para aprender a técnica e praticar regularmente a loga, independentemente da vertente escolhida.

Alguns dos benefícios percebidos foram: obtenção de maior calma e menor ansiedade no dia em que a prática era realizada, maior consciência da respiração ao longo do dia, maior controle e tônus muscular, principalmente da região abdominal e da coluna, por ser uma prática que associa em seus exercícios alongamentos e fortalecimento da musculatura abdominal, essenciais à prática do músico *performer*.

Particularmente interessante para o preparo dos momentos mais estressantes para o músico, tais como concursos, solos, recitais, são os exercícios de respiração (*Pranayamas*), que podem ser praticados discretamente, em qualquer lugar, nos momentos anteriores a estas situações, auxiliando na diminuição dos batimentos cardíacos e da pressão arterial, aumentando a oxigenação do cérebro e dos



músculos, podendo fazer diferença considerável no controle e na capacidade de concentração do indivíduo que sofre de Ansiedade de Performance Musical.

Algumas das posturas mais importantes, que podem ser praticadas regularmente são: a Cobra, o Barco, o Arco, o Arado, a Saudação ao Sol, a posição do Bebê, a Vela, o Cão Abaixado, o Gato, a Árvore, o Triângulo, o Alongamento Lateral em pé, entre outras. Várias dessas posturas favorecem a concentração, o tônus muscular, os alongamentos, aumento da percepção corporal, redução de pressão arterial e batimentos cardíacos e estão vastamente descritas na literatura específica sobre o assunto (alguns títulos constam nas Referências Bibliográficas deste trabalho, para quem desejar se aprofundar no assunto, pois não é pretensão desta pesquisa explicar como realizar as posturas e a técnica, mas apontar para seus benefícios). Contudo, é recomendado que se pratique a loga sob a orientação de um especialista até que se adquira bastante domínio e independência, bem como a disciplina da prática regular.

Ao praticar a loga, basicamente se está praticando a sensação de estar desperto, consciente, o termo em inglês é “*awareness*”. Significa estar presente, atento. Pratica-se estar atento, consciente da postura, do corpo e da mente, que é o que deveria basicamente ser praticado pelo instrumentista em seu estudo técnico diário, o que às vezes não se pratica. Integrando a música com a loga em nossa rotina diária pode-se aprender a trazer a consciência para o estudo do instrumento e de como segurá-lo, para conseguir aprender a tocar com menor esforço, acalmar os nervos e abdicar das distrações, a fim de aumentar a qualidade da performance. É possível também aumentar a energia e flexibilidade, fortalecendo e tonificando o corpo, dispersando as tensões e o estresse e amplificando o equilíbrio e a concentração (OLSON, M. 2009: ix). “Qual é o seu lugar mais confortável no mundo? É o lugar onde você se sente o mais calmo, relaxado e ausente de julgamento (...)” (RODRIGUES, 1992: 39).

Este “lugar”, dentro do corpo e da mente do músico, pode ser buscado por meio do cultivo da prática regular da loga. Obviamente que resultados semelhantes podem também ser obtidos por meio de outras técnicas corporais e artes marciais que têm objetivos semelhantes, cabendo ao músico procurar sua prática preferida e de maior identificação, já que se o praticante não apreciar a técnica, o tipo de

exercício e até mesmo o professor, dificilmente persistirá e assim, não obterá os benefícios pretendidos.

### 3. Outros olhares sobre a APM

*Pedro pedreiro penseiro esperando o trem*  
*Manhã parece, carece de esperar também (...)*  
*Pedro pedreiro tá esperando a morte*  
*Pedro não sabe mas talvez no fundo*  
*Espere alguma coisa mais linda que o mundo*  
*Maior do que o mar, mas prá que sonhar se dá*  
*O desespero de esperar demais*  
*(...) Esperando, esperando, esperando*  
*Esperando o sol, esperando o trem (...)*  
*Esperando um filho pra esperar também (...)*  
*Trechos da letra da Canção “Pedro Pedreiro”.*  
 Chico Buarque

Seguem algumas reflexões sobre o enfrentamento da Ansiedade e da Ansiedade de Performance Musical, com base em outras áreas de conhecimento relacionados, ainda não tratados neste trabalho. Algumas reflexões aqui apresentadas podem vir a ser úteis na concepção de um novo olhar sobre a APM e estratégias para abrandá-la.

Seja na observação de teorias relacionadas às Artes Cênicas, na Filosofia, seja na reflexão do ato de desenvolvimento de uma personalidade musical própria, em ideias de autoajuda e até mesmo de “antiautoajuda” (conceito que será tratado adiante), apresentam-se aqui algumas maneiras menos ortodoxas de refletir sobre a Performance e a APM, com a finalidade de gerar compreensões distintas e outras percepções sobre o assunto.

### - Cultivando uma atitude prazerosa e calma no momento do estudo diário

A escritora Madeleine Bruser, no livro **The Art of Practicing: a Guide to Making Music from the Heart** (A arte de estudar: um guia para fazer música com o coração), afirma que o relaxamento e a capacidade de estar atento, cultivados por ela durante anos de prática de meditação, influenciaram grandemente seu trabalho com o piano. Ela se descobriu tomando pausas de meio minuto, enquanto praticava, não mais com pressa de conseguir algo e se sentia bem somente por estar lá sentada, tomando algum tempo para decidir o que fazer em seguida.

A autora afirma ainda que detalhes em que ela nunca havia reparado antes, como o movimento de suas mãos e as harmonias na música, tornaram-se pungentes e motivadores. “Gradualmente, eu desenvolvi um novo entendimento da psicologia da mecânica de se tocar. Também entendi que ouvir mais atentamente melhorava minha coordenação física” (BRUSER, 1999: 3). Ela acredita que uma disciplina meditativa nutre um estado mental aberto e fresco, que ela chama de “mente de principiante”. Para Bruser, a disciplina meditativa, que ela desenvolve no livro citado (ainda sem tradução para o português), consiste em focar nos sons, sensações, emoções e pensamentos no momento presente, o que ajuda a cultivar uma mente relaxada e “limpa”, movimentos livres e naturais, além de um ouvir vívido e prazeroso.

Bruser ressalta outro importante aspecto para uma boa prática e/ou performance: a vulnerabilidade. Ela acredita que, “Ainda, não importa quão confiante nós sejamos, nós nos sentimos vulneráveis no vasto mundo da música e dos músicos” (BRUSER, 1999: 8).

A vulnerabilidade é saudável. Estudantes se preocupam com o fato de que serem vulneráveis pode significar estar abertos a ataques e a críticas destrutivas dos professores. Mas, vulnerabilidade literalmente significa “estar aberto a ser ferido”, o que inclui deixar ser emocionalmente afetado pelas coisas. (BRUSER 1999: 8-9).

E essa entrega, essa possibilidade de ser afetado, de extrema concentração, é uma espécie de relação de amor com a música, com a obra interpretada, com o instrumento e por vezes até com o compositor da peça e com o público, com quem se deseja comunicar.

O psicólogo Goleman também ressalta a importância do amor ao que se faz, para uma entrega e uma absorção total no que fazemos, para que a nossa concentração e foco sejam ampliados. Ele cita diversos estudos de Gardner (Harvard), Damons (Stanford) e Csikszentmihalyi (Claremont) que se concentram no que chamam de “bom trabalho”, que seria uma mistura “poderosa” daquilo em que as pessoas são excelentes com o que as engaja, do que acreditam ter importância, da sua ética, do amor ao que se faz, pois estas são vocações altamente absorventes. “Um segredo para se ter mais entrega na vida é alinhar o que fazemos com o que gostamos (...)” (GOLEMAN, 2013: 29).

Pesquisas fazendo amostragens aleatórias dos humores das pessoas, afirmam que na maior parte do tempo as pessoas não se entregam ao que fazem, estão entediadas ou estressadas e que “Somente cerca de 20% das pessoas têm momentos de entrega pelo menos uma vez por dia. Aproximadamente 15% das pessoas jamais entram em estado de entrega durante um dia típico” (GOLEMAN, 2013: 29).

#### **- Desenvolvendo uma personalidade musical própria**

*Você já pensou em se perguntar: “Quem sou eu? Quem sou eu mesmo, afinal?” Por um lado, parece a pergunta mais simples do mundo. Por outro, encerra todos os mistérios do significado da existência humana. Albert Kreinheder*

A busca da espontaneidade na Performance é extremamente importante para uma boa apresentação e também para diminuir a Ansiedade. Esta última ocorre, em geral, quando temos inseguranças técnicas e/ou inseguranças pessoais. Logo, se conseguirmos chegar a uma performance espontânea, livre, sem tanta necessidade interna de autocontrole e sem esse desejo de perfeição que limita, não só ela tende a agradar mais à plateia, como ao próprio *performer*, que se sente mais à vontade e sente maior prazer ao tocar. Se o músico não se diverte tocando, a plateia também não irá. Se o músico visivelmente sofre, a plateia se desconcentra de sua música e somente se preocupa em “torcer” para o músico não errar ou então espera ansiosamente ou até pacientemente a performance acabar. A mensagem musical e a expressão acabam por ficar totalmente excluídas.

No livro **Bioenergética**, Alexander Lowen afirma que “O prazer é o elemento chave para a auto expressividade”, pois quando nos expressamos verdadeiramente, sentimos um prazer que, segundo o autor, “pode variar de uma sensação moderada até o êxtase no sexo”. Lowen acredita que a auto expressividade independe da resposta do meio ambiente, por ser “agradável em si”. Também afirma que esse prazer pode aumentar ou diminuir pela reação das outras pessoas, mas que não é criado pelas outras pessoas. Nos faz lembrar, por exemplo, do prazer que sentimos ao cantarolar no chuveiro. Contudo adverte:

Cantar é uma ação naturalmente expressiva de si mesmo, como dançar. Mas perde algumas de suas qualidades quando se transforma numa exibição, ou seja, quando está faltando parte do impulso espontâneo para cantar. Pode-se até derivar uma satisfação do ego com o ato de cantar mas, quando é baixo o elemento de espontaneidade, o prazer sofre uma diminuição proporcional. Felizmente, uma audição desse tipo não seria inspiradora nem para a plateia e, portanto, deixaria de ser repetida. Vale o mesmo para a dança, para a fala, para a arte de escrever, para a arte de cozinhar, para qualquer outra atividade. O desafio do artista é como manter um alto nível de execução sem perder o sentimento de espontaneidade de suas ações, que confere vida e prazer ao que estiver fazendo (LOWEN, 1982: 231).

### **- Criando um personagem para a performance: ideias baseadas em Constantin Stanislavski**

Muitas das sensações de medo e ansiedade em uma Performance Musical podem ser abrandadas, distraídas e direcionadas para o foco em uma busca na criação de uma personagem no ou para o momento da performance. Tal qual um ator faria, a criação de um personagem pode atuar favoravelmente no momento da performance, criando um tipo de concentração distinto, que pode favorecer o abrandamento da APM.

É muito comum que diversos professores de instrumento, durante suas aulas, aconselhem o uso da imaginação com a finalidade de criar imagens mentais, que conduzam a conceitos musicais, fraseados, concepções estéticas ou, até mesmo, simulando as situações de performance, por meio da imaginação direcionada. Frases tais como: “agora você é um solista internacional”, ou “imagine que tem um público te ouvindo, o que ele está sentindo?”, “Imagine um caráter, uma sensação, um sentimento que esta peça (ou excerto) te provoca” ou “O que esta música te diz?”, por exemplo, podem conduzir a estados mentais e criações de linguagem que

favoreçam o cérebro a atuar de maneiras mais complexas (envolvendo mais estruturas cerebrais) para o ato da interpretação.

Essa integração de diferentes áreas cerebrais proporciona diferentes controles motores, muito mais complexos, conforme já tratado aqui anteriormente, diminui a atividade cerebral na amígdala e nos centros que estão ligados ao disparo de hormônios estressores, como adrenalina, por exemplo.

Dessa forma, o emprego desses conceitos pode ser realmente efetivo na prática, fazendo o instrumentista se desapegar de algumas inibições, devido ao uso de uma imaginação mais vívida da situação de performance, seja com a finalidade de estudo, de maior entendimento da obra, ou até mesmo uma espécie de transferência de consciência ou de fluxo de atenção para o “personagem” ou “imagem mental” criados, na hora de um solo, teste ou concurso, integrando os conceitos já tratados aqui na seção que aborda o Foco e o Fluxo, podendo ser poderosa ferramenta para aliviar a Ansiedade, e por consequência a APM.

Constantin Stanislavski, nos livros **A construção da personagem** e **A preparação do ator**, trouxe conceitos aplicáveis a músicos, dadas similaridades das duas artes, principalmente no que diz respeito à performance pública, conceitos que podem vir a ser úteis tanto aos músicos profissionais quanto aos estudantes. Em seu livro **A construção da personagem**, trata do tema da busca da simplicidade, assim como de o desenvolvimento de uma excelente dicção e pronúncia. O personagem Tórtsov, professor de teatro, por meio de quem o autor Stanislavski propõe seu método de teatro, afirma:

Após muitos anos de experiência como ator e diretor, cheguei à plena constatação, intelectual e emocional, de que todo ator deve-se assenhorear de uma excelente dicção e pronúncia, deve sentir não somente as frases e as palavras, mas também cada sílaba, cada letra. A essência dos fatos é que, quanto mais simples é uma verdade, mais tempo levamos para chegar a ela (STANISLAVSKI, 2010: 131).

Com essa afirmação, podemos fazer paralelos com a construção da linguagem musical na busca de uma excelente pronúncia sonora, com articulação e fraseio musical excelentes e muito claros, de modo que cada nota, cada figura rítmica, cada frase e cada trecho sejam cuidados, assim, a simplicidade da transmissão do discurso pode ser atingida (embora seja algo muito complexo

alcançá-la, exigindo uma maturidade musical cada vez maior). Além do discurso ser melhor transmitido, essa clareza e esse cuidado podem colaborar para o desvio do foco da atividade cerebral das questões da ansiedade e do medo, já que outras estruturas cerebrais estarão altamente ativadas.

A questão da busca de uma máxima simplicidade possível é tratada muitas vezes por Tórtsov, nos livros de Stanislavski: “Quando recitava para mim mesmo eu tentava falar com a máxima simplicidade possível, sem falso patético, sem efeitos tonais insinceros nem ênfase exagerada no verso. Procurava ater-me ao cerne do poema” (STANISLAVSKI, 2010: 128). Para o autor, era necessário se ater ao significado do que se falava e não à técnica usada ao falar (apesar da fala necessitar deste domínio técnico, para ser efetiva). Pode-se concentrar também, baseando-se nesse conceito e transferindo-o para a construção do significado musical, no conteúdo musical que se desenvolve durante a performance, que é o cerne da busca do músico, devendo ser transmitido com a máxima simplicidade possível.

O autor diz também que esta transmissão de ideias tem infinitas maneiras de ser realizada, cada uma com um significado diferente, o que também podemos aplicar em nossa interpretação e performance:

De quantos modos diferentes essa frase pode ser cantada e cada vez de um novo jeito! Quanta variedade de sentidos podemos atribuir-lhe! Que quantidade de variados estados de espírito! Experimente trocar o lugar das pausas e das acentuações e conseguirá um número cada vez maior de significações. Pausas curtas, combinadas com acentuações, destacam nitidamente a palavra-chave e a apresentam diferente das outras. Pausas maiores, sem sons, permitem impregnar as palavras com um novo conteúdo interior. Isto tudo é auxiliado pelos movimentos, pela expressão facial e a entonação. Essas mudanças produzem estados de espírito renovados, dão novo conteúdo a toda uma frase (STANISLAVSKI, 2010: 129).

Para os músicos não é difícil traçar paralelos com esta forma proposta de interpretar um texto, seja ele musical ou teatral. A base deste pensamento, que realmente pode ser útil ao músico, é que o momento da interpretação e da performance deve ser também um momento de criação artística totalmente novo, de uma reinterpretação da música, de modo que esse pensar criativo construa não somente uma energia física e mental distinta, mas que amplie o poder do fluxo criativo, gerando muitas sinapses neurais em diferentes áreas do cérebro. Estas

ampliarão o foco, criando também um desvio das áreas do cérebro que podem aumentar a sensação de medo. A energia criadora ampliada desvia o foco para o fluxo da criação e da arte pretendida.

### - Autoajuda e “Antiautoajuda”: reflexões relacionadas à APM

*O significado e o objetivo da dança é a dança.* Alan Watts

Oliver Burkeman expõe uma interessante ideia em seu livro **Manual de AntiAutoajuda**: não ter o foco em pensamentos positivos, como nos incentivam os livros de autoajuda, pode ser ainda mais efetivo. Para ele, “(...) encarar a pior hipótese é quase sempre preferível a fingir que ela não pode acontecer” (BURKEMAN, 2014: 162).

Segundo o autor, Freud escreveu, genericamente: “Ninguém acredita na própria morte” (FREUD<sup>50</sup> apud BURKEMAN, 2014: 162-163). Ainda segundo Burkeman (baseando-se nas ideias de Ernest Becker, em seu livro **A negação da morte**), temos uma espécie de filtro, uma espécie de um “eu” simbólico, que nos faz acreditar que somos imortais. E não somente isso: vemo-nos como “heróis imortais”, afirmando ainda que todas as pessoas normais fazem isso, inconscientemente.

Assim, “Nossa ânsia de nos sentirmos heróis é indiscriminada: ela ajuda a explicar porque competimos no esporte, na política ou no comércio, mas também porque fazemos guerras” (...). Desta forma, teríamos sempre “a necessidade de termos certeza de que alcançamos algo de valor durável (...)” (BURKEMAN, 2014: 164-165).

Com este ponto de vista, podemos pensar que o músico, ao tocar em público, deseja sempre atingir este momento de heroísmo, de perfeição mágica, uma “gravação definitiva”, um solo memorável e único. Uma ânsia por uma perfeição muitas vezes imensamente fora da realidade, em que o indivíduo não tem uma visão verdadeira de si mesmo, de suas limitações, de seu preparo real, de sua técnica e até mesmo de sua experiência real na profissão.

<sup>50</sup> Freud, S. **Reflections on War and Death**. New York: Moffat Yard, 1918.



Assim, para Burkeman, ser mais realista, observar todas as possibilidades de fracasso como reais e estar preparado para todos os erros e falhas possíveis, pode fazer o preparo ser muito mais bem feito e planejado, podendo evitar possíveis frustrações futuras, já que parte de uma perspectiva mais franca e menos iludida. Contudo, essa visão, a princípio aparentemente menos otimista, não deve se tornar pessimista, buscando o equilíbrio e o bom senso.

Para ele, o “culto do otimismo” nos faz desejar um futuro feliz e bem sucedido, “reforçando, assim, de forma sutil a mensagem de que a felicidade está em outro momento, não no presente. (...) alimentam nossa insatisfação com o único lugar onde a felicidade pode ser achada – o presente” (Burkeman, 2014: 109).

### - Algumas reflexões filosóficas e psicológicas relacionadas à APM

*O desejo de status tem uma capacidade excepcional de inspirar sofrimento. Alain de Botton*

A Ansiedade de Performance em Música está ligada aos conceitos e às sensações de fracasso e sucesso. Essas sensações podem ser tanto as percebidas pelo próprio indivíduo, quanto às sensações que se creem ser percebidas pelos outros, bem como o possível julgamento de terceiros a respeito de quem está interpretando. Assim, a sensação de *status*, a autoimagem e as expectativas (pessoais e da sociedade), a respeito do sucesso ou do fracasso do artista, influenciam severamente os estados de ansiedade.

Tais conceitos são tratados pelo filósofo Alain de Botton, no livro **Desejo de status** (2013). Ele define “status” como sendo “a posição de uma pessoa na sociedade (...)”, ou “(...) o valor e a importância de uma pessoa na sociedade” (BOTTON, 2013: 7). É inevitável que, dentro da ascensão e afirmação de um músico como profissional na construção de sua carreira, ou mesmo dentro de um ambiente estudantil, haja a sensação de concorrência, competição e o desejo de atingir metas mais altas e mais “bem consideradas”. Botton afirma que este “Desejo de Status” é:

Uma preocupação – tão perniciosa que é capaz de destruir grande parte das nossas vidas – de que corremos o risco de não nos adequarmos aos

ideais de sucesso previstos por nossa sociedade e de que, como resultado, podemos perder distinção e respeito. A preocupação de que no momento ocupamos um lugar social modesto demais ou de que estamos prestes a cair para um nível mais baixo na hierarquia social (BOTTON, 2013: 7-8).

Uma das suposições dadas pelo autor para este desejo de status é um desejo de ser “bem visto”, ser bem considerado em sociedade. É uma necessidade que o indivíduo tem do que, segundo ele, é uma palavra raramente utilizada em teoria política: “amor”. Amor, nesse sentido, tem muito a ver com desejos de aprovação, de respeito, de se sentir objeto de preocupação. Na definição de Botton, o “amor social” seria: “Nossa presença é notada, nosso nome é registrado, nossas opiniões são ouvidas, nossos fracassos são tratados com indulgência e nossas necessidades são atendidas”. Sob essa necessidade de receber amor social, “ansiamos por distinção” (BOTTON, 2013: 13-15). E essa necessidade, para o autor, é resultado de uma:

[...] incerteza congênita em relação ao nosso próprio valor – e, como resultado disso, o que os outros pensam de nós vem a ter um papel determinante no modo como conseguimos nos ver. Nosso senso de identidade torna-se cativo da opinião daqueles com quem convivemos [...]. Em um mundo ideal, seríamos mais impermeáveis. [...] Em vez disso, carregamos internamente visões conflitantes quanto ao nosso caráter. Temos provas de inteligência e estupidez, humor e tédio, importância e inutilidade. [...] Parece que dependemos da afeição dos outros para nos suportar. [...] Há algo de preocupante e absurdo em como somos encorajados pela atenção e magoados pela desconsideração (BOTTON, 2013: 17).

Essa natureza condicional (que leva em conta as condições nas quais se é visto pela sociedade) talvez seja tão dolorosa à pessoa, pois ela “conserva, como protótipo, o amor incondicional dos pais pelos filhos”, ou seja, ainda tem como referência o amor incondicional da infância. A maioria das pessoas já teve, em suas primeiras experiências, essa sensação de amor incondicional, em que se foi cuidado em seu estado mais vulnerável, independentemente da sua personalidade ou identidade. Para Botton, quando se amadurece, a afeição começa a depender das realizações do indivíduo, de como ele é, do que faz, de como faz. Busca-se, então, com a necessidade de obter aprovação alheia, “(...) reviver a sensação de receber mimos constantes e indiscriminados (...)” (BOTTON, 2013: 21).

Nesse sentido, a noção de limite do indivíduo, tanto para a ostentação, quanto para a riqueza, o luxo e as expectativas (bem como o aumento dos níveis de

desejo) nunca é feita de maneira independente, mas está ligada a uma comparação que se faz com um grupo de referência, em geral, composto pelas pessoas que se considera semelhantes.

Assim, uma pessoa somente possui a sensação de que obteve êxito quando obtém tanto êxito quanto as pessoas com quem cresce, com quem trabalha, que considera amigos e com quem se identifica na esfera pública, ou quando tem um pouco mais de êxito que elas. É o sentimento de que se pode ser um pouco diferente do que se é – um sentimento transmitido pelas realizações superiores daqueles a quem se considera como seus iguais – que gera desejo e ressentimento (BOTTON, 2013: 42).

Para um músico, o desejo de aprovação em um concurso, de êxito na realização de um recital ou concerto, ou mesmo na convivência diária com seus colegas e, com isso, o grau de ansiedade destas relações, estariam muito mais ligados a uma comparação que é feita com os êxitos dos colegas e afins, e não exatamente, como se pode pensar, em uma busca pela perfeição artística, que esteja além das capacidades humanas, ou por uma busca exacerbada de êxito que preencha as necessidades pessoais e atinja as próprias metas individuais (em geral, hiper-críticas), conforme se poderia pensar. Para Botton, há ainda mais nuances na necessidade de status e aprovação de um indivíduo: o êxito de cada um não é comparado com grandes ídolos e mestres, mas com seus iguais ou, pelo menos, semelhantes.

Não é uma grande desproporção entre nós mesmos e os outros que produz inveja, mas, ao contrário, uma proximidade. [...] Uma grande desproporção elimina a relação e evita que nos comparemos com o que nos é distante ou diminui os efeitos da comparação (BOTTON, 2013: 43).

Nessa concepção, seria útil refletir a respeito das expectativas e desejos que se possui de êxito musical. Apesar de poderem parecer desejos de êxitos altíssimos, podem estar bastante limitados artisticamente, se os indivíduos se compararem apenas com seus colegas próximos e não com os ídolos mais distantes, conforme idealmente se poderia crer.

É necessário, portanto, que os desejos musicais do indivíduo estejam menos voltados a uma comparação com outros indivíduos e mais voltados a uma

verdadeira busca da perfeição artística: a arte tem muito mais ligação com expressão artística individual do que com competição (nesse sentido, não é como um esporte de alto desempenho). Pensando assim, é possível se sentir menos descontente (já que não haverá um grande descontentamento quanto aos fracassos e sucessos, por não haver comparação com outros indivíduos), tendo em vista que a perfeição é algo ideal, que sempre deve ser buscado, embora o músico deva estar ciente de que este objetivo nunca será alcançado.

Pode-se, desse modo, encarar os próprios feitos musicais de um ponto de vista mais realista e humilde, mais consciente de suas verdadeiras capacidades (e incapacidades), do valor dos esforços e do valor da busca. Deste modo, até mesmo as expectativas podem ser atenuadas, já que é impossível, de fato, medir a qualidade artística. Na tentativa equivocada de medi-la, acaba-se por usar o subterfúgio da comparação com outros indivíduos.

A Ansiedade de Performance Musical, sob esse ponto de vista, culmina em uma falta de autoaceitação, uma falta de humildade. Ao contrário do que se pode pensar com base no senso comum, que os muito humildes sobre seu valor e capacidade ficam mais nervosos (e com isso se descontrolam e prejudicam sua performance), os mais humildes de fato têm muito mais consciência de até que ponto podem ir, de suas limitações, aceitando-as, portanto, não têm expectativas elevadíssimas de que podem tocar muito melhor do que verdadeiramente tocam.

O cultivo de uma humildade verdadeira, de uma percepção realista sobre si mesmo, desse modo, seria um apaziguador da Ansiedade e da APM. Uma consciência tranquilizadora dos próprios limites e uma aceitação de que ninguém é um “super-herói” ou um “talento avassalador a ser descoberto”. O problema é que o indivíduo, tanto pela comparação com os semelhantes ou melhores que eles, quanto pela concepção artística que possui do que vai ser interpretado (que em geral ultrapassa suas capacidades físicas e/ou técnicas), deseja ser sempre muito melhor do que de fato se é. A expectativa irreal, nesse caso, passa a ser a maior vilã da performance, já que cria uma ansiedade para algo muito difícil, se não impossível de se realizar.

No livro **Auto-engano** (2005), o filósofo Eduardo Giannetti diz: “Qualquer que seja a métrica de valor relevante em cada caso particular, o indivíduo deseja parecer para os demais – e, principalmente, para aqueles que contam – melhor do que ele

se sabe ser” (GIANNETTI, 2005: 99). Assim, em geral, o indivíduo se “autoengana”, criando para si uma imagem, não do que ele realmente é, mas do que ele acredita que os outros creem que ele seja e tenta fazer afirmar essa imagem. Para entender essa propensão para o autoengano, Giannetti cita Dostoiévski, que descreve brilhantemente essa sensação em suas reflexões sobre o “homem subterrâneo”:

Nas lembranças de cada homem há coisas que ele não revelará para todos, mas apenas para seus amigos. Há outras coisas que ele não revelará mesmo para seus amigos, mas apenas para si próprio, e ainda somente com a promessa de manter segredo. Finalmente, há algumas coisas que um homem teme revelar até para si mesmo, e qualquer homem honesto acumula um número bem considerável de tais coisas. Quer dizer, quanto mais respeitável é um homem, mais dessas coisas ele tem (DOSTOIEVSKI<sup>51</sup> apud GIANNETTI, 2005: 98).

Contrariando o pensamento de Alain de Botton, citado anteriormente, Giannetti afirma que por mais importante que a opinião dos outros seja para cada indivíduo, ela ainda é “vazia e insípida se não estiver bem ancorada e sustentada na opinião que temos de nós mesmos. Na ausência de luz própria, a luz refletida não brilha nem aquece”. E diz, surpreendentemente, que a “opinião dos outros é, no fundo, a nossa: a opinião que temos das opiniões dos outros sobre nós. (...) O decisivo é sentir-se e acreditar-se bom (GIANNETTI, 2005: 100)”.

Para Giannetti:

O ponto cardeal para o indivíduo a sós consigo é convencer-se sinceramente de que ele é honesto no que conta por dentro e, tudo considerado, merecedor de aprovação interna e alheia. O fulcro do autoengano não está no esforço de cada um em parecer o que não é. Ele reside na capacidade que temos de sentir e acreditar de boa-fé que somos o que não somos. (GIANNETTI, 2005: 100).

Outra ideia relevante: para entrar em contato com o verdadeiro eu, o eu artístico, que carrega o que se é, o que se sente, e não somente o que se representa, o músico deve resgatar a sensação de ser criança, a sensação de deslumbramento diante da música, do ritmo, da melodia. Resgatar a sensação de brincar ao tocar, o sentido que “*to play*” pode ter em inglês, tanto seja brincar, tocar,

<sup>51</sup> DOSTOIEVSKI, F. M. **Notes from the Underground**. Trad. J. Coulson. Harmondsworth, 1972.

jogar. O psicólogo e terapeuta junguiano Albert Kreinheder trata disso em seu livro **Conversando com a doença**:

Ah! Se ao menos nos conhecêssemos! Essa busca do eu é o anseio pela alma. É o anseio arquetípico de voltar a ser criança. Ser criança é tão importante porque – e assim me parece quando revejo o passado –, quando eu era criança, era verdadeiramente eu mesmo, vivendo minha própria alma. Por outro lado, quando me tornei adulto representava papéis que se pareciam muito pouco com aquilo que eu realmente era. E isso causava tanta tensão, desgaste e sofrimento ao corpo, que me pareceu extremamente importante buscar minha alma e conhecê-la tão bem, que a incorporasse no meu comportamento e a sentisse em meu corpo diariamente (KREINHEDER, 1991: 30).

E se tomarmos a Ansiedade de Performance Musical como um problema de saúde sobre o qual estamos buscando a cura ou a superação, podemos refletir sobre outra afirmação de Kreinheder a respeito de todos os tipos de tratamentos alternativos buscados pelas pessoas para se curarem ou se livrarem de uma doença. “Qualquer uma dessas experiências ou todas elas podem ter um efeito benéfico, mas a cura só será duradoura se tais experiências ajudarem o indivíduo a se lançar em direção a um novo modo de vida” (KREINHEDER, 1991: 55).

E ele acredita que “são os sentimentos de alegria, esperança e harmonia que estimulam as energias da cura – e não mais culpa” (KREINHEDER, 1991: 57). Por essa razão, o autor, psicólogo, afirma que buscava fazer seu paciente voltar a sentir:

a concentração profunda e uma vontade renovada de acreditar e de ser envolvido pela mesma plenitude que experimentava nas brincadeiras infantis. Se o fizer, terá realizado algo importante. Terá abandonado a habitual postura rígida e autodirigida do ego, com ênfase no bom senso, no controle, no conformismo e na prudência, e se deixado levar de um jeito mais fácil e natural pela corrente da vida (KREINHEDER, 1991: 58).

O filósofo francês Luc Ferry, em seu livro **Vencer os medos** afirma que não podemos, de forma alguma, pensar em aniquilar nossos medos, mas que podemos, em vez de negá-los, ou fugir deles por meio de refúgios, aprender a conviver com eles e até usá-los em nosso próprio proveito, fazendo deles os “motores do pensamento e da ação, em suma, *domesticá-los*” (FERRY, 2008: 225, grifo do autor). Para ele, os medos nos obrigam a progredir.

Todo marinheiro que chega à tranquilidade de um porto depois de uma travessia difícil passou por essa experiência: cada vez que conseguimos superar um medo, sentimo-nos mais livres e, se não mais felizes, ao menos mais serenos (FERRY, 2008: 225).

E a Serenidade é um dos opostos da Ansiedade.



## CAPÍTULO III

Músicos profissionais de orquestras paulistas:  
panorama e pesquisa de campo



## CAPÍTULO III

### Músicos profissionais de orquestras paulistas: panorama e pesquisa de campo

*A colheita é comum, mas o capinar é sozinho.* Guimarães Rosa

#### 1. Panorama geral dos músicos de orquestra no Brasil

No livro **O Banquete**, do músico e escritor Mário de Andrade, publicado pela primeira vez em 1944, em que políticos e intelectuais discutem sobre arte, música e assuntos diversos, a fala do fictício compositor Janjão, refletia, naquele ano, como a situação das orquestras no Brasil, seja em quantidade, seja em qualidade, seja em localização (presentes somente nos grandes centros), já era precária. No texto, rico em detalhes da época, Mario de Andrade, sob o olhar amargo do personagem frente à sua dura realidade de compositor, polemiza:

É só o que o Brasil tem. Quartetos de vida permanente, um só em São Paulo. Trios, no mesmíssimo caso. Corais, no mesmíssimo caso, só o Coral Paulistano. [...] O resto é fantasma, pura ilusão. [...] E quando algum sonhador maluco imagina realizar aqui uma Nona Sinfonia, é um tal de campear amadores de cambulhada com cantarinos de igreja, coristas chicilianos de teatro, e os solistas ensimesmados, conúbio de que resultam apenas abortos e aleijões horrendos. Para quarenta milhões de habitantes, um coral, um quarteto, um trio permanentes, e todos apenas numa cidade, alguns virtuosos solistas de piano, de canto, de violino. E só. [...]. O problema das orquestras no Brasil, assim como vai, não se soluciona. Antes de mais nada, temos que reconhecer honestamente uma verdade assustadora: apesar dos seus mais de quarenta milhões de habitantes, apesar de possuir duas cidades metropolitanas que já passaram o milhão, o Brasil não possui uma só grande orquestra. Já nem exijo, está claro, que ele tenha uma orquestra comparável com a de Boston, enfim, uma orquestra que fosse uma das maiores do mundo [...]. Isso não é apenas lastimável: é uma vergonha, uma falha absurda, que coloca a música brasileira em uma situação muito inferior à do Uruguai. [...] A situação orquestral do Brasil, ou mais simplesmente, das suas duas grandes cidades metropolitanas, porque, o resto não conta, é simplesmente vergonhosa. [...]. No Brasil não medra esforço em continuidade [...]. O caso de São Paulo é típico. Os paulistas já tiveram três orquestras, e hoje, catorze anos de progresso a mais, e a bem dizer não possui nenhuma. [...] Ora, os poderes públicos são totalmente ignorar, não sabem o que é uma orquestra; e contanto que haja qualquer

simulacro de orquestra para tapar a boca dos jornais, basta. [...] (ANDRADE, M. 1989: 141-142).

Na época do texto, 1944, o Brasil tinha 40.000.000 de habitantes. Hoje, segundo o Site do IBGE, o país conta com aproximadamente 205.305.394 habitantes, ou seja, 5 vezes mais do que há 71 anos atrás (IBGE, 2016: s.n.).

Atualmente, os dados mais recentes disponíveis no site do Ministério do Trabalho, de dezembro de 2014, mostram claramente que o meio musical profissional das orquestras cresceu, porém não proporcionalmente à população e, infelizmente, ainda continua concentrado em grandes metrópoles, particularmente na Região Sudeste. Estes dados serão apresentados a seguir, por meio de várias tabelas sobre a quantidade de Músicos Intérpretes no Brasil, tipos de contratação e situação atual de média salarial, sempre colocando em destaque os músicos do estado de São Paulo, foco deste trabalho.

#### Segundo Nascimento:

O Anuário Viva Música 2013 realizou um levantamento com 12 orquestras sinfônicas do país. Observamos que o cenário musical brasileiro é demasiadamente desigual nas regiões; muitas orquestras não possuem um quadro de músicos efetivos suficiente, algumas não têm temporadas definidas e os salários oferecidos são baixos, com exceções na região Sudeste. Os melhores salários são os de músicos solistas e maestros de renome nacional ou internacional; contudo, esse número é irrisório comparado ao número total de músicos envolvidos diariamente em atividades orquestrais profissionais (NASCIMENTO, 2013: 15).

No levantamento da Revista “Viva Música!” (sem autor), de 2013, acima citado:

O bom momento orquestral brasileiro [...], proporcionou a realização deste levantamento pioneiro: “Dados da Atividade Orquestral Brasileira”. A escolha dos conjuntos convidados a participar procurou dar representatividade às cinco regiões do país, bem como à localização em capitais. Não entraram no levantamento grupos sinfônicos que são corpos artísticos de casas de ópera e balé, caso dos teatros municipais de São Paulo e Rio de Janeiro, Teatro Amazonas e Palácio das Artes. [...]. A motivação de VIVA MÚSICA! passa longe do estabelecimento de parâmetros para o setor: nosso trabalho é puramente jornalístico, não tem pretensão estatística – nem poderia, dada a amostragem restrita de apenas 12 orquestras em um universo que chega a 67 grupos profissionais, segundo dados veiculados nesta edição do ANUÁRIO – nem raciocínio recenseador. É impossível estipular qualquer tipo de ranking a partir do levantamento. (...) Chegamos então a 12 conjuntos: Orquestra Sinfônica do Estado de São Paulo (São Paulo), Orquestra Sinfônica Brasileira (Rio de Janeiro), Orquestra Filarmônica de Minas Gerais (Belo Horizonte),

Orquestra Sinfônica do Teatro Nacional Claudio Santoro (Brasília), Orquestra Petrobras Sinfônica (Rio de Janeiro), Orquestra Sinfônica de Porto Alegre, Orquestra Sinfônica do Paraná (Curitiba), Orquestra Sinfônica da Bahia (Salvador), Orquestra Filarmônica do Espírito Santo (Vitória), Orquestra Sinfônica do Teatro da Paz (Belém), Orquestra Sinfônica de Sergipe (Aracaju) e Orquestra do Estado do Mato Grosso (Cuiabá) (ANUÁRIO, 2013: 62-63).

Além da falta de rigor estatístico (admitido pela Revista) e da falta de explicação para a escolha dos critérios de seleção, ao destacar apenas esses 12 grupos orquestrais, dentre os 67 grupos levantados como sendo “grupos profissionais” no país, da falta de explicação do porquê de se ter excluído as orquestras de casas de ópera e ballet do levantamento, várias outras orquestras profissionais (e não profissionais) do interior do Brasil não foram mencionadas.

Ao se verificar as orquestras sinfônicas listadas no mesmo anuário, contabilizou-se 66 grupos sinfônicos publicados (e não 67, conforme o autor da pesquisa cita, anteriormente), existentes na época (2013), segundo a Revista. Obviamente esses dados não mostram a verdadeira realidade das orquestras profissionais existentes no Brasil (porém é possível ser o levantamento mais recente e com maior quantidade de dados). Além das abaixo citadas, há ainda as orquestras profissionais do interior dos estados, orquestras jovens, as de estudantes, as de câmara, as de entidades privadas, as associadas às igrejas. Assim, é provável haver hoje uma quantidade maior de grupos profissionais ativos no país e, com certeza, uma quantidade muito maior de grupos não profissionais e não profissionalizados (sem contratos, sem estabilidade etc.).

Segue abaixo a lista de orquestras profissionais brasileiras, divulgada pela Revista, no levantamento realizado.

**- Orquestras Sinfônicas, levantadas em 2013 pela Revista Viva Música! (ANUÁRIO, 2013: 62-63), no Brasil:**

- 1) Americana/SP - Orquestra Sinfônica Municipal de Americana
- 2) Aracaju/SE - Orquestra Sinfônica de Sergipe (ORSSE)
- 3) Barueri/SP - Orquestra Sinfônica de Barueri
- 4) Belém/PA - Orquestra Sinfônica do Theatro da Paz

- 5) Belo Horizonte/MG - Orquestra Filarmônica de Minas Gerais
- 6) Belo Horizonte - Orquestra Sinfônica de Minas Gerais
- 7) Bragança Paulista/SP - Orquestra Sinfônica de Bragança Paulista
- 8) Brasília/DF - Orquestra Ars Hodierna
- 9) Brasília/DF - Orquestra Filarmônica de Brasília
- 10) Brasília/ DF - Orquestra Sinfônica do Teatro Nacional Claudio Santoro (OSTNCS)
- 11) Campinas/SP - Orquestra Sinfônica Municipal de Campinas
- 12) Campo Grande/MS - Orquestra Sinfônica Municipal de Campo Grande
- 13) Caxias do Sul/RS - Orquestra Sinfônica da Universidade de Caxias do Sul (UCS)
- 14) Cuiabá/MT - Orquestra do Estado de Mato Grosso
- 15) Curitiba/PR - Orquestra Sinfônica do Paraná (OSP)
- 16) Florianópolis/SC - Orquestra Filarmonia Santa Catarina
- 17) Florianópolis/SC - Orquestra Sinfônica de Florianópolis
- 18) Florianópolis/SC - Orquestra Sinfônica de Santa Catarina (OSSCA)
- 19) Fortaleza/CE - Orquestra Filarmônica do Ceará
- 20) Franca/SP - Orquestra Sinfônica de Franca
- 21) Goiânia/GO - Orquestra Filarmônica do Estado de Goiás
- 22) Goiânia/GO - Orquestra Sinfônica de Goiânia
- 23) João Pessoa/PB - Orquestra Sinfônica da Paraíba
- 24) João Pessoa/PB - Orquestra Sinfônica da Universidade Federal da Paraíba (OSUFPB)
- 25) Limeira/SP - Orquestra Sinfônica de Limeira

- 26) Londrina/PR - Orquestra Sinfônica da Universidade Estadual de Londrina (Osuel)
- 27) Manaus/AM - Amazonas Filarmônica
- 28) Montes Claros/MG - Orquestra Sinfônica de Montes Claros
- 29) Natal/RN - Orquestra Sinfônica do Rio Grande do Norte
- 30) Niterói/RJ - Orquestra Sinfônica Nacional da Universidade Federal Fluminense (OSN-UFF)
- 31) Nova Iguaçu/RJ - Orquestra Sinfônica de Nova Iguaçu
- 32) Piracicaba/SP - Orquestra Sinfônica de Piracicaba
- 33) Ponta Grossa/PR - Orquestra Sinfônica Cidade de Ponta Grossa
- 34) Porto Alegre/RS - Orquestra Filarmônica da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS)
- 35) Porto Alegre/RS - Orquestra Sinfônica de Porto Alegre (Ospa)
- 36) Recife/PE - Orquestra Sinfônica do Recife
- 37) Ribeirão Preto/SP - Orquestra Sinfônica de Ribeirão Preto
- 38) Rio Claro/SP - Orquestra Filarmônica de Rio Claro
- 39) Rio Claro/SP - Orquestra Sinfônica de Rio Claro
- 40) Rio de Janeiro/RJ - Cia. Bachiana Brasileira
- 41) Rio de Janeiro/RJ - Orquestra Petrobras Sinfônica
- 42) Rio de Janeiro/RJ - Orquestra Sinfônica Brasileira (OSB)
- 43) Rio de Janeiro/RJ - Orquestra Sinfônica do Theatro Municipal
- 44) Rio de Janeiro/RJ - OSB Ópera & Repertório
- 45) Salvador/BA - Orquestra Sinfônica da Bahia (Osba)
- 46) Santa Maria/RS - Orquestra Sinfônica de Santa Maria

- 47) Santo André/SP - Orquestra Sinfônica de Santo André
- 48) Santos/SP - Orquestra Sinfônica Municipal de Santos
- 49) São Caetano do Sul/SP - Orquestra Filarmônica de São Caetano do Sul
- 50) São Carlos/SP - Orquestra Filarmônica de São Carlos
- 51) São José dos Campos/SP - Orquestra Sinfônica de São José dos Campos
- 52) São José dos Pinhais/PR - Orquestra Nova Philharmonia
- 53) São Paulo/SP - Filarmônica Afro Brasileira (Filafro)
- 54) São Paulo/SP - Filarmônica Vera Cruz
- 55) São Paulo/SP - Orquestra Bachiana Filarmônica Sesi
- 56) São Paulo/SP - Orquestra do Theatro São Pedro
- 57) São Paulo/SP - Orquestra Filarmônica do Brasil
- 58) São Paulo/SP - Orquestra Jazz Sinfônica do Estado de São Paulo
- 59) São Paulo/SP - Orquestra Philarmônica São Paulo (OPSP)
- 60) São Paulo/SP - Orquestra Sinfônica Carlos Gomes
- 61) São Paulo/SP - Orquestra Sinfônica da USP (Osusp)
- 62) São Paulo/SP - Orquestra Sinfônica do Estado de São Paulo (Osesp)
- 63) São Paulo/SP - Orquestra Sinfônica Municipal de São Paulo (OSM)
- 64) Sorocaba/SP - Orquestra Sinfônica de Sorocaba
- 65) Teresina/PI - Orquestra Sinfônica de Teresina
- 66) Vitória/ES - Orquestra Filarmônica do Espírito Santo (Ofes)

## 2. Levantamento das orquestras no estado de São Paulo

Foi realizado, neste trabalho, um levantamento das orquestras em atividade no estado de São Paulo, seja por meio de consulta de músicos, seja com as direções e produções das orquestras e pelos sites das mesmas. Limitou-se a fazer um levantamento apenas das orquestras, excluindo-se as Bandas e Bandas Sinfônicas, que não são o foco desta pesquisa (o que aumentaria demasiadamente a amostragem, impossibilitando a pesquisa dentro do cronograma estabelecido).

Para pesquisar o músico profissional de orquestra, foi necessário desenvolver, para a análise, uma definição do que é considerada aqui uma “orquestra profissional”, com base no meio musical paulistano. Após observar os tipos de contratações de cada um dos grupos levantados e também os tipos de contratação descritos como sendo “vínculos ativos” de músicos instrumentistas, na Relação Anual de Informações Sociais do Ministério do Trabalho e Emprego (Rais/MTE), foi estabelecido como sendo uma orquestra profissional aquela com ensaios regulares, concertos regulares, corpo de músicos estável, contratos regulares (seja como: CLT; estatutários; por lei municipal ou estadual; contratos por tempo determinado; contrato de prestação de serviços e sem músicos bolsistas ou estudantes.

Foram, assim, excluídas deste grupo as bandas de quaisquer tipos (conforme explicado acima), as orquestras jovens, as de estudantes de universidades, as juvenis e infanto-juvenis, as orquestras com contratos diversos (optou-se chamar aqui estas orquestras de “orquestras mistas”), que são as que têm em seu corpo músicos profissionais, conjuntamente com bolsistas ou estudantes (sem vínculo profissional). Para essa definição, não foi aqui considerado o nível artístico das orquestras, critério que seria extremamente subjetivo e iria contra o objetivo do trabalho, que é tratar da ansiedade e da APM nos músicos profissionais, independentemente do grupo em que tocam e do nível técnico ou artístico.

Estão no perfil dessa definição 15 orquestras profissionais. Foram levantados outros 74 grupos semiprofissionais, não profissionais e profissionalizantes, orquestras de Universidades, orquestras jovens e infanto-juvenis e orquestras de instituições privadas, totalizando um número surpreendente de 89 orquestras ativas

somente no estado de São Paulo, no momento presente (ampliando os dados expostos anteriormente, segundo a Revista Viva Música! (2013), que apresentava apenas 27 orquestras sinfônicas no estado). Como estes dados foram fornecidos por muitas fontes, não sendo dados simples de se obter, avaliar e delimitar, é possível que o levantamento apresente algumas inconsistências. Porém, houve o cuidado de se pesquisar o máximo possível, grupo por grupo, para evitar possíveis erros.

As orquestras levantadas no estado são as seguintes:

**- Orquestras profissionais no estado de São Paulo (segundo os critérios explicados acima):**

- 1) Orquestra Sinfônica Municipal de São Paulo
- 2) Orquestra do Theatro São Pedro
- 3) Orquestra Sinfônica do Estado de São Paulo
- 4) Orquestra Jazz Sinfônica do Estado de São Paulo
- 5) Orquestra Sinfônica Municipal de Santos
- 6) Orquestra Sinfônica de Sorocaba
- 7) Orquestra Sinfônica de São José dos Campos
- 8) Orquestra Sinfônica Municipal de Americana
- 9) Orquestra Sinfônica Municipal de Campinas
- 10) Orquestra Municipal de Jundiaí
- 11) Orquestra Sinfônica da UNICAMP
- 12) Orquestra Sinfônica da USP
- 13) Orquestra Sinfônica de Ribeirão Preto
- 14) Orquestra Sinfônica Municipal de Barretos
- 15) Orquestra Sinfônica Municipal de Botucatu



Segue abaixo a lista das outras 74 orquestras encontradas (além das 15 consideradas profissionais segundo os critérios mencionados acima), divididas por tipos de grupo, segundo informações fornecidas pelos músicos e pela produção ou direção de várias das orquestras apontadas a seguir.

**- Orquestras municipais no interior paulista (ainda não profissionalizadas ou não integralmente profissionalizadas com contratos regulares, seja CLT ou de prestação de serviços), independente de possuírem nível profissional ou não:**

- 16) Orquestra Sinfônica Municipal de Barueri
- 17) Orquestra Sinfônica de Bragança Paulista
- 18) Orquestra Sinfônica de Santo André
- 19) Orquestra Sinfônica de Piracicaba
- 20) Orquestra Sinfônica de Rio Claro
- 21) Orquestra Sinfônica de Bauru
- 22) Orquestra Sinfônica de Mogi das Cruzes
- 23) Orquestra Sinfônica de Franca
- 24) Orquestra Sinfônica de Indaiatuba
- 25) Orquestra Sinfônica Municipal de Ourinhos
- 26) Orquestra Filarmônica de São Caetano do Sul
- 27) Orquestra de Araçoiaba da Serra
- 28) Orquestra Sinfônica de Limeira
- 29) Orquestra Filarmônica de São Carlos
- 30) Orquestra Filarmônica de Itu
- 31) Orquestra Filarmônica de Nova Odessa
- 32) Orquestra de Cordas de Jundiaí
- 33) Orquestra de Câmara de Santana do Parnaíba
- 34) Orquestra Filarmônica de São José do Rio Preto

35) Orquestra de Taubaté

36) Orquestra Jazz Sinfônica de São João da Boa Vista

37) Orquestra Municipal de Mairiporã

**- Orquestras Jovens semi-profissionais ou profissionalizantes, na capital paulista:**

38) Orquestra Experimental de Repertório

39) Orquestra Jovem do Estado de São Paulo

40) Orquestra Sinfônica Jovem Municipal de São Paulo

41) Orquestra Jovem Tom Jobim

42) Orquestra Juvenil de Heliópolis

**- Orquestras Jovens semi-profissionais ou profissionalizantes, no interior paulista:**

43) Orquestra Jovem Municipal de Guarulhos

44) Orquestra Sinfônica Jovem de Jacareí

45) Orquestra Jovem de Araraquara

46) Orquestra Sinfônica Jovem de Taubaté

47) Orquestra Jovem de Poá

48) Orquestra Sinfônica Jovem de Atibaia

49) Orquestra Filarmônica Jovem de Campos do Jordão

50) Orquestra Filarmônica Jovem de Piracicaba

**- Orquestras (não profissionais) de Universidades:**

51) Orquestra Acadêmica da UNESP

52) Orquestra de Câmara da USP

53) USP Filarmônica – Ribeirão Preto

54) Camerata Cantareira

55) Orquestra Experimental da UFSCar

56) Orquestra da Unisantos

**- Orquestras infanto-juvenis e infantis e de Escolas de Música:**

57) Orquestra Infanto-Juvenil do Conservatório de Tatuí

58) Orquestra Infantil do Conservatório de Tatuí

59) Orquestra Infanto-Juvenil da Escola de Música de Piracicaba

60) Orquestra Filarmônica Infanto-Juvenil de São Paulo

61) Orquestra EMIA

62) Orquestra de Cordas da EMESP

63) Orquestra Sinfônica do Conservatório de Tatuí

64) Camerata de Cordas do Conservatório de Tatuí

65) Orquestra da Fundação das Artes de São Caetano do Sul

66) Orquestra Infantil do Instituto Bacarelli

67) Orquestra Infanto-Juvenil do Instituto Bacarelli

**- Orquestras e Cameratas Independentes e/ou mantidas ou organizadas por iniciativa privada ou organizações diversas:**

68) Orquestra Sinfônica de Heliópolis

69) Orquestra Sinfônica Carlos Gomes

70) Camerata Fukuda

71) Orquestra do Porto de Santos

72) Orquestra Antunes Câmara

73) Orquestra do Clube Pinheiros

74) Orquestra de Cordas Laetare

- 75) Orquestra de Câmara de São Paulo
- 76) Orquestra Acadêmica de São Paulo
- 77) Orquestra do Hospital Sírio-Libanês
- 78) Orquestra Filarmônica dos Médicos do Hospital Israelita Albert Einstein
- 79) Orquestra da BSGI (Budismo Ikeda)
- 80) Camerata Zjdenbaum (Taubaté)
- 81) Orquestra do Programa Prelúdio
- 82) Orquestra Filarmônica de Santo Amaro
- 83) Orquestra Filarmônica Afro Brasileira
- 84) Orquestra Filarmônica de Paraisópolis
- 85) Orquestra Sinfônica Edmundo Villani-Côrtes
- 86) Orquestra Pão de Açúcar
- 87) Orquestra de Câmara Visconde de Porto Seguro
- 88) Orquestra Sinfônica Jovem do UNASP (Universidade Adventista São Paulo)
- 89) Orquestra Bachiana Sesi.

Os músicos também citaram a Orquestra Municipal de Sopros de Lençóis Paulista. Porém, apesar do nome “orquestra”, por sua formação de músicos ela se enquadrada muito mais como uma Banda Sinfônica (não possui seção de cordas); assim não será considerada neste levantamento.

No artigo de Rocha et al. (2011), os autores afirmavam existir apenas 10 orquestras profissionais no Brasil, com um número aproximado de 600 musicistas profissionais. Esta pesquisa vem atualizar esses dados, já que levantou a presença de pelo menos 15 orquestras profissionais, somente no estado de São Paulo, cerca de 40 grupos amadores, mistos e semiprofissionais, cerca de 20 grupos jovens infanto-juvenis e calculou-se, com base em um número o mais aproximado possível do número de integrantes dessas orquestras, aproximadamente 900 a 1.000 músicos profissionais somente no estado de São Paulo.

Há possivelmente, também, um número muito maior de músicos amadores, estudantes ou em fase de profissionalização, além de orquestras de igrejas e de projetos sociais (tais como o Projeto Guri), sendo este número de grupos muito difícil de ser estimado.

Rocha supõe ainda haver cerca de 20.000 pessoas envolvidas diretamente na atividade da performance musical, supondo, por dedução, com base em dados epidemiológicos, que destes, cerca de 3.000 músicos sofreriam potencialmente de um quadro de ansiedade, mais especificamente fobia social. Baseado nos dados levantados aqui e na quantidade de grupos orquestrais, se presume que este número seja muito maior, tornando o estudo da questão ainda mais relevante.

### **3. Dados de empregos formais dos músicos instrumentistas no Brasil**

Como Músicos Intérpretes, na classificação do Ministério do Trabalho e Emprego, estão incluídos não somente músicos instrumentistas de orquestras, mas também músicos instrumentistas de bandas sinfônicas, cantores e músicos instrumentistas e cantores populares, ou seja, qualquer músico intérprete com vínculo profissional ativo, contratado como tal, existente no Brasil. A outra categoria de músicos profissionais com vínculo ativo listada no site é a de “Músicos compositores, arranjadores, regentes e musicólogos”. Os dados desta outra categoria de músicos constam aqui apenas como ilustração dos indivíduos que possuem vínculos ativos, porém não serão comentados aqui por não serem o foco da Pesquisa.

Os músicos intérpretes, com vínculo empregatício ativo no país, são contratados por uma média de 30,1 horas semanais de serviço, conforme tabela abaixo:

CBO 2002 Família	Quantidade de Horas Contratadas					Desvio Padrão
	Frequência	Média	Mínimo	Máximo		
MUSICOS COMPOSITORES, ARRANJADORES, REGENTES E MUSICOLOGOS	4593	33,2	1	44	11,99	
MUSICOS INTERPRETES	6476	30,1	1	44	14,58	
Total	11069	31,4	1	44	13,65	
Variável	Critério	Valor				
Ano	igual a	2014				
Vínculo Ativo 31/12	igual a	Sim				

**Tab. 3:** Quantidade de horas contratadas (médias mensais) por músico. Intérprete com vínculo ativo no país, em 2014 (MTE, 2014).

A média salarial de um músico intérprete (o que, conforme dito acima, inclui instrumentistas de orquestras e bandas, cantores e músicos populares), atualmente, no país, é de **R\$ 2.681,29** por mês, valor bruto, sendo que o valor máximo de remuneração alcançado por um músico intérprete no Brasil é de **R\$ 23.806,36**:

CBO 2002 Família	Remuneração Média (R\$ de 2014)					Desvio Padrão
	Frequência	Média	Mínimo	Máximo		
MUSICOS COMPOSITORES, ARRANJADORES, REGENTES E MUSICOLOGOS	4593	2209,35	0	43186,57	2529,43	
MUSICOS INTERPRETES	6476	2681,29	0	23806,35	2772,32	
Total	11069	2485,46	0	43186,57	2684,30	
Seleções vigentes						
Variável	Critério	Valor				
Ano	igual a	2014				
	Remuneração Média (R\$ de 2014)					

**Tab. 4:** Quadro da remuneração média do músico intérprete com vínculo ativo no país, em 2014 (MTE, 2014).

Foi checado também o número de músicos intérpretes com vínculo empregatício encontrado no país, em cada estado. Levando-se em conta que nesses números incluem-se todos os tipos de músicos intérpretes já citados, esses dados são bastante surpreendentes e provam novamente, conforme já discutido aqui, o quanto a profissão de músico ainda é pouco regulamentada e desvalorizada no Brasil, quão poucos profissionais contam nos dias de hoje com esse benefício (melhor seria dizer, com esse direito) e o mais estarrecedor entre esses dados é a grande concentração destes músicos apenas nos estados considerados mais ricos, na maior parte, na região Sudeste.

A comparação entre os estados mostra claramente grandes diferenças entre São Paulo, em questão neste trabalho e o Amapá, Rondônia e Mato Grosso do Sul, por exemplo. As razões, possivelmente, podem ser devido à maior arrecadação de impostos em São Paulo (e conseqüentemente uma maior destinação proporcional de verbas para a Cultura), à maior e mais antiga presença histórica de orquestras e bandas sinfônicas profissionais, sejam municipais ou estaduais, maior presença de escolas específicas de formação de músicos, maior espaço para iniciativas culturais (públicas e privadas), o que, possivelmente, reflete em uma maior presença de profissionais com vínculo. Contudo, esta é uma triste informação, pois mostra que vários estados estão muito defasados musicalmente, em termos de profissionalização e regulamentação da profissão.

Coluna	CBO 2002 Família		
	MUSICOS COMPOSITORES, ARRANJADORES, REGENTES E MUSICOLOGOS	MUSICOS INTERPRETES	Total
UF			
11 - Rondônia	9	9	18
12 - Acre	1	21	22
13 - Amazonas	41	203	244
14 - Roraima	34	28	62
15 - Pará	119	118	237
16 - Amapá	-	1	1
17 - Tocantins	16	26	42
21 - Maranhão	68	150	218
22 - Piauí	21	235	256
23 - Ceará	348	480	828
24 - Rio Grande do Norte	128	125	253
25 - Paraíba	331	204	535
26 - Pernambuco	166	351	517
27 - Alagoas	56	25	81
28 - Sergipe	19	77	96
29 - Bahia	209	101	310
31 - Minas Gerais	499	511	1.010
32 - Espírito Santo	114	47	161
33 - Rio de Janeiro	570	429	999
35 - São Paulo	921	2.284	3.205
41 - Paraná	189	315	504
42 - Santa Catarina	162	99	261
43 - Rio Grande do Sul	338	357	695
50 - Mato Grosso do Sul	62	12	74
51 - Mato Grosso	53	70	123
52 - Goiás	85	164	249
53 - Distrito Federal	34	34	68
<b>Total</b>	<b>4.593</b>	<b>6.476</b>	<b>11.069</b>
Seleções vigentes			
Variável	Critério	Valor	
Ano	igual a	2014	
Vínculo Ativo 31/12	igual a	Sim	

**Tab. 5:** Quadro do número de músicos intérpretes com vínculo ativo no país, em 2014 (MTE, 2014).

Abaixo consta também o quadro de dados contendo a média salarial de todos os músicos na categoria de “Músicos Intérpretes”, em cada estado, no Brasil: a média no país é de **2.681,29**. Em comparação, em São Paulo, a média salarial é de R\$ **3.487,50**. Porém, ao se observar novamente as grandes diferenças entre os estados, há médias salariais muitíssimo mais baixas, estando concentradas as rendas mais altas também nas regiões Sul e Sudeste (com exceção do estado do Amazonas).

Coluna	CBO 2002 Família	
UF	MUSICOS COMPOSITORES, ARRANJADORES, REGENTES E MUSICOLOGOS	MUSICOS INTERPRETES
11 - Rondônia	1271,62	904,52
12 - Acre	803,64	1891,06
13 - Amazonas	1447,88	4701,97
14 - Roraima	1230,29	825,84
15 - Pará	1326,20	2131,64
16 - Amapá	0,00	1881,73
17 - Tocantins	2328,29	1168,37
21 - Maranhão	803,87	1159,48
22 - Piauí	1487,50	1012,89
23 - Ceará	969,55	779,54
24 - Rio Grande do Norte	1265,06	1304,49
25 - Paraíba	1089,35	1042,56
26 - Pernambuco	1336,55	2206,17
27 - Alagoas	2033,42	1197,86
28 - Sergipe	1630,70	1204,90
29 - Bahia	3307,46	1958,51
31 - Minas Gerais	1596,87	3164,72
32 - Espírito Santo	2670,27	3521,64
33 - Rio de Janeiro	3126,42	3094,03
<b>35 - São Paulo</b>	<b>3078,98</b>	<b>3487,50</b>
41 - Paraná	2928,95	3334,02
42 - Santa Catarina	1966,14	1374,96
43 - Rio Grande do Sul	2035,09	3073,35
50 - Mato Grosso do Sul	2050,65	1507,83
51 - Mato Grosso	3826,76	1127,32
52 - Goiás	1991,11	1488,77
53 - Distrito Federal	1677,39	2877,19
<b>Total</b>	<b>2209,35</b>	<b>2681,29</b>
Seleções vigentes		
Variável	Critério	Valor
Ano	igual a	2014
Vínculo Ativo 31/12	igual a	Sim

**Tab. 6:** Quadro de salário médio do músico intérprete com vínculo ativo no país, em 2014 (MTE, 2014).



Em comparação, segue abaixo a média salarial de todos os empregados com vínculo empregatício no Brasil, de todas as áreas profissionais, obviamente essa média incluindo todos os tipos de vínculo, desde os mais mal remunerados e sem qualquer qualificação, até os melhor remunerados e qualificados, separados também por estado:

Média de Salários de Profissionais com Vínculo		
Coluna	Ano	
UF	2014	
11 - Rondônia	2040,847	
12 - Acre	2258,776	
13 - Amazonas	2186,425	
14 - Roraima	2391,638	
15 - Pará	2060,76	
16 - Amapá	2739,365	
17 - Tocantins	2159,155	
21 - Maranhão	1789,838	
22 - Piauí	1784,559	
23 - Ceará	1684,697	
24 - Rio Grande do Norte	1861,406	
25 - Paraíba	1655,45	
26 - Pernambuco	1838,736	
27 - Alagoas	1703,538	
28 - Sergipe	2018,988	
29 - Bahia	1900,304	
31 - Minas Gerais	1913,186	
32 - Espírito Santo	2017,839	
33 - Rio de Janeiro	2674,848	
35 - São Paulo	2528,723	
41 - Paraná	2098,618	
42 - Santa Catarina	2047,329	
43 - Rio Grande do Sul	2164,186	
50 - Mato Grosso do Sul	2067,08	
51 - Mato Grosso	2077,214	
52 - Goiás	1953,99	
53 - Distrito Federal	4026,076	
<b>Total</b>	<b>2252,205</b>	
Seleções vigentes		
Variável	Critério	Valor
Ano	igual a	2014
Vínculo Ativo 31/12	igual a	Sim

**Tab. 7:** Quadro de remuneração média do profissional brasileiro com vínculo ativo, de todas as áreas, no país, em 2014 (MTE, 2014).

Abaixo, em comparação, segue a média salarial dos brasileiros, profissionais das Ciências e das Artes, que possuem vínculo empregatício ativo, porém entre os profissionais de Nível Superior (incluindo aí também os músicos das duas categorias já citadas), disponível no Ministério do Trabalho. Nota-se que uma maior qualificação profissional aumenta muito as possibilidades de um ganho melhor para esses profissionais. No entanto, nota-se, pelas condições apresentadas, que não saímos dos primeiros passos dos aspectos da educação rumo às condições adequadas de trabalho do músico profissional no Brasil.

É preciso acrescentar que até muito pouco tempo atrás não era necessário ter curso superior em Música para ser músico de uma orquestra profissional em grande parte das orquestras (note que não se pensaria jamais em se contratar um médico, por exemplo, sem formação acadêmica). Somente nos últimos vinte anos, têm ocorrido uma mudança gradual nesse cenário e hoje, algumas orquestras profissionais (mas não todas) exigem formação em um curso superior em Música, para a admissão em seus concursos, algumas têm salários maiores se o músico possui graus maiores de qualificação (casos da OSUSP e da Sinfônica de Campinas, por exemplo). Já é comum encontrar também, dentro dos grupos profissionais das grandes capitais, instrumentistas não somente com Graduação, mas com Mestrados e até Doutorados.

No entanto, os cursos de Pós-Graduação, no país, com raras exceções, ainda são extremamente focados na parte teórica musical e não na prática, o que acaba por afastar, às vezes impedir, o músico instrumentista de continuar aprofundando seus estudos, já que muitas vezes as demandas da profissão de instrumentista são enormes (estudo e carga horária de trabalho) e inviabilizam um esforço igualmente grande no seu crescimento acadêmico. Ainda há pouquíssimos Mestrados e Doutorados no país, voltados para a Prática e a Performance (apesar de alguns esforços recentes nesse sentido, em algumas universidades brasileiras, como na UFBA, por exemplo). Ainda assim, em países como os Estados Unidos, os cursos de Mestrado e Doutorado são muito mais voltados à Performance, com um extenso trabalho técnico e interpretativo do instrumento, com o foco voltado para a prática do instrumentista.

Coluna	CBO 2002	Gr	Grupo		
UF	PROFISSIONAIS DAS CIÊNCIAS E DAS ARTES				
11 - Rondônia	3809,74				
12 - Acre	4387,284				
13 - Amazonas	4140,494				
14 - Roraima	4693,062				
15 - Pará	4330,778				
16 - Amapá	4346,926				
17 - Tocantins	4347,722				
21 - Maranhão	3004,174				
22 - Piauí	3274,041				
23 - Ceará	3191,946				
24 - Rio Grande do Norte	3709,439				
25 - Paraíba	3080,368				
26 - Pernambuco	3688,737				
27 - Alagoas	3225,848				
28 - Sergipe	4566,951				
29 - Bahia	3957,609				
31 - Minas Gerais	3896,792				
32 - Espírito Santo	4200,645				
33 - Rio de Janeiro	5570,271				
35 - São Paulo	5237,742				
41 - Paraná	4170,158				
42 - Santa Catarina	4141,494				
43 - Rio Grande do Sul	4195,33				
50 - Mato Grosso do Sul	4496,582				
51 - Mato Grosso	3630,429				
52 - Goiás	4032,885				
53 - Distrito Federal	9157,717				
Total	4603,699				
Seleções vigentes					
Variável	Critério	Valor			
Ano	igual a	2014			
Vínculo Ativo 31/12	igual a	Sim			

**Tab. 8:** Quadro de remuneração média do profissional das ciências e das artes, com curso superior e vínculo ativo, de todas as áreas, no país, em 2014 (MTE, 2014).

Abaixo, seguem dados do total de músicos com vínculo ativo, no Brasil, bem como qual o tipo de contratação que possuem. O total, incluindo-se aí arranjadores, compositores, intérpretes, regentes e musicólogos, sejam eruditos ou populares, em 2014, era de apenas **11.069 indivíduos**, para uma população de mais de 205 milhões de habitantes, ou seja, **cerca de 0,00539%** da população, um número surpreendentemente baixo.

Coluna	CBO 2002 Família	
Tipo Vínculo	MUSICOS COMPOSITORES, ARRANJADORES, REGENTES E MUSICOLOGOS	MUSICOS INTERPRETES
CLT tempo indeterminado	2135	4523
Estatutário	2202	1830
Temporário	1	1
Aprendiz	0	5
Tempo Determinado	120	30
Diretor	1	1
Contrat Lei Estadual	0	9
Contrat Lei Municipal	134	77
<b>Total</b>	<b>4593</b>	<b>6476</b>
Seleções vigentes		
Variável	Critério	Valor
Ano	igual a	2014
Vínculo Ativo 31/12	igual a	Sim

**Tab. 9:** Quadro de tipos de contratação dos músicos com vínculos ativos no país e número de indivíduos por tipo de contratação, em 2014 (MTE, 2014).

#### **4. Pesquisa de Campo: músicos instrumentistas profissionais de orquestras paulistas e a APM**

A pesquisa de campo realizada coletou dados sobre a ansiedade e sobre a Ansiedade de Performance Musical (APM) em músicos instrumentistas profissionais de orquestras, no estado de São Paulo e consistiu na aplicação de três questionários (dois deles validados estatisticamente e outro elaborado por esta autora). Estes questionários recolheram, além de dados sobre ansiedade e APM, dados relacionados a hábitos de saúde (se fumam, se fazem uso de bebida alcoólica ou drogas, se praticam atividade física), os sintomas de ansiedade mais frequentes e prejuízos comuns na vida destes músicos, avaliando semelhanças e diferenças.

Estão disponibilizados os dados obtidos a seguir, bem como comentados também dados apresentados em pesquisas semelhantes, realizadas com estudantes de música e com músicos profissionais estrangeiros, por outros pesquisadores.

Com os dados obtidos, a análise e discussão, foi possível fazer um levantamento da ocorrência da ansiedade e da Ansiedade de Performance Musical

(APM) em uma grande amostragem dos músicos instrumentistas integrantes das orquestras profissionais no estado de São Paulo (tanto as mantidas pelo estado quanto pelo município). Deste modo, é apresentado ao público um amplo panorama da Ansiedade de Performance Musical relatada por estes músicos profissionais que se voluntariaram a participar.

Ao ampliar dados a respeito da saúde física e psicológica dos músicos profissionais de orquestras no estado de São Paulo, do ponto de vista da APM, estas reflexões podem ser úteis tanto ao perfil de músicos pesquisado, quanto aos estudantes, pesquisadores e demais interessados no assunto, podendo gerar interesse para futuras pesquisas relacionadas ao tema. Tais dados podem, possivelmente, proporcionar informações e gerar questionamentos para que futuras pesquisas discutam e proponham novas soluções para o problema.

Poucas pesquisas de campo foram realizadas no Brasil, específicas sobre Ansiedade de Performance Musical e os músicos instrumentistas profissionais de orquestras ainda foram muito pouco pesquisados. Pesquisas brasileiras anteriores sobre este tema abordam estudantes universitários de música (RAY, 2013; ROCHA, 2011), flautistas (CUNHA, 2013), violistas e violinistas estudantes integrantes de orquestras jovens e mistas – em que há estudantes e profissionais (ANDRADE, 2012), e pianistas (MENDES, 2014).

Outra grande pesquisa está em andamento atualmente, sobre Ansiedade de Performance Musical, realizada também com músicos profissionais de orquestras sinfônicas, porém no Brasil, desenvolvida pela USP de Ribeirão Preto, por um grupo de pesquisadores, coordenados pela Profa. Dra. Flávia de Lima Osório, professora do Departamento de Neurociências e Ciências do Comportamento da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto (USP), pesquisando o assunto sob a ótica de sua área de pesquisa.

Como a APM é frequente entre músicos profissionais, constantemente debilitante nas várias áreas da vida do músico e considerada um problema de saúde do trabalho (caracterizada como Estresse Ocupacional), pode ocasionar perdas reais na qualidade de vida destes, é necessário que mais e mais pesquisas sejam realizadas, com os mais diversos focos e que este assunto seja cada vez mais

explorado, a fim de que se obtenham dados úteis para o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento adequadas e específicas, além de mais eficientes.

Torna-se necessário acrescentar que o trabalho em orquestras é um dos tipos de trabalho formal que emprega uma enorme parcela dos músicos profissionais no Brasil, principalmente os eruditos, sendo estes empregos fonte de renda para uma grande parte dos músicos (e suas famílias) no país.

A hipótese da pesquisa foi levantar dados sobre o grau de Ansiedade de Performance Musical (APM) em músicos profissionais de orquestras sinfônicas, no estado de São Paulo, comparando-os com estudos realizados anteriormente, em orquestras no exterior, por Dianna Kenny (a autora pesquisou 48 orquestras estrangeiras), bem como por outras pesquisas no Brasil, realizadas com músicos não profissionais (estudantes), verificando se houve semelhanças ou particularidades.

Posteriormente à análise dos dados obtidos e tabulados, pretendeu-se apresentar um panorama real e atual do quadro de Ansiedade e Ansiedade de Performance Musical vivenciado por esses músicos profissionais nas orquestras brasileiras, pela significativa amostragem das orquestras paulistanas (São Paulo é provavelmente o estado brasileiro com o maior número de orquestras profissionais no país).

Com base nesses dados, será apontado, finalmente, um resumo das estratégias de enfrentamento para a APM, tanto elaboradas por esta pesquisadora, quanto selecionadas na literatura pesquisada, tratadas nos Capítulos I e II, sobre as várias áreas relacionadas, dirigidas especificamente ao grupo de pesquisados (músicos instrumentistas de orquestras profissionais).

Os riscos aos quais foram expostos os entrevistados foram mínimos, tais como, por exemplo, o entrevistado se emocionar, se constranger ou se envergonhar durante o preenchimento do questionário, devido ao assunto pesquisado ser tema delicado. Os riscos também podem ser considerados mínimos visto que a participação foi totalmente voluntária, anônima e observacional (não foi realizado qualquer tipo de experimento).

A seguir, descreve-se metodologia empregada na elaboração da pesquisa: a amostragem pesquisada bem como os processos de aplicação. No item seguinte, descrevem-se os dados recolhidos, bem como as análises dos dados obtidos.

#### **4.1. A Pesquisa de Campo: metodologia e processos de aplicação**

O critério de delimitação da amostragem foi realizá-la apenas com músicos instrumentistas profissionais atuantes nas orquestras no estado de São Paulo, baseando-se nos critérios já definidos, no início deste capítulo, para esses músicos. Foram convidados participantes voluntários, pertencentes somente a orquestras sinfônicas e orquestras de cordas profissionais, quer fossem estaduais ou municipais. Não foram incluídas também as filarmônicas (pois em geral, no Brasil, não têm corpo de músicos estável), as que não possuem músicos fixos e/ou ensaios regulares, os grupos recém-criados e aquelas com serviços intermitentes, mesmo que algumas destas orquestras sejam consideradas, dentro do meio musical, como sendo de nível profissional.

Optou-se, também, por delimitar a participação apenas a músicos de orquestras, não de bandas sinfônicas, o que ampliaria muito o número de possíveis pesquisados, inviabilizando a pesquisa dentro do cronograma possível, já que a pesquisa foi feita individualmente (sem grupo de pesquisa) e com recursos próprios da pesquisadora, na fase final da elaboração da Tese (o início do projeto de pesquisa de campo se deu somente após o exame de Qualificação, por sugestão de um dos Professores integrantes da banca).

Para facilitar a participação dos músicos na realização da pesquisa, optou-se por desvinculá-los das suas instituições, ou seja, as orquestras não foram relacionadas nas respostas nem comparadas quanto aos resultados e isso lhes foi previamente exposto. Assim, a participação foi voluntária e anônima, independente do grupo em que trabalham.

Essa escolha de não discriminar os resultados dos grupos individualmente teve como principal motivo a dificuldade de se obter o consentimento dos maestros e

diretores, ou até mesmo a proibição, em alguns grupos, em realizar testes sobre a saúde dos músicos. Da mesma forma, se os resultados de cada grupo fossem expostos e comparados, a pesquisa poderia expor dados constrangedores, excessivamente pessoais ou não desejáveis para a imagem do grupo, tanto para os músicos quanto para os diretores e administradores, não sendo essa a finalidade da pesquisa. Assim, evitou-se um grau de exposição desnecessário, já que o objetivo aqui é tratar da saúde dos músicos profissionais de orquestras profissionais em geral e não de um ou outro grupo, especificamente. O anonimato facilitou aceitação da participação dos grupos, tanto pelos maestros e diretores, quanto pelos voluntários, que desta forma puderam responder aos questionários com maior veracidade, sem expor seus grupos ou seu empregador.

Ainda assim, optou-se por fazer o convite a maestros e a diretores de várias orquestras, para facilitar a uma participação coletiva e a obtenção de mais questionários, bem como maior acesso aos músicos, nos grupos que assim o permitiram. A aprovação obtida de sete maestros foi absolutamente primordial para a obtenção de um grande número de pesquisados. Os maestros, diretores, inspetores e produções das orquestras que concordaram em participar coletivamente, auxiliaram também na divulgação prévia da pesquisa aos seus músicos, enviando a eles, anteriormente à visita da pesquisadora, um e-mail elaborado por ela, explicando detalhadamente o teor da pesquisa.

A maior parte dos músicos profissionais de orquestras foi convidada nos seus ambientes de trabalho, os ensaios, por meio da permissão dos maestros e diretores artísticos. Desta forma, foram distribuídos, nos ensaios das orquestras, 197 questionários dentro de seis orquestras profissionais no estado (em uma delas, a Orquestra Sinfônica Municipal de Santos, a pesquisa também foi autorizada, porém já não houve tempo hábil para a realização, dentro do cronograma). Em todas, com o apoio dos maestros e inspetores, foi explicado aos músicos do que se tratava a pesquisa e como responder aos questionários.

Os três questionários aplicados aos músicos que se voluntariaram em respondê-la foram:



- O Inventário de Ansiedade de Beck (BAI), que avalia graus de ansiedade, tanto do momento em que o entrevistado responde ao teste, quanto na semana anterior ao dia em que é respondido, tratando da ocorrência dos sintomas mais comuns de ansiedade (diferenciados de sintomas de depressão), criado por Aaron Beck;
- Questionário elaborado por esta pesquisadora, com a finalidade de levantar alguns dados relacionados à Ansiedade e à APM, além de hábitos de saúde, dados específicos da profissão do músico instrumentista, profissional de orquestra no estado de São Paulo;
- O Questionário K-MPAI, da psicóloga e musicista Dianna Kenny (especialista mundial em APM), que, baseando-se nas teorias emocionais da ansiedade desenvolvidas por Barlow, é específico sobre Ansiedade de Performance Musical e suas nuances.

#### **- Os questionários**

Os três questionários aplicados aos entrevistados serão apresentados e explicados a seguir, de forma a demonstrar exatamente a mesma visualização que o pesquisado obteve dos mesmos. Após a apresentação dos questionários, seguem maiores explicações a respeito, bem como as finalidades de sua aplicação.

O conteúdo dos questionários validados (de Beck e de Kenny) foi mantido absolutamente fiel aos originais, tendo sido realizada apenas uma pequena padronização na formatação nos três questionários (tipo de letra, de posicionamento de colunas e linhas, cores das linhas intercaladas em cinza e branco – para evitar que o entrevistado confundisse as linhas das respostas), para facilitar a visualização, dando uma continuidade estética. Foi solicitado aos participantes que, nos três questionários, as respostas fossem circuladas ou marcadas com um "X" e não foi necessário escrever neles com letra cursiva, em nenhum momento. Seguem os questionários:

**Questionário n. 1 – Autor: Aaron Beck, Inventário de Ansiedade de Beck (BAI)**

Abaixo está uma lista de sintomas comuns de ansiedade. Por favor, leia cuidadosamente cada item da lista. Identifique o quanto você tem sido incomodado por cada sintoma **durante a última semana, incluindo hoje**, colocando um “x” no espaço correspondente, na mesma linha de cada sintoma.

	<b>Absolutamente não</b>	<b>Levemente</b> Não me incomodou muito	<b>Moderadamente</b> Foi muito desagradável, mas pude suportar	<b>Gravemente</b> Difícilmente pude suportar
<b>1. Dormência ou formigamento</b>				
<b>2. Sensação de calor</b>				
<b>3 Tremores nas pernas</b>				
<b>4. Incapaz de relaxar</b>				
<b>5. Medo de que aconteça o pior</b>				
<b>6. Atordoado ou tonto</b>				
<b>7. Palpitação ou aceleração do coração</b>				
<b>8. Sem equilíbrio</b>				
<b>9. Aterrorizado</b>				
<b>10. Nervoso</b>				
<b>11. Sensação de sufocação</b>				
<b>12. Tremores nas mãos</b>				
<b>13. Trêmulo</b>				
<b>14. Medo de perder o controle</b>				
<b>15. Dificuldade para respirar</b>				
<b>16. Medo de morrer</b>				
<b>17. Assustado</b>				
<b>18. Indigestão ou desconforto no abdômen</b>				
<b>19. Sensação de desmaio</b>				
<b>20. Rosto afogueado</b>				
<b>21. Suor (não devido ao calor)</b>				

**Tab. 10:** Questionário 1. Autor: Aaron Beck, Inventário de Ansiedade de Beck (BAI).

## Questionário n. 2 – Autora: Meryelle Nogueira Maciente

Este questionário é TOTALMENTE anônimo. Não escreva seu nome. Agradeço muito sua colaboração! Se desejar receber os dados da pesquisa posteriormente, deixe seu nome e e-mail em folha anexa, oferecida pela pesquisadora. Os dados obtidos servirão para gerar um panorama da Ansiedade de Performance e Medo de Palco entre Músicos Profissionais de Orquestras Sinfônicas no estado de São Paulo. Esta pesquisa é autorizada pelo Comitê de Ética da Universidade de São Paulo e pelo Ministério da Saúde (Plataforma Brasil).

Por favor, **FAÇA UM “X” sobre** a alternativa em que você mais se enquadra:

Sexo	Feminino	Masculino	
Se considera músico	Erudito	Popular	Ambos
Instrumento	Cordas	Sopros	Percussão/Piano
Em Orquestra, trabalha como	Músico solista	Músico <i>tutti</i>	Ambos
É músico profissional	Menos de 10 anos	De 10 a 20 anos	Mais de 20 anos

	Sim	Não	Às vezes
1. Sente Ansiedade de <i>Performance</i> Musical?			
2. Sente Medo de Palco?			
3. Seu emocional atrapalha sua <i>performance</i> ?			
4. Se sente ansioso <u>antes</u> de uma apresentação na Orquestra?			
5. Se sente ansioso <u>durante</u> uma apresentação na Orquestra?			
6. Se sente ansioso em um Concurso ou Teste?			
7. Se sente ansioso durante um solo?			
8. Se sente ansioso durante ensaios da Orquestra?			
9. Se sente ansioso durante seus estudos diários?			
10. Tem problema de saúde devido à ansiedade?			
11. Tem problema de saúde pela tensão física excessiva?			
12. Usa algum recurso para diminuir a ansiedade?			
13. Pratica regularmente atividade física?			
14. Fuma (cigarro comum)?			
15. Usa bebida alcoólica?			
16. Usa algum tipo de substância ilícita?			
17. Usa betabloqueadores (do tipo Propanolol/ “Inderal”)?			
18. Usa medicamentos para ansiedade?			

Tab. 11: Questionário 2. Autora: Meryelle Nogueira Maciente.

### Questionário n. 3 – Autora: Dianna Kenny (2009), tradução de Sérgio Rocha et al. (2011)

A seguir, estão relacionadas questões que, em linhas gerais, expressam como você se sente durante, ou antes de uma apresentação. Por favor, marque o número que indique o quanto você concorda ou discorda das afirmações.

	Discordo plenamente						Concordo plenamente
1. Geralmente sinto que tenho minha vida sob controle.	6	5	4	3	2	1	0
2. Confio facilmente em outras pessoas.	6	5	4	3	2	1	0
3. Às vezes me sinto deprimido sem saber por quê.	0	1	2	3	4	5	6
4. Acho difícil reunir forças para realizar tarefas.	0	1	2	3	4	5	6
5. Preocupação excessiva é característica comum em minha família.	0	1	2	3	4	5	6
6. Frequentemente, sinto que a vida não tem muito a me oferecer.	0	1	2	3	4	5	6
7. Quanto mais preparo uma peça para uma apresentação, mais cometo erros graves.	0	1	2	3	4	5	6
8. Sinto dificuldades em depender de outras pessoas.	0	1	2	3	4	5	6
9. Meus pais frequentemente eram compreensíveis e atenciosos com relação às minhas demandas.	6	5	4	3	2	1	0
10. Tenho sensações de pânico antes ou durante as apresentações.	0	1	2	3	4	5	6
11. Nunca posso prever se minha apresentação será um sucesso.	0	1	2	3	4	5	6
12. Antes ou durante uma apresentação, sinto garganta e boca secarem.	0	1	2	3	4	5	6
13. Frequentemente, sinto que não tenho tanto valor enquanto indivíduo.	0	1	2	3	4	5	6
14. Durante uma apresentação, começo a pensar se serei capaz de chegar até o fim da peça.	0	1	2	3	4	5	6
15. Pensar sobre como eu possa ser avaliado interfere em minha apresentação.	0	1	2	3	4	5	6
16. Antes ou durante uma apresentação, sinto mal-estar estomacal ou vertigens.	0	1	2	3	4	5	6
17. Mesmo nas apresentações mais estressantes, tenho confiança de que me sairei bem.	6	5	4	3	2	1	0
18. Frequentemente me preocupo com uma reação negativa da plateia.	0	1	2	3	4	5	6
19. Às vezes me sinto ansioso sem motivo aparente.	0	1	2	3	4	5	6
20. Desde o início de minha carreira musical, lembro-me de estar sempre nervoso em apresentações.	0	1	2	3	4	5	6
21. Preocupo-me que uma má apresentação possa arruinar minha carreira.	0	1	2	3	4	5	6
22. Antes ou durante uma apresentação, sinto aumento da frequência cardíaca como um pulsar forte no peito.	0	1	2	3	4	5	6
23. Quase sempre fui ouvido por meus pais.	6	5	4	3	2	1	0
24. Eu desisto de boas oportunidades de apresentação em virtude da ansiedade.	0	1	2	3	4	5	6
25. Após uma apresentação, eu sempre me pergunto se minha <i>performance</i> foi boa o suficiente.	0	1	2	3	4	5	6
26. Minha preocupação e nervosismo sobre a interpretação interferem na minha concentração.	0	1	2	3	4	5	6
27. Quando criança, frequentemente me sentia triste.	0	1	2	3	4	5	6
28. Frequentemente me preparo para um concerto com um sentimento de desastre iminente, ou mau presságio.	0	1	2	3	4	5	6
29. Um de meus pais ou ambos eram muito ansiosos.	0	1	2	3	4	5	6
30. Sinto aumento de tensão muscular antes ou durante uma apresentação.	0	1	2	3	4	5	6
31. Frequentemente, sinto que o futuro não me trará alegrias.	0	1	2	3	4	5	6
32. Após terminar a apresentação, continuo repetindo-a em minha mente.	0	1	2	3	4	5	6
33. Meus pais me estimularam a tentar coisas novas.	6	5	4	3	2	1	0
34. Preocupo-me tanto antes de uma apresentação que não consigo dormir.	0	1	2	3	4	5	6
35. Quando toco sem a partitura, considero minha memória confiável.	6	5	4	3	2	1	0
36. Antes ou durante uma apresentação, sinto tremores no corpo.	0	1	2	3	4	5	6
37. Sinto-me confiante tocando de memória.	6	5	4	3	2	1	0
38. Preocupa-me ser "examinado" por outras pessoas.	0	1	2	3	4	5	6
39. Eu me preocupo com meu próprio julgamento acerca de como será a minha <i>performance</i> .	0	1	2	3	4	5	6
40. Permaneço engajado com as apresentações, mesmo me causando grande ansiedade.	0	1	2	3	4	5	6

©Sérgio Rocha (2011) – Versão em português da K-MPAI de Kenny DT (2009).

**Tab. 12:** Questionário 3. Autora: Dianna Kenny, 2009, tradução de Sergio Rocha (2011: 221).

O primeiro questionário utilizado, com a finalidade de fazer uma breve reflexão sobre a Ansiedade, foi o “Inventário de Ansiedade de Beck” (BAI). Ele é composto por 21 questões, com 5 respostas cada, em que as respostas são tabuladas, posteriormente, com um resultado numérico que vai de 0 a 3. A cada questão respondida, a pontuação foi somada e a soma total de pontuação foi avaliada em grau maior ou menor de Ansiedade, sendo que a pontuação mínima é igual a 0 (zero) e a pontuação máxima é igual a 63 (que seria o grau máximo de Ansiedade).

Segundo Maluf (2002), sobre o Inventário BAI, este questionário apresenta boa consistência interna e boa confiabilidade, com Alfa de Cronbach<sup>52</sup> ( $\alpha$ ) = 0,92, apresentando boa confiabilidade até mesmo em teste e reteste, com intervalo de uma semana. Esta escala foi desenvolvida para diferenciar os sintomas de ansiedade dos sintomas de depressão (que muitas vezes podem ser comuns aos dois transtornos). O conceito desenvolvido foi observar os sintomas de ansiedade que não são relacionados com a depressão. Assim, selecionaram-se 21 itens que refletissem somaticamente, afetivamente e cognitivamente os sintomas característicos da ansiedade, mas não de depressão” (MALUF, 2002: 40).

O “Inventário de Ansiedade de Beck” (BAI)<sup>53</sup> é considerado um dos três mais bem avaliados e mais utilizados mecanismos para medir a Ansiedade, na Psicologia (segundo revisão de literatura elaborada por Piotrowski no artigo intitulado **The Status of the Beck Anxiety Inventory in Contemporary Research**, 1999).

A finalidade da aplicação deste questionário não foi, de forma alguma, realizar qualquer tipo de diagnóstico do grau de ansiedade do músico, pois isso deve ser feito por um especialista (psicólogo ou psiquiatra), não apenas tendo como base

<sup>52</sup> O coeficiente Alfa de Cronbach foi desenvolvido por Lee J. Cronbach, em 1951, como uma forma de estimar a confiabilidade de um questionário aplicado em uma pesquisa. Mede a correlação entre respostas em um questionário por meio da análise das respostas dadas pelos respondentes, apresentando uma correlação média entre as perguntas. “O coeficiente  $\alpha$  é calculado a partir da variância dos itens individuais e da variância da soma dos itens de cada avaliador de todos os itens de um questionário que utilizem a mesma escala de medição” (ALFA DE CRONBACH, 2015).

<sup>53</sup> Disponível em: <[http://www.proad.unifesp.br/pdf/dissertacoes\\_teses/tese\\_thais.pdf](http://www.proad.unifesp.br/pdf/dissertacoes_teses/tese_thais.pdf)> (Acessos em: 20 out. 2014, 16 fev. 2015 e 18 set. 2015) e <[www.ic.unicamp.br/~wainer/cursos/2s2008/ia/.../BEck%20ansiedade.doc](http://www.ic.unicamp.br/~wainer/cursos/2s2008/ia/.../BEck%20ansiedade.doc)>. (Acessos em: 20 out. 2014 e em 18 set. 2015).

este inventário, mas também muitos outros dados pessoais, fornecidos ao profissional pelo paciente. A intenção, nesta pesquisa foi, inicialmente, introduzir o músico entrevistado em uma reflexão sobre seus níveis de ansiedade e sintomas físicos comuns, a fim de que o músico pudesse responder também aos outros dois questionários já com um pequeno entendimento do teor do assunto e maior cuidado com suas respostas. O uso do BAI buscou também verificar se houve coerência nas respostas dos três questionários pelos entrevistados.

O segundo questionário foi um pequeno levantamento de informações, de 23 questões específicas sobre o cotidiano dos músicos, elaborado por esta pesquisadora, a fim de gerar um breve panorama sobre o dia a dia dos indivíduos entrevistados. O questionário, não validado e, portanto, sem finalidade estatística, foi dividido em dois quadros. O primeiro recolheu informações demográficas da amostragem, como: diferenças de gênero (homem/mulher), tipo de trabalho realizado dentro da orquestra (músico solista – o que costuma ser realizado por *spallas* e chefes de naipe – ou músico *tutti* – não solistas ou músicos de naipe), diferenças entre tipos de instrumentos (se tocam instrumentos de cordas, sopros ou percussão/piano), entre músicos que se definem como eruditos e os que atuam também na área popular.

As questões do segundo quadro deste questionário buscaram averiguar se os músicos têm prejuízos físicos causados pela Ansiedade excessiva, se tem hábitos de consumo de fumo, álcool, substâncias ilícitas, medicamentos ansiolíticos e se praticam atividades físicas; estas questões não foram levantadas pelos outros dois autores e servirão para ilustrar melhor o cotidiano destes músicos.

O terceiro questionário aplicado foi o Questionário K-MPAI, de Dianna Kenny, um dos mais recentes e abrangentes questionários elaborados sobre Ansiedade de Performance Musical, anteriormente aplicado por Kenny em pesquisa com 357 músicos de orquestras sinfônicas australianas (KENNY, 2011: 87). Aqui neste trabalho, foi utilizada a versão em português (com tradução validada para o português do Brasil, realizada por Sérgio Rocha et al. (2011), com a autorização de Dianna Kenny (vide seção de Anexos).

O K-MPAI (2009) é composto por 40 questões que avaliam a Ansiedade de Performance Musical (AMP) em nuances físicas, psicológicas, sociais e cognitivas, e

é baseado nas teorias emocionais para a ansiedade desenvolvidas por Barlow. As respostas foram marcadas pelo entrevistado em alternativas, com uma gradação que vai de 0 a 6, sendo as respostas “Concordo Plenamente” ou “Discordo Plenamente”, e a gradação pode estar em ordem crescente ou decrescente, dependendo de como foram dispostas pela autora.

As afirmações consideradas positivas são posicionadas com a gradação de 6 a 0 (de discordo para concordo plenamente) e as consideradas negativas foram posicionadas inversamente, com a gradação de 0 a 6 (de discordo para concordo plenamente). Desta forma, quanto mais o entrevistado concordasse com as afirmações positivas, menor os resultados numéricos e quanto mais concordasse com as afirmações negativas, maiores os resultados numéricos. A resposta 3 é sempre o “meio termo”, tanto em um tipo de questão quanto em outra (positiva ou negativa).

Segundo Barbar (2013), a consistência interna (Alfa de Cronbach) do K-MPAI foi verificada como  $\alpha = 0,82$ , considerado estatisticamente excelente. Este questionário, muito mais específico para o tema estudado nesta pesquisa, avalia nuances psicológicas ligadas à Ansiedade de Performance Musical.

Os três questionários foram impressos em uma folha cada um, as três folhas grampeadas, na ordem em que estão exibidos aqui, anteriormente. Juntamente com os questionários, foi entregue aos entrevistados voluntários o “Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)” (que consta nos Anexos desta tese), em duas vias, um para ser preenchido e devolvido, outro que deveria ficar com o entrevistado. O Termo de Consentimento é exigência do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da USP e da Plataforma Brasil, do Ministério da Saúde, por meio dos quais a pesquisa de campo foi autorizada, mediante projeto de pesquisa analisado, realizado antes da coleta dos dados.

#### **- Processos de aplicação**

Nas orquestras em que houve a visita da pesquisadora, lhe foi concedido um tempo de ensaio (cerca de 5 minutos) na frente de cada grupo, no início ou nos intervalos dos ensaios, tanto para uma explicação mais detalhada dos questionários

e dos envelopes de entrega, quanto para a distribuição dos questionários e o preenchimento dos mesmos (em geral no intervalo ou no fim dos ensaios, e em alguns casos, em casa, para serem recolhidos no ensaio seguinte). A pesquisadora esteve presente e disponível para responder a quaisquer dúvidas dos entrevistados, antes do ensaio, durante o intervalo e após o ensaio.

Dois envelopes pardos grandes foram disponibilizados, devidamente identificados (com letras grandes, em caneta preta de escrita grossa e grifados com os dizeres “Questionários” e “Termo de Consentimento”), sendo um para a entrega dos questionários, totalmente sem identificação dos respondentes, e o segundo envelope para a entrega do “Termo de Consentimento Livre e Esclarecido” (TCLE), de modo a tornar o indivíduo participante totalmente anônimo, deixando-os mais à vontade para responder (já que continha questões consideradas delicadas ou íntimas). Isso foi explicado e mostrado claramente aos músicos em todas as orquestras em que houve participação coletiva.

Ao entrevistado também foi explicado que seus dados apareceriam apenas como estatística, na pesquisa final, sem nenhuma identificação pessoal, nem comparação entre as orquestras a que pertencem, conforme dito aqui, anteriormente.

Foi dado tempo suficiente para os entrevistados responderem, seja nos intervalos ou no fim dos ensaios das orquestras. Em alguns grupos também foi possível o retorno da pesquisadora em ensaio seguinte, para que o entrevistado respondesse às questões com maior tempo e calma. Um dos músicos solicitou fazê-lo por e-mail, digitando suas respostas nos questionários, escaneando-os, posteriormente, bem como o Termo de Consentimento assinado, ao que a pesquisadora aceitou, porém explicando ao músico que as respostas dele não seriam anônimas para a pesquisadora, somente para a pesquisa geral, situação que não interferiu no interesse deste músico em participar.

Fornecidas aos músicos as explicações necessárias ao preenchimento adequado e a possibilidade de se tirar quaisquer possíveis dúvidas, foram oferecidas também canetas suficientes, bem como a possibilidade do preenchimento a lápis, já que, em geral, músicos sempre costumam trazer consigo lápis nos ensaios, para



anotações nas partituras (a intenção foi incentivar o preenchimento dos mesmos, independente dos meios).

Um dos cuidados tomados ao se explicar e apresentar o teor da pesquisa aos entrevistados foi a solicitação da participação de pessoas que se identificassem e também de indivíduos que não se identificassem com o tema da Ansiedade e da APM, para que a pesquisa contasse com resultados dos mais diversos perfis, tornando-se mais confiável.

As orquestras que participaram coletivamente (com o apoio e a aprovação dos maestros e diretores artísticos) e as datas das visitas coletivas a elas foram:

1. Orquestra Jazz Sinfônica do Estado de São Paulo: 25, 26, 28 e 29 de maio de 2015;
2. Orquestra do Teatro São Pedro: 14/07/15 e 15/07/15;
3. Orquestra Sinfônica de São José dos Campos: 20/07/15;
4. Orquestra Sinfônica de Sorocaba: 28/07/15;
5. Orquestra Municipal de Jundiaí: 27/08/15;
6. Orquestra Sinfônica de Campinas: 02/09/2015.

Como dificuldades da realização da pesquisa é necessário citar que algumas orquestras não costumam permitir a realização de testes e pesquisas relacionadas à saúde do músico, para evitar a exposição destes problemas. Optou-se assim também pela aplicação da pesquisa somente com os grupos que se dispuseram e com músicos integrantes de outras orquestras, que se voluntariaram individualmente a respondê-la. Em alguns grupos profissionais no estado de São Paulo não houve visita da pesquisadora para realização da pesquisa devido a algumas dificuldades tais como: falta de contato com os diretores artísticos, a gerência, ou seus maestros, falta de disponibilidade, falta de concordância ou permissão da participação do grupo em pesquisa sobre o assunto, dificuldades de cronograma e, até mesmo, devido ao fato de a orquestra estar em greve no período da realização da pesquisa (segundo semestre de 2015).

**- Grupos profissionais no estado, que estão representados na amostragem apenas por participação individual dos seus músicos:**

- Orquestra Sinfônica do Theatro Municipal de São Paulo;
- Orquestra Sinfônica do Estado de São Paulo;
- Orquestra Sinfônica de Americana;
- Orquestra da Unicamp;
- Orquestra Sinfônica Municipal de Santos;
- Orquestra Sinfônica da USP.

**- Grupos profissionais que não contaram com integrantes representados na pesquisa devido às dificuldades, já descritas, para sua realização:**

- Orquestra Sinfônica de Ribeirão Preto;
- Orquestra Sinfônica Municipal de Botucatu;
- Orquestra Sinfônica de Barretos.

Deste modo, esta pesquisa de campo conta aqui com membros de 12, das 15 orquestras consideradas como profissionais no estado de São Paulo, dentro dos critérios definidos para esta pesquisa. Alguns indivíduos que responderam aos questionários nas visitas das orquestras (que participaram coletivamente) também pertencem a outras que não participaram coletivamente.

Com base nestes critérios, foi feito um levantamento aproximado do número de músicos integrantes destas 15 orquestras. O número de músicos instrumentistas profissionais de orquestras no estado de São Paulo foi aqui estimado em aproximadamente 900 a 1.000 indivíduos. Para este levantamento fez-se o cálculo mais aproximado possível do número de integrantes de todas as orquestras enquadradas nos critérios delimitados e levou-se em conta, ainda, que muitos músicos fazem parte de duas, três e até quatro grupos aqui pesquisados (número bastante difícil de ser considerado, a não ser que se tivesse acesso aos nomes de todos os integrantes de todas as orquestras, para fazer um cruzamento de dados).

Deve-se levar em conta que, do total de entrevistados, pelo menos 17 pesquisados responderam apenas uma vez, mas também são integrantes de outras orquestras pesquisadas. Os músicos abordados que trabalham em mais de uma orquestra responderam uma única vez ao questionário, a pedido da pesquisadora. Um dos músicos abordado, presente nos ensaios de quatro dos grupos pesquisados coletivamente (se disse ser integrante regular das quatro), também só respondeu uma vez ao questionário, por exemplo.

É importante destacar que vários dos grupos profissionais entrevistados coletivamente não são os grupos sinfônicos profissionais com infraestrutura mais destacada, com maior número de músicos ou maior salário, grupos estes que, em geral apresentam músicos mais experientes e de maior idade. Assim, a amostragem pode apresentar um maior número de instrumentistas mais jovens, que estão há menos tempo no mercado de trabalho, o que pode interferir, de certa forma, nos resultados apresentados.

Deste modo, será apresentado, a seguir, um panorama da ansiedade, de AMP e os dados de saúde desses músicos profissionais pesquisados, obtidos por meio desta pesquisa, bem como as análises e discussão dos dados obtidos. Esta pesquisa de campo foi realizada sob a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da USP, tendo sido realizada com músicos profissionais de 12 das 15 orquestras profissionais levantadas, no estado de São Paulo. Os dados de cada uma, conforme já foi dito, não foram comparados entre si em nenhum momento, nem serão aqui revelados o número de participantes de cada uma.

### **- Apresentação dos dados**

Aproximadamente 320 integrantes de orquestras profissionais paulistas foram convidados verbalmente, seja individualmente e/ou coletivamente, a responder de forma voluntária e anônima aos três questionários já citados. Foram entregues 297 questionários, tendo sido devolvidos apenas 223 à pesquisadora. Dos questionários respondidos, obteve-se 213 respondentes válidos (que responderam corretamente aos questionários – ainda que alguns respondentes tenham deixado algumas questões em branco). Foram, assim, descartados 10 questionários, parcialmente

preenchidos (um ou mais questionários, dos três entregues, estava totalmente em branco, por exemplo).

Três dos músicos convidados pessoalmente a responder se recusaram a receber os questionários, alegando não ter interesse em participar ou não gostar de participar de pesquisas. Outros músicos aceitaram receber os questionários e o “Termo de consentimento livre e esclarecido” (TCLE), abandonando-os nas estantes das orquestras após o ensaio, demonstrando desinteresse. Outros músicos levaram-nos para casa, para responder posteriormente e não o devolveram.

No total, estima-se que houve perda de aproximadamente 74 questionários: 23% dos músicos que o receberam, não o devolveram. O número de respondentes superou a meta de 200 pesquisados, proposta e prevista inicialmente no projeto de pesquisa, enviado para aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da USP e para a Plataforma Brasil, do Ministério da Saúde.

Porém, vários questionários preenchidos estavam com uma ou algumas questões, das 84 questões totais, em branco. Essa ausência de resposta pode ter ocorrido por vários motivos, dentre os quais: distração, desconhecimento do termo perguntado, constrangimento, pelo indivíduo não querer responder àquela pergunta específica ou por não saber a resposta (um músico comentou que não sabia responder se os seus pais tinham personalidade com tendência à ansiedade, por não ter convivido com eles, por exemplo).

Devido a essas respostas em branco, uma maior quantidade de questionários teve de ser descartada nas Análises Fatoriais (tipo de análise estatística) que foram realizadas e serão demonstradas adiante, já que para essas análises não era desejável haver nenhuma resposta em branco nos questionários dos entrevistados (já que a resposta em branco contaria como pontuação zero, invalidando os dados e, para solucionar o problema, deveriam ser realizados complexos métodos estatísticos, por um especialista na área).

## - Tabulação dos dados

Inicialmente foi elaborada uma planilha, no programa Excel 2010, incluindo todas as questões dos três questionários, na primeira linha horizontal. Na vertical foram colocados os duzentos entrevistados possíveis (posteriormente ampliados para 213, que foi o número total de entrevistados obtido), e nas linhas que se cruzavam, foi computada a resposta do entrevistado. Para isso, anteriormente foram colocadas, nas linhas cruzadas, as alternativas de resposta como “lista”, para que a pesquisadora acrescentasse somente a alternativa escolhida pelo entrevistado, que já ia sendo tabulada automaticamente, facilitando posteriormente a contagem das respostas dos três questionários aplicados.

As instruções de como realizar a planilha de tabulação de dados foram obtidas no vídeo intitulado **Tabulação de dados no Excel com a função ‘cont.se’**, realizado por Ricardo Antonello (2012).

No Inventário de Beck (BAI), composto por 21 questões com 4 respostas cada, após a tabulação, as respostas foram substituídas com resultados numéricos, que vão de 0 a 3, conforme indicado para avaliação dos dados, pelo autor.

Os resultados do BAI foram pontuados conforme a análise proposta pelo próprio autor (ESCALA DE ANSIEDADE DE BECK, 2013): foram numeradas as respostas dadas, conforme exposto abaixo.

- Absolutamente não = 0;
- Levemente= 1;
- Moderadamente= 2;
- Gravemente= 3.

Desta forma, foram somados os números, obtendo os totais de pontuação, ficando classificados os graus de Ansiedade (no dia da entrevista e também na semana anterior), da seguinte forma:

- Ansiedade Mínima = 0 a 7 pontos;
- Ansiedade Leve = de 8 a 15 pontos;
- Ansiedade Moderada = de 16 a 25 pontos;
- Ansiedade Severa = de 26 a 63 pontos.

A cada questão respondida, a pontuação foi somada e a soma total de pontuação foi avaliada em grau maior ou menor de Ansiedade, sendo que a pontuação mínima era igual a zero e a máxima era igual a 63 (que seria o grau máximo de Ansiedade). Para o último grau, “Ansiedade Severa”, quando o teste é realizado por psicólogo, é recomendado fortemente que se procure ajuda psicológica profissional. Ainda se tratando de uma ansiedade medida em uma única semana, este resultado apresenta indícios de uma personalidade mais propensa à ansiedade excessiva, podendo o indivíduo sofrer prejuízos em sua vida pessoal e até profissional.

Como já foi dito, estes níveis de Ansiedade deveriam considerar apenas as sensações na semana anterior e no dia em que o questionário foi respondido e isso foi explicado aos entrevistados. Posteriormente foi feita uma tabela da pontuação dos resultados, que será aqui disponibilizada adiante, no item seguinte: Apresentação dos Dados Obtidos.

Para o K-MPAI, após serem tabuladas as respostas, foram somadas as pontuações de cada questão, para cada entrevistado, a fim de se obter também o grau de ansiedade obtido, segundo escala elaborada por Ray et al. (2013).

Sobre o segundo questionário, serão aqui apresentadas as informações obtidas, sem fins estatísticos (porém, com fins de observação), relativos aos dados pessoais, tabulados em porcentagens, mostrando os resultados das questões com respostas "sim", "não", "às vezes". Além de apresentar os dados já citados sobre a saúde dos entrevistados e os dados específicos sobre a carreira destes músicos, este questionário também buscou avaliar o entendimento dos entrevistados sobre o assunto Ansiedade de Performance Musical e Medo de Palco, bem como os diferentes graus de ansiedade sentidos, de situação para situação. Segue tabela de participação dos músicos:

	Total de músicos convidados (coletivamente ou individualmente)	Total de músicos participantes (com questionários respondidos, corretamente ou não)	Total de questionários válidos utilizados	Questionários totais descartados
Total de músicos que participaram (coletivamente ou individualmente)	320	223	213	10

**Tab. 13:** Participação dos músicos.

Sendo o número de músicos convidados a participar cerca de 320 e o de entrevistados um total de 213 indivíduos respondentes válidos, aproximadamente 23,6% a 21,3% do total de músicos profissionais no estado de São Paulo, dentro do perfil delimitado, responderam à pesquisa, se for levado em conta o número total de músicos como sendo o levantado no item acima, cerca de 900 a 1.000 pessoas, ou seja, uma participação bastante expressiva da amostragem.

Essa amostragem permite que as conclusões da pesquisa sejam válidas para os músicos que trabalham nas orquestras e que se enquadram neste perfil específico. Pode haver também (o que é, na verdade, esperado) uma correlação de respostas em indivíduos integrantes do mesmo grupo, devido a pertencerem a um mesmo ambiente de trabalho e estarem sujeitos a situações e condições de trabalho semelhantes.

#### **4.2. Apresentação dos dados obtidos e discussão dos resultados**

Seguem, abaixo, os dados obtidos pelos questionários aplicados bem como a discussão de seus resultados e possíveis hipóteses para os mesmos. Deve-se levar em conta que dados estatísticos apresentam médias somente dos entrevistados, não podendo ser avaliados os resultados da totalidade dos músicos (já que não foram todos entrevistados), porém, como a amostra de indivíduos é grande e compreende os indivíduos da grande maioria das orquestras pesquisadas, os

resultados apresentam indícios da situação da Ansiedade e da Ansiedade de Performance Musical presente nesses músicos.

#### - Relações entre os questionários:

Durante a tabulação de dados das planilhas, a pesquisadora pôde perceber uma coerência entre as respostas dos três questionários na maioria absoluta dos respondentes. Quem apresentava um nível de ansiedade maior durante aquele dia e aquela semana, no Inventário BAI, também tendia a responder mais questões afirmativas em relação ao segundo questionário sobre APM e também questões com pontuações maiores no último questionário.

Essa coerência das respostas nos três questionários também foi confirmada após a análise estatística e o cruzamento de dados das planilhas, comprovando a impressão anterior da pesquisadora. Isso aponta para uma coerência entre os três questionários e também confere maior credibilidade nos dados obtidos pelo segundo questionário, não validado, elaborado com a finalidade do levantamento de dados demográficos específicos da amostragem.

#### - Questionário BAI

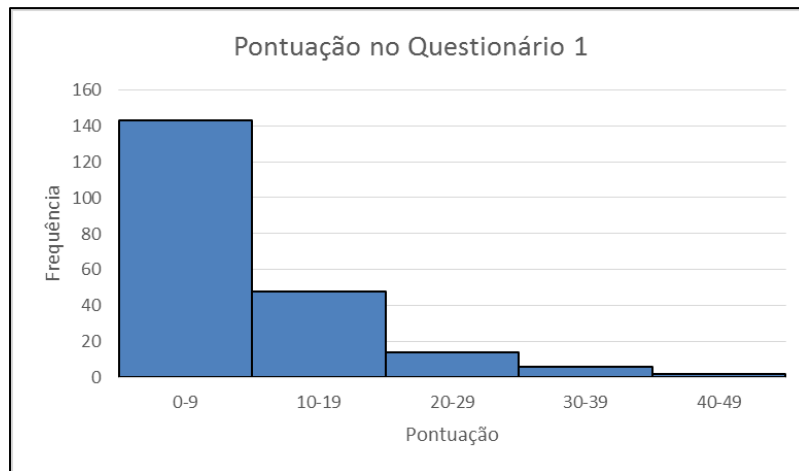
Segundo a tabulação dos dados, exposto no item anterior, os resultados encontrados pelo BAI apresentam, abaixo, a quantidade de músicos que obteve cada grau de ansiedade, bem como as percentagens encontradas.

Grau de Ansiedade Mínimo	<b>123 músicos</b>	<b>58%</b>
Grau de Ansiedade Leve	49 músicos	<b>23%</b>
Grau de Ansiedade Moderado	29 músicos	<b>14%</b>
Grau de Ansiedade Severo	12 músicos	<b>6%.</b>

**Tab. 14:** Quadro de ansiedade encontrado nos músicos pesquisados, pelo BAI - Beck.

Abaixo segue gráfico destes resultados, que representa melhor, visualmente, os níveis de ansiedade, na semana da entrevista. Como frequência, entenda-se o número de indivíduos e como pontuação, os níveis de ansiedade medidos pelo BAI.





**Fig. 11:** Pontuação no questionário 1.

Os dados encontrados acima apontam para uma prevalência de graus mínimos e leves de Ansiedade, para a maioria dos entrevistados, no dia e na semana anterior da entrevista realizada. Este resultado, na verdade é um resultado relativamente esperado, já que os níveis de ansiedade acima expõem o dia a dia dos músicos em atividade de ensaio, situação em que geralmente o nível de ansiedade é mais baixo do que o apresentado em solos, recitais, concertos, concertos solo, testes e concursos, por exemplo. Porém, não se pode deixar de observar que 20% dos entrevistados obtiveram um grau de ansiedade moderado e severo, o que é um número bastante expressivo em se tratando de um dia normal de ensaios.

As respostas com mais concordância para sintomas mais graves foram:

- Nervoso: 4% dos entrevistados (9 indivíduos);
- Incapaz de relaxar: 4% dos entrevistados (9 indivíduos);
- Medo de que aconteça o pior: 4% dos entrevistados (8 indivíduos);
- Tremores nas mãos: 3% dos entrevistados (6 indivíduos);
- Suor (não devido ao calor): 3% dos entrevistados (6 indivíduos).

Deve-se notar que ao responder “Gravemente”, o respondente concordou com a explicação logo abaixo do conceito, que no questionário era descrito como “Difícilmente pude suportar”, o que é uma constatação bastante dramática dos níveis de ansiedade respondidos para essas questões.

Quanto à resposta “Moderadamente – Foi muito desagradável, mas pude suportar”, as questões mais citadas foram:

- Nervoso: 19% dos entrevistados (40 indivíduos);
- Medo de que aconteça o pior: 17% dos entrevistados (35 indivíduos);
- Palpitação ou aceleração do coração: 15% dos entrevistados (33 indivíduos).
- Incapaz de relaxar: 15% dos entrevistados (31 indivíduos).

Quanto às sensações com menores pontuações (maior concordância com a resposta “Absolutamente não”), estão:

- Sensação de desmaio: 96% dos entrevistados (204 indivíduos);
- Medo de morrer: 92% dos entrevistados (196 indivíduos);
- Aterrorizado: 88% dos entrevistados (186 indivíduos);
- Tremores nas pernas: 85% dos entrevistados (178 indivíduos).

É digno de nota que mais indivíduos afirmaram ter tido a sensação de “Medo de morrer” do que “Sensação de desmaio” (essa gradação acima é para “Absolutamente não” ter essa sensação, ou seja, mais pessoas afirmaram ter, eventualmente, medo de morrer do que sensação de desmaio). Essas respostas podem, possivelmente, estar associadas a alguma tendência às características de Ansiedade-traço e até mesmo de transtornos associados ao pânico nesses indivíduos, o que seria possível verificar somente por especialistas na área.

Todos os resultados de todas as questões deste Inventário constam no Anexo A, ao final deste trabalho.

### - Questionário da pesquisadora

Apesar de não ter finalidades estatísticas, ou ter passado por processo de validação, servindo aqui para a ilustração do cotidiano destes músicos de orquestras profissionais, o questionário apresentou coerência, nas respostas dos entrevistados, com os dois outros questionários validados, mostrando uma certa consistência deste em relação aos outros.

Este questionário estava dividido em duas partes. A primeira, com 5 questões, para recolher dados do perfil dos entrevistados. A segunda, com 18 questões, para recolher dados sobre os conceitos de APM e Medo de Palco que os entrevistados poderiam ter, bem como a gradação de situações ligadas à ansiedade e hábitos de saúde.

Um resultado interessante obtido no questionário 2, elaborado pela pesquisadora, é a diferente interpretação que os entrevistados fazem do que seja o significado dos termos “Ansiedade de Performance Musical” e “Medo de Palco”.

Conforme dito anteriormente nos Capítulos I e II desta tese, muitos pesquisadores na área ainda não chegaram a um consenso das definições destes termos e até há autores que tratam os dois termos (especialmente se estiverem em língua inglesa) como sinônimos. Porém é nítido que os entrevistados compreendem os dois termos com significados diversos, dada divergência de resultados entre os dois:

1. Sente APM?	Músicos	Percentual	2. Sente Medo de Palco?	Músicos	Percentual
Sim	79	<b>37%</b>	<b>Sim</b>	27	<b>13%</b>
Não	22	<b>10%</b>	<b>Não</b>	110	<b>52%</b>
Às vezes	110	<b>52%</b>	<b>Às vezes</b>	75	<b>35%</b>
Total	211	<b>100%</b>	<b>Respondentes</b>	212	<b>100%</b>

**Tab. 15:** Percentuais de APM e Medo de Palco entre os músicos pesquisados.

As respostas acima mostram que os significados dos termos “Ansiedade e Performance Musical” e “Medo de Palco” são entendidos como conceitos diversos pelos músicos. Devido aos resultados, a Ansiedade de Performance Musical parece

ser percebida como um tipo de ansiedade relativa a se apresentar em público, ou a outras pessoas. Já o termo “Medo de Palco” parece ser entendido como uma espécie de fobia do local ou da situação específica do “palco”, dando também a impressão de ser mais debilitante ou mais grave que a primeira.

Porém, mais à frente, na Análise Fatorial, poderá ser percebido que a maioria dos indivíduos que responderam “sim” e “às vezes” para Medo de Palco, também responderam “sim” e “às vezes” para APM, talvez querendo indicar que esses indivíduos concebem esses dois conceitos como semelhantes.

	Situação estressora	Sim	Às vezes	Não
<b>1º Lugar</b>	<b>CONCURSO</b>	78%	<b>20%</b>	<b>2%</b>
<b>2º Lugar</b>	<b>SOLO</b>	61%	29%	10%
<b>3º Lugar</b>	<b>ANTES DO CONCERTO</b>	20%	43%	37%
<b>4º Lugar</b>	<b>DURANTE O CONCERTO</b>	13%	48%	39%
<b>5º Lugar</b>	<b>DURANTE ENSAIOS</b>	3%	34%	63%
<b>6º Lugar</b>	<b>ESTUDO DIÁRIO</b>	3%	12%	85%

**Tab. 16:** Classificação geral crescente das situações de maior nervosismo, segundo a amostragem.

Os dados acima mostram, de certa forma, o que já era esperado encontrar em relação ao efeito de cada situação estressora nos músicos e suas gradações.

Concursos e testes são as situações mais estressantes, seguidas por solos, pelo momento antes dos concertos (preocupações pré-performance), pelos momentos de concertos, pelos ensaios e pelos estudos diários. O único resultado que surpreende um pouco é a ansiedade anterior ao concerto ser maior do que durante o concerto. Esse resultado pode se dar devido aos dados comentados no primeiro capítulo por Bear: durante a realização da performance, mais estruturas cerebrais estão envolvidas no fazer musical (e todas as habilidades necessárias já descritas), assim, possivelmente, há um desvio do foco do nervosismo e da ansiedade. Outro fator pode ser o fato de o músico possuir intimidade com o palco e a situação de concerto da orquestra: a ambientação costumeira do trabalho pode influenciar na diminuição dessa ansiedade pré-concerto e também durante o mesmo.

### - Problemas de saúde

O quadro abaixo mostra como os músicos percebem seus problemas de saúde: a maior parte dos músicos diz afirmar não ter problemas de saúde devido à ansiedade e à tensão física, parecendo não perceber os dados por eles respondidos sobre ter APM e Medo de Palco, bem como os níveis de ansiedade da maior parte deles, em grau moderado, obtidos pelo K-MPAI, como ser verã logo adiante. Isso talvez mostre, de certa forma, como o músico ainda tem dificuldade de admitir seus problemas de saúde, ou o quanto desconhece, ou parece não perceber que a APM seja um problema de saúde, no caso, psicológica.

	Problema de saúde devido à ansiedade		Problema de saúde devido à tensão física		Recurso para combater à ansiedade	
<b>SIM</b>	26	12%	31	15%	64	30%
<b>NÃO</b>	163	77%	144	68%	115	54%
<b>ÀS VEZES</b>	24	11%	37	17%	34	16%
<b>Total</b>	<b>213</b>	<b>100%</b>	<b>212</b>	<b>100%</b>	<b>213</b>	<b>100%</b>

**Tab. 17:** Ansiedade e problemas de saúde.

### - Semelhanças e diferenças entre gêneros (homens e mulheres)

Comprovou-se, pela amostragem, uma ocorrência de Ansiedade de Performance Musical maior nas mulheres do que nos homens, corroborando tanto com as pesquisas mais recentes sobre APM, como também com as inúmeras pesquisas sobre Ansiedade e Transtornos de Ansiedade na população geral, que confirmam essa ocorrência, conforme abordado no Capítulo I.

É também muito marcante perceber como a presença de mulheres nas orquestras profissionais paulistas é muito menor do que a de homens. Por exemplo, em um dos grupos entrevistados, a relação entre homens e mulheres dentro dele era de 92% de homens para 8% de mulheres, enquanto que em uma das orquestras entrevistadas que tinha maior presença feminina, a relação era de 76% de homens para 24% de mulheres, por exemplo.

Essa diferença da presença feminina dentro das orquestras profissionais pode ter relação com uma maior ocorrência de APM nelas, o que as prejudicaria na

hora de um teste, por exemplo. Isso, obviamente é uma hipótese que necessitaria de mais pesquisas específicas sobre esse assunto para ser comprovada. Porém, em virtude dos dados de Ansiedade apresentados, este pode ser um grande fator de impedimento das mulheres em obter vagas em orquestras profissionais. Hoje em dia, muitos dos concursos são realizados com o avaliado atrás de biombos, por sorteio e sem identificação do candidato. Isso, em teoria, igualaria os gêneros, se esta diferença se desse por uma possível preferência dos maestros por homens, por exemplo.

O número de mulheres e de homens entrevistados na pesquisa foi de 49 mulheres e 153 homens (sendo a resposta “?”, da Tab. 18, os 11 entrevistados que não responderam a esta questão, deixando-a em branco, possivelmente por medo de serem identificados, ou por distração).

No caso desta questão, como houve um número muito maior de respondentes que deixaram-na em branco em relação às outras questões, existe a suspeita de um possível problema na visualização e disposição da pergunta (no *layout* da planilha), que pode tê-la deixado menos óbvia para a visualização. Ainda assim, os dados apresentados pelos entrevistados constataam uma menor presença feminina nos grupos.

<b>Sexo</b>	<b>Número de integrantes</b>	<b>Percentual</b>
<b>Feminino</b>	49	23%
<b>Masculino</b>	153	72%
<b>? (não respondeu)</b>	11	5%
<b>TOTAL</b>	<b>213</b>	100%

**Tab. 18:** Participação dos gêneros na pesquisa.

Os dados acima mostram uma presença estatística bem menor de mulheres dentro da amostragem e, ainda assim, a pesquisadora notou, pessoalmente, uma maior disponibilidade das mulheres em participar, o que aponta para uma presença marcadamente muito menor de mulheres nas orquestras profissionais de São Paulo.

### - Hábitos de saúde relatados

Apesar de os músicos entrevistados terem relatado uma alta Ansiedade de Performance Musical tanto no seu dia a dia quanto (e ainda mais) nas situações mais estressoras pesquisadas, a maior parte deles (77%) também afirmou não ter problemas de saúde devido à Ansiedade, o que é um dado um pouco incoerente, mas pode deixar subentendido que os entrevistados entendam problemas de saúde como sendo apenas os problemas físicos, não considerando problemas emocionais, mentais e psicológicos como sendo problemas de saúde, o que é uma hipótese que poderia ser verificada em um estudo mais específico sobre o assunto.

Tal conceito, se verdadeiro, tenderia a acentuar o problema, pois se o indivíduo que sofre de Ansiedade, de APM ou de qualquer transtorno de ansiedade não considerar este tipo de problema como sendo problema de saúde, dificilmente procurará ajuda profissional para sanar seu problema e também não buscará recursos para diminuir seu sofrimento.

Um relevante e surpreendente dado levantado foi relativo à prática regular de atividade física. A maioria dos participantes afirmou praticar atividades físicas regulares, tal como se vê na tabela abaixo:

Pratica atividade física regularmente?	Músicos	Percentual
Sim	106	50,76%
Não	61	28,63%
Às vezes	46	21,59%
<b>TOTAL</b>	<b>213</b>	<b>100%</b>

**Tab. 19:** Prática de atividade física pelos entrevistados.

Apesar de ser um dado bastante animador que, com certeza, influencia na saúde destes músicos entrevistados no geral, bem como na ansiedade, em particular, a resposta SIM ou ÀS VEZES está condicionada, contudo, ao que o indivíduo imagina ser praticar atividade física regularmente e este conceito pode ser extremamente subjetivo.

Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), segundo informe institucional da Revista Saúde Pública, intitulado **Programa Nacional de Promoção da Atividade Física “Agita Brasil”**: atividade física e sua contribuição para a qualidade de vida (UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO, 2002), afirmam que a prática regular pode ser considerada uma atividade física em níveis moderados, cerca de 30 minutos por dia, na maior parte dos dias da semana. Este dado mais específico não se verificou nesta pesquisa, com precisão, dado o caráter subjetivo da resposta de cada entrevistado.

O número de músicos que se declaram usuários regulares de álcool e também de substâncias ilícitas é bastante baixo e surpreende positivamente, o que é de fato bastante animador:

	Usa bebida alcoólica?		Usa algum tipo de substância ilícita?		Fuma (cigarro comum)?	
	Músicos	Percentual	Músicos	Percentual	Músicos	Percentual
<b>Sim</b>	38	18%	9	4%	15	7%
<b>Não</b>	105	49%	198	93%	187	88%
<b>Às vezes</b>	70	33%	6	3%	11	5%
<b>TOTAL</b>	<b>213</b>	<b>100%</b>	<b>213</b>	<b>100%</b>	<b>213</b>	<b>100%</b>

**Tab. 20:** Uso de substâncias entre os entrevistados.

É fato que o uso de drogas é tema tabu e a pesquisadora acredita que, por ter ou já ter tido relação próxima como colega de trabalho (e muitas vezes relações próximas de amizade) com muitos dos músicos entrevistados, isso pode ter interferido nas respostas dadas, pois vários deles podem ter deixado de responder a esta questão com sinceridade por constrangimento, visto que muitas vezes os questionários foram entregues à pesquisadora em mãos, prejudicando a veracidade das respostas. É sabido, pela maioria dos músicos que trabalham nas orquestras profissionais, que muitos músicos fazem uso de alguns tipos de drogas, especialmente a maconha, quer regularmente, quer às vezes, para fins de relaxamento (ainda que, em geral, o uso seja feito fora do ambiente de trabalho). Por estas razões, a pesquisadora acredita que os dados levantados podem não trazer a precisão devida à questão.



O mesmo pode ser aplicado ao uso de álcool. Apesar de o consumo não ser um tema tão delicado quanto o uso de substâncias ilícitas, a pesquisadora acredita que os dados apresentados podem também não ter a precisão devida, já que, para alguns entrevistados, afirmar consumir álcool regularmente pode ser subjetivamente entendido como sendo o indivíduo um alcoólatra. O resultado respondido é extremamente subjetivo e também depende da interpretação subjetiva do indivíduo entrevistado, quanto ao que se considera consumo regular. Essa percepção pode ter relação com sua formação pessoal, seus hábitos (inclusive os de consumo) e até mesmo influências de visões religiosas.

É necessário apresentar o fato de que muitos indivíduos integrantes de orquestras são praticantes de religiões que não permitem ou que desestimulam o consumo de álcool e drogas (em especial os Evangélicos) e este fato deve ser levado em conta ao se observar os dados apresentados. Muitos músicos, especialmente os de cordas, iniciam seus estudos de instrumento dentro das igrejas (na maior parte delas, também evangélicas) e acabam se profissionalizando ao longo dos anos, mantendo a prática religiosa, logo, também um baixo consumo de substâncias químicas, seja álcool, seja fumo, sejam drogas.

Todos os resultados dados às 23 (5+18) questões deste questionário, elaborado por esta pesquisadora, com as respostas dos 213 entrevistados, constam no Anexo A desta pesquisa.

#### **- Questionário K-MPAI**

O questionário de Dianna Kenny, construído com base nas teorias de Barlow sobre APM, trata de vários aspectos do problema, como relata a autora, no livro **The Psychology of Music Performance Anxiety** (2011).

Nas 40 questões são verificados dados sobre tendências depressivas, transmissão de ansiedade pelos pais, capacidade de memória, entre outros. Em sua pesquisa realizada com 357 músicos de grandes orquestras profissionais da Austrália, Kenny também realizou uma Análise Fatorial, como será feita a seguir, encontrando 9 fatores, ou seja, agrupamentos das questões. Esses fatores ocorrem quando as respostas dadas às questões se agrupam, indicando que as respostas dadas a uma questão se assemelham às respostas dadas à outra.

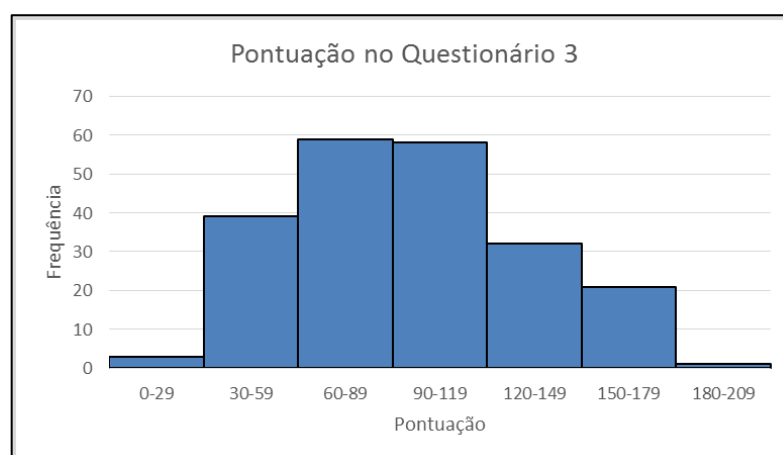
Por exemplo, se duas questões possuem uma escala crescente para duas situações, os respondentes que marcaram valores altos para uma das questões tendem a responder valores também altos para a outra. Assim, considera-se que as duas questões podem querer medir conceitos semelhantes, ou que tenham uma causa comum.

Segue abaixo o quadro dos níveis de Ansiedade de Performance Musical encontrados nos músicos instrumentistas de orquestra entrevistados no estado de São Paulo, utilizando o Questionário K-MPAI (chamado aqui de Questionário 3), segundo notas de corte propostas por RAY, S. et al (2013). O percentual de APM levantado por este questionário, com base nesses critérios, é o seguinte:

Intensidade	Pontuação	Indivíduos	Percentual
<b>baixa</b>	<90	101	47%
<b>moderada</b>	90-138	76	35%
<b>alta</b>	>138	36	17%
<b>TOTAL</b>		213	100%

**Tab. 21:** Quadro de APM levantado pelo K-MPAI.

O quadro da curva estatística da pontuação, segundo a amostragem de 213 indivíduos, é o seguinte (sendo, novamente, a “Frequência” igual ao número de respondentes):



**Fig. 12:** Pontuação no questionário 3.

Esta amostragem apresenta dados de níveis médios de APM, na maior parte dos indivíduos entrevistados. Para os níveis extremos de APM, tanto os mais altos quanto os mais baixos, apresenta uma quantidade bem menor de entrevistados que possuem estes índices, o que é considerada uma curva estatística relativamente normal já que a maioria dos indivíduos apresenta resultados relativamente semelhantes nos níveis de ansiedade de Performance Musical.

Contudo, apesar de a maioria dos pesquisados apresentar um grau de ansiedade baixo (47%), em relação às ansiedades moderada e alta, não se pode deixar de notar que a somatória dos indivíduos que sentem APM moderada e alta ainda representa a maioria dos indivíduos (53% ou 112 indivíduos), sendo que desses, 17% têm a APM considerada alta, o que é um número bastante expressivo, pois representa grande percentual de indivíduos sofrendo frequentemente e em demasia com o problema.

Estes altos números devem ser levados em conta seriamente, tanto pelos próprios músicos, a fim de gerar interesse em iniciativas pessoais que venham a diminuir essa ansiedade, bem como por regentes e diretores artísticos das orquestras. A APM e o estresse ocupacional causado por ela podem prejudicar seriamente a saúde do músico profissional, seu desempenho profissional e sua qualidade de vida.

**- Questões com maiores pontuações para “Concordo Plenamente”, na maior Gradação (6 ou 0, dependendo se eram com pontuação invertida):**

No questionário K-PAI, os 213 músicos pesquisados tenderam a responder às questões com gradações mais extremas (6 ou 0, independentemente se o resultado negativo ou positivo) e à resposta 3, que era o nível intermediário das gradações, proposta por Kenny. Houve também, é claro, pontuações intermediárias (1, 2, 4 e 5) na maioria dos questionários, mas foi possível perceber que a maior parte dos entrevistados tendeu a responder às gradações mais extremas.

As percentagens dos indivíduos que responderam aos níveis de gradação mais extrema (6 e 0 ou 0 e 6, que se referiam a concordo e discordo

completamente) apontaram para alguns resultados que mostram um quadro nítido do perfil dos entrevistados:

- 42% concordaram plenamente que permanecem engajados com as apresentações, mesmo que elas os causem grande ansiedade (Questão 40);
- 38% concordaram plenamente que após uma apresentação, sempre se perguntam se a sua performance foi boa o suficiente (Questão 25);
- 37% concordaram plenamente que se preocupam com o seu próprio julgamento acerca de como será a sua performance (Questão 39);
- 28% concordaram plenamente que seus pais eram frequentemente compreensivos e atenciosos em relação às suas demandas (Questão 9);
- 25% concordaram plenamente que geralmente sentem que têm sua vida sob controle (Questão 1);
- 24% concordaram plenamente que quase sempre eram ouvidos pelos pais (Questão 23);
- 23% concordaram plenamente que se preocupam em ser examinados por outras pessoas (Questão 38);
- 21% concordaram plenamente que pensar sobre como possa ser avaliado interfere em suas apresentações (Questão 15);
- 16% concordaram plenamente que sentem dificuldades em depender de outras pessoas (Questão 8);
- 17% concordaram completamente que mesmo nas apresentações mais estressantes, têm confiança de que se sairão bem (Questão 17);
- 17% concordaram plenamente que sua preocupação e nervosismo sobre a interpretação interferem na sua concentração (Questão 26);
- 16 % concordaram plenamente que a preocupação excessiva é característica da família (Questão 5).

Por outro lado é marcante observar que:

- 62% discordaram completamente com a afirmação “Frequentemente, sinto que o futuro não me trará alegrias” (Questão 31);

- 59% discordaram completamente com a afirmação “Frequentemente me preparo para um concerto com uma sensação de desastre iminente, ou mau presságio” (Questão 28);
- 57% discordaram completamente com a afirmação “Eu desisto de boas oportunidades de apresentação em virtude da ansiedade (Questão 24);
- 56% discordaram completamente com a afirmação “Frequentemente sinto que a vida não tem muito a me oferecer (Questão 6);
- 54% discordaram completamente com a afirmação “Antes ou durante uma apresentação, sinto mal estar estomacal ou vertigens” (Questão 16);
- 53% discordaram completamente com a afirmação “Quando criança, frequentemente me sentia triste” (Questão 27);
- 52% discordaram completamente com a afirmação “Quanto mais preparo uma peça para uma apresentação, mais cometo erros graves” (Questão 7);
- 51% discordaram completamente com a afirmação “Frequentemente, sinto que não tenho tanto valor enquanto indivíduo” (Questão 13);
- 48% discordaram completamente com a afirmação “Tenho sensações de pânico antes ou durante as apresentações” (Questão 10);
- 46% discordaram completamente com a afirmação “Durante uma apresentação, começo a pensar se serei capaz de chegar até o fim da peça” (Questão 14).

A observação desses dados mais extremos (discordo ou concordo completamente) mostra que sim, a ansiedade e a sua preocupação pré e pós-performance interferem na apresentação desses músicos e na sua vida cotidiana, bem como a preocupação sobre a avaliação externa e o escrutínio alheio. Porém, parece mostrar também que, em geral, grande parte dos músicos profissionais entrevistados têm um marcante grau de otimismo quanto ao futuro, uma autoestima aparentemente elevada e uma grande capacidade de resiliência, seja a respeito de sua performance e seja também em sua vida. A maioria deles também demonstra aparentar conservar uma imagem agradável de sua infância e da criação dada pelos seus pais. Além disso, a maior parte dos entrevistados também parece acreditar que um bom preparo interfere positivamente em sua performance.

Todos os resultados dados para as 40 questões levantadas pelo K-MPAI, pelo 213 músicos entrevistados, constam no Anexo A, ao fim desta pesquisa.

#### - Comparação dos resultados do BAI e do K-MPAI

#### - Semelhanças e diferenças entre solistas, músicos *tutti* (pertencentes a naipes) e ambos (cumprem ambas as funções) relativas ao tempo de atuação profissional

Segue quadro comparativo, encontrado pela pesquisa, dos diferentes níveis de APM encontrados no Inventário de Beck e no Questionário K-MPAI, nos músicos solistas, músicos *tutti* e nos que realizam ambas as funções dentro das orquestras. Lembrando que no BAI, como já foi dito, a variação é de 0-7 nível mínimo de ansiedade, de 8 a 15, nível leve, de 16 a 20 nível moderado e de 26 a 63, nível severo e no K-MPAI, < 90 é APM baixa, de 90 a 138 é APM moderada e >138 é APM alta, segundo os critérios já apresentados.

Músicos	Número de pessoas	Níveis de Ansiedade (BAI)	Níveis de Ansiedade (K-MPAI)
<b>Músico solista (média geral)</b>	<b>55</b>	<b>8,4 (leve)</b>	<b>93,3 (moderado)</b>
Menos de 10 anos	16	10,1 (leve)	101,8 (moderado)
De 10 a 20 anos	24	8,7 (leve)	91,8 (moderado)
Mais de 20 anos	15	6,0 (mínimo)	86,6 (baixo)
<b>Músico <i>tutti</i> (média geral)</b>	<b>115</b>	<b>9,1 (leve)</b>	<b>96,9 (moderado)</b>
Menos de 10 anos	34	8,9 (leve)	98,7 (moderado)
De 10 a 20 anos	53	9,5 (leve)	102,3 (moderado)
Mais de 20 anos	28	8,6 (leve)	84,4 (baixo)
<b>Ambos (solista e <i>tutti</i>) (média geral)</b>	<b>42</b>	<b>7,1 (mínimo)</b>	<b>89,8 (baixo)</b>
Menos de 10 anos	9	6,0 (mínimo)	89,3 (baixo)
De 10 a 20 anos	15	7,4 (mínimo)	94,7 (moderado)
Mais de 20 anos	18	7,5 (mínimo)	86,0 (baixo)
<b>Média Total</b>	<b>212</b>	<b>8,5 (leve)</b>	<b>94,6 (moderado)</b>

**Tab. 22:** Quadro de ansiedade levantado pelos questionários BAI e K-MPAI, em músicos solistas, *tutti* ou ambos, divididos por tempo de carreira.

Na maior parte dos casos se observa grande correspondência entre os resultados encontrados nos dois questionários (BAI e K-MPAI): os entrevistados que respondem a um deles com menor ansiedade, respondem também ao outro (o mesmo caso para a ansiedade mais alta), o que mostra, de certa forma, que os entrevistados que demonstram ter uma tendência maior à Ansiedade (medida pelo BAI), também possuem uma tendência maior à APM (medida pelo K-MPAI).

Verifica-se um resultado aqui apresentado: nos dois questionários, o resultado total para cada grupo (solista, *tutti* ou ambos), os músicos *tutti* apresentaram um nível de ansiedade mais alto. Poderia se esperar um nível mais alto, possivelmente, nos solistas ou “ambos”, o que não se confirmou. Tal resultado pode apontar que a ansiedade desses indivíduos pode ser mais relativa às questões de estresse diário, do trabalho em grupo dentro da orquestra, do tocar em conjunto, ou até mesmo, trabalhar sem proeminência dentro do grupo, ou das relações interpessoais, por exemplo. É aqui uma hipótese que tais atividades podem ser mais estressantes ao músico do que a APM em si (o nível de exposição a que o músico estaria sujeito como solista), porém esse dado precisaria ser verificado com pesquisas mais detalhadas e focadas neste assunto. Outra hipótese possível é a de que o músico que se profissionaliza como *tutti* já o faz, possivelmente devido ao fato de sua ansiedade ser mais alta e não ter perfil profissional para solista, já que as demandas estressantes para solista são ainda maiores.

Observa-se também que os músicos com mais de 20 anos de profissão tendem a ter menores níveis de APM em todos os grupos. Quanto à Ansiedade, isso também se verificou nos grupos de solistas e *tuttis*, porém houve resultado inverso entre os músicos que atuam em ambas as funções.

Entre os músicos solistas, os níveis de APM são mais altos entre os mais jovens. Entre os músicos *tutti* ou que cumprem ambas funções, os níveis de APM mais altos estão entre os músicos com 10 a 20 anos de profissão. Os níveis mais altos de APM, no geral, foram encontrados entre os músicos solistas, com 10 a 20 anos de profissão.

**- Semelhanças e diferenças entre músicos de cordas, sopros e percussão/piano**

Músicos	Número de pessoas	Níveis de Ansiedade (BAI)	Níveis de Ansiedade (K-MPAI)
<b>ERUDITOS</b>	<b>137</b>	<b>8,6 (leve)</b>	<b>97,4 (moderado)</b>
Cordas	85	8,3 (leve)	97,7 (moderado)
Sopros	45	8,7 (leve)	96,7 (moderado)
Percussão /Piano	5	10,0 (leve)	102,2 (moderado)
Não responderam	2	15,5 (leve)	87,0 (baixo)
<b>POPULARES</b>	<b>7</b>	<b>7,3 (mínimo)</b>	<b>82,0 (baixo)</b>
Cordas	2	0,0 (mínimo)	44,5 (baixo)
Sopros	5	10,2 (leve)	97,0 (moderado)
<b>AMBOS</b>	<b>64</b>	<b>8,6 (leve)</b>	<b>91,3 (moderado)</b>
Cordas	36	9,1 (leve)	96,1 (moderado)
Sopros	21	9,0 (leve)	86,3 (baixo)
Percussão/Piano	7	4,3 (mínimo)	81,3 (baixo)
Não responderam	5	5,0 (mínimo)	68,4 (baixo)
<b>MÉDIA TOTAL</b>	<b>211</b>	<b>8,6 (leve)</b>	<b>95,0 (moderado)</b>

**Tab. 23:** Quadro de ansiedade levantado pelos questionários BAI e K-MPAI, em músicos eruditos, solistas ou ambos, divididos por instrumentos que tocam.

É possível observar claramente que os músicos que se consideram músicos “populares” ou “ambos” têm níveis de ansiedade bem menor que os demais, especialmente os músicos de cordas.

São hipóteses para essas pontuações que isso pode se dar devido a possuírem maior intimidade com uma exposição mais “descontraída”, como costuma acontecer nas apresentações de música popular; que o músico pode levar, como experiência, ao ambiente da orquestra. Pode ser também devido à habilidade maior obtida por meio da improvisação, comum na música popular, que aceita um grau muito maior de “risco” e em que o “erro” e a “imperfeição” podem ter outro grau importância, já que na improvisação, a resiliência ao erro é esperada (e o músico aprende meios para resolvê-los rapidamente, em vez de julgar-se a respeito deles).

A ansiedade desses músicos foi um pouco maior entre os instrumentistas sopros, possivelmente porque essa intimidade com a música popular já costuma acontecer com estes instrumentistas desde cedo (bandas, grupos de choro etc.) e isso pode não ter influenciado tanto nas respostas, porém essa é somente uma hipótese. A hipótese mais provável, no entanto, é que no ambiente de orquestra, os sopros atuam muito mais solistas do que como *tutti* (ao contrário das cordas),



estando em geral muito mais expostos e esse fato deve ter influenciado esse maior nível de ansiedade.

Entre os músicos eruditos, os que obtiveram mais alto grau de Ansiedade no K-MPAI foram os músicos de percussão/piano, seguidos das cordas e por fim, dos sopros, contudo, no BAI, a situação se inverteu: os sopros se declararam mais ansiosos no dia a dia.

Já entre os músicos que atuam em ambas atividades (erudita e popular), os níveis de ansiedade declarados foram maiores nas cordas, seguidos pelos sopros e mais leves nos indivíduos de percussão/piano, possivelmente pela maior atuação na área popular, que pode dar mais meios de o indivíduo lidar com situações musicais de maior liberdade artística e isso pode ser transmitido também ao momento do trabalho na orquestra.

#### - Diferenças entre homens e mulheres no BAI e no K-MPAI

Em relação à Ansiedade de Performance Musical, as pontuações médias obtidas para Ansiedade, na primeira coluna (relativas ao Inventário de Beck) e para Ansiedade de performance Musical (relativa ao Questionário K-MPAI) foram os seguintes:

<b>GÊNERO</b>	<b>Número de pessoas</b>	<b>Níveis de Ansiedade (BAI)</b>	<b>Níveis de APM (K-MPAI)</b>
? (não responderam)	11	8,4 (leve)	83,2 (baixo)
FEMININO	49	9,2 (leve)	109,8 (moderado)
MASCULINO	153	8,3 (leve)	90,2 (moderado)
<b>MÉDIA TOTAL</b>	<b>213</b>	<b>8,5 (leve)</b>	<b>94,3 moderado)</b>

**Tab. 24:** Quadro de ansiedade levantado pelos questionários Beck e K-MPAI, divididos pelo gênero.

Tanto em um como em outro questionário, as mulheres obtiveram um resultado maior, tanto para Ansiedade no dia e na semana da pesquisa (Inventário BAI) quanto para Ansiedade de Performance Musical (Questionário K-MPAI).

### **4.3. Análise Fatorial da amostragem**

Tomando como base a pesquisa realizada por Kenny (2011) nas orquestras sinfônicas profissionais australianas, foi realizada aqui uma análise similar, um tipo de análise estatística, a Análise Fatorial. Nessa Análise Fatorial, explicada em detalhes a seguir, foram agrupadas as questões cujas respostas foram semelhantes e obtidos grupos de questões, com base nas respostas dadas pelos indivíduos pesquisados.

Na pesquisa de Kenny, que contou com 357 músicos de orquestras profissionais australianas, foi realizado este tipo de Análise Fatorial, com os resultados das 40 questões do K-MPAI, também utilizadas aqui. Os dados obtidos nas duas pesquisas serão comparados a seguir.

A Análise Fatorial exploratória não requer uma teoria, mas apresenta indícios: ela agrupa as questões pelas respostas similares, ou seja, pelos mesmos indivíduos terem respondido às questões de forma similar e esse agrupamento pode vir a representar um “Constructo”, chamado aqui de “Fator”, representando traços e estados psicológicos semelhantes. Os fatores, porém, são variáveis não observadas, obtidas por meio da análise empírica. A análise confirmatória dessas hipóteses necessitaria ser realizada por um psicólogo, para haver confirmações de até que ponto esses constructos revelam esses traços psicológicos de fato.

#### **- Análise Fatorial dos resultados da aplicação dos questionários**

Esta seção contou com a ajuda do pesquisador Aguinaldo Nogueira Maciente, que realizou um procedimento de Análise Fatorial, baseado em Maciente (2013). A Análise Fatorial é um procedimento estatístico que tem como objetivo, no presente trabalho, reduzir a informação contida nos itens dos questionários a um conjunto menor de variáveis não observadas (chamadas de constructos), que representam dimensões ou estados psicológicos ligados, em algum grau, à ansiedade. A Análise Fatorial realizada seguiu um roteiro de procedimentos comumente recomendados na

literatura para esse tipo de análise, particularmente em Fabrigar et al. (1999), Schmitt (2011) e Thomson (2004).

Para uma melhor compreensão das tabelas a seguir, as perguntas dos questionários receberam letras, chamadas aqui de Código, imediatamente antes do número das questões (que já estão nas perguntas numeradas de cada questionário), e cada letra se refere a um dos questionários:

- Letra “A”, para o BAI (numerado de 1 a 21 questões);
- Letra “B” para o primeiro quadro do questionário 2, da pesquisadora (que somente aqui foi numerado de 1 a 5 questões);
- Letra “C” para o segundo quadro do questionário 2, também da pesquisadora (numerado de 1 a 18 questões);
- Letra “D” para as questões do questionário 3, de Dianna Kenny (numerado de 1 a 40 questões).

Inicialmente o questionário foi organizado em uma tabela de dados na qual cada coluna representa um item do questionário e cada linha contém as respostas de um dos músicos entrevistados.

O método requer que todos os itens do questionário tenham sido respondidos pelo entrevistado, para que este seja considerado no conjunto de dados analisados. Como resultado desta limitação metodológica, houve uma redução na amostra incluída nas análises, dependendo das questões não respondidas por cada entrevistado. A imputação de questões não respondidas, que poderia ampliar a amostra incluída foi descartada nas análises apresentadas a seguir, por envolver métodos estatísticos complexos.

Seguem códigos dados a cada pergunta, conforme explicado acima, para identificação nas tabelas e análises:

Código	Questões
A1	<b>Dormência ou formigamento.</b>
A2	<b>Sensação de calor.</b>
A3	<b>Tremores nas pernas.</b>
A4	<b>Incapaz de relaxar.</b>

A5	<b>Medo que aconteça o pior.</b>
A6	<b>Atordoado ou tonto.</b>
A7	<b>Palpitação ou aceleração do coração.</b>
A8	<b>Sem equilíbrio.</b>
A9	<b>Aterrorizado.</b>
A10	<b>Nervoso.</b>
A11	<b>Sensação de sufocação.</b>
A12	<b>Tremores nas mãos.</b>
A13	<b>Trêmulo.</b>
A14	<b>Medo de perder o controle.</b>
A15	<b>Dificuldade para respirar.</b>
A16	<b>Medo de morrer.</b>
A17	<b>Assustado.</b>
A18	<b>Indigestão ou desconforto no abdômen.</b>
A19	<b>Sensação de desmaio.</b>
A20	<b>Rosto afogueado.</b>
A21	<b>Suor (não devido ao calor).</b>
B1	<b>Sexo.</b>
B2	<b>Se considera músico:</b>
B3	<b>Instrumento.</b>
B4	<b>Em Orquestra, trabalha como:</b>
B5	<b>É músico profissional.</b>
C1	<b>Sente Ansiedade de Performance Musical.</b>
C2	<b>Sente Medo de Palco.</b>
C3	<b>Seu emocional atrapalha sua performance.</b>
C4	<b>Se sente ansioso antes de uma apresentação na Orquestra.</b>
C5	<b>Se sente ansioso durante uma apresentação na Orquestra.</b>
C6	<b>Se sente ansioso em um Concurso ou Teste.</b>
C7	<b>Se sente ansioso durante um solo.</b>
C8	<b>Se sente ansioso durante ensaios da Orquestra.</b>
C9	<b>Se sente ansioso durante seus estudos diários.</b>
C10	<b>Tem problema de saúde devido à ansiedade.</b>
C11	<b>Tem problema de saúde pela tensão física excessiva.</b>
C12	<b>Usa algum recurso para diminuir a ansiedade.</b>
C13	<b>Pratica regularmente atividade física.</b>
C14	<b>Fuma (cigarro comum).</b>
C15	<b>Usa bebida alcoólica.</b>
C16	<b>Usa algum tipo de substância ilícita.</b>
C17	<b>Usa betabloqueadores (do tipo Propanolol/Inderal).</b>
C18	<b>Usa medicamentos para ansiedade.</b>
D1	<b>Geralmente sinto que tenho minha vida sob controle*.</b>
D2	<b>Confio facilmente em outras pessoas*.</b>
D3	<b>Às vezes me sinto deprimido sem saber por quê.</b>
D4	<b>Acho difícil reunir forças para realizar tarefas.</b>

D5	Preocupação excessiva é característica comum em minha família.
D6	Frequentemente, sinto que a vida não tem muito a me oferecer.
D7	Quanto mais preparo uma peça para uma apresentação, mais cometo erros graves.
D8	Sinto dificuldades em depender de outras pessoas.
D9	Meus pais frequentemente eram compreensíveis e atenciosos com relação às minhas demandas*.
D10	Tenho sensações de pânico antes ou durante as apresentações.
D11	Nunca posso prever se minha apresentação será um sucesso.
D12	Antes ou durante uma apresentação, sinto garganta e boca secarem.
D13	Frequentemente, sinto que não tenho tanto valor enquanto indivíduo.
D14	Durante uma apresentação, começo a pensar se serei capaz de chegar até o fim da peça.
D15	Pensar sobre como eu possa ser avaliado interfere em minha apresentação.
D16	Antes ou durante uma apresentação, sinto mal-estar estomacal ou vertigens.
D17	Mesmo nas apresentações mais estressantes, tenho confiança de que me sairei bem*.
D18	Frequentemente me preocupo com uma reação negativa da plateia.
D19	Às vezes me sinto ansioso sem motivo aparente.
D20	Desde o início de minha carreira musical, lembro-me de estar sempre nervoso em apresentações.
D21	Preocupo-me que uma má apresentação possa arruinar minha carreira.
D22	Antes ou durante uma apresentação, sinto aumento da frequência cardíaca como um pulsar forte no peito.
D23	Quase sempre fui ouvido por meus pais.
D24	Eu desisto de boas oportunidades de apresentação em virtude da ansiedade.
D25	Após uma apresentação, eu sempre me pergunto se minha performance foi boa o suficiente.
D26	Minha preocupação e nervosismo sobre a interpretação interferem na minha concentração.
D27	Quando criança, frequentemente me sentia triste.
D28	Frequentemente me preparo para um concerto com um sentimento de desastre iminente, ou mau presságio.
D29	Um de meus pais ou ambos eram muito ansiosos.
D30	Sinto aumento de tensão muscular antes ou durante uma apresentação.
D31	Frequentemente, sinto que o futuro não me trará alegrias.
D32	Após terminar a apresentação, continuo repetindo-a em minha mente.
D33	Meus pais me estimularam a tentar coisas novas.
D34	Preocupo-me tanto antes de uma apresentação que não consigo dormir.
D35	Quando toco sem a partitura, considero minha memória confiável.
D36	Antes ou durante uma apresentação, sinto tremores no corpo.
D37	Sinto-me confiante tocando de memória.
D38	Preocupa-me ser “examinado” por outras pessoas.
D39	Eu me preocupo com meu próprio julgamento acerca de como será a minha performance.
D40	Permaneço engajado com as apresentações, mesmo me causando grande ansiedade.

\* Itens com escala invertida no questionário.

Tab. 25: Questões dos questionários e códigos utilizados.

Para uma melhor ilustração e posterior comparação, seguem alguns dados da Análise Fatorial elaborada por Kenny (2011), em duas pesquisas: com músicos estudantes de graduação e músicos de orquestras profissionais australianas. Seguem também as questões agrupadas e os nomes dos Fatores, dados pela autora:

**- Fatores encontrados e denominações dadas, elaborado por Kenny, para avaliar a APM em estudantes de música de nível de graduação (KENNY, 2011: 100-101)**

Seguem os fatores encontrados e as denominações dadas por Kenny, para a análise dos resultados do seu questionário K-MPAI. As traduções dos termos foram realizadas por esta pesquisadora, com base na bibliografia pesquisada.

**Fator 1) Depressão, desesperança (vulnerabilidade psicológica):** questões D2, D3, D4, D6, D13, D18, D19, D21, D31;

**Fator 2) Preocupação/pavor e cognições negativas:** questões D7, D14, D15, D17, D26, D28;

**Fator 3) Ansiedade somatizada pré-performance:** questões D10, D12, D16, D22, D30, D36, D40;

**Fator 4) Empatia parental:** questões D9, D23, D33;

**Fator 5) Memória:** questões D37 e D35;

**Fator 6) Ruminações Pré e Pós Performance:** questões D32 e D34;

**Fator 7) Transmissão geracional da ansiedade:** questões D29, D5, D27;

**Fator 8) Autoescrutínio e escrutínio alheio:** questões D25, D39, D38;

**Fator 9) Autocontrole:** questões D1 e D11.

A autora não inclui 3 questões, que são as de números D8, D20, D24, possivelmente por estas não terem se agrupado significativamente, do ponto de vista estatístico, com nenhuma outra questão semelhante (e/ou o agrupamento delas não fazer sentido com as outras), na Análise Fatorial. Pelo assunto, seria possível encaixar as questões 8 e 24 também no primeiro grupo, e a questão 20, na

categoria 8, porém, isso não foi feito, provavelmente, pelos seus valores estatísticos baixos.

**- Fatores encontrados e denominações dadas, elaborado por Kenny, para avaliar a APM em 357 músicos de orquestras sinfônicas australianas (KENNY, 2011: 104-105)**

Neste questionário, realizado com 357 músicos profissionais de grandes orquestras australianas, Kenny (2011: 104-105) encontrou oito fatores de agrupamentos, não tendo sido descartada nenhuma questão do agrupamento, denominando-os da seguinte forma:

**Fator 1) Ansiedade somática pré-performance:** questões D16, D22, D10, D36, D12, D14, D30, D26, D34, D28, D40;

**Fator 2) Preocupação/pavor (ruminações negativas focadas no autoescrutínio e no escrutínio alheio):** questões D32, D25, D15, D38, D18, D21, D39, D7;

**Fator 3) Depressão/ Desesperança (Vulnerabilidade Psicológica):** questões D31, D6, D8, D4, D2, D3, D13, D1;

**Fator 4) Empatia Parental:** questões D23, D9, D33, D27;

**Fator 5) Memória:** questões D35 e D37;

**Fator 6) Transmissão geracional da ansiedade:** questões D29, D5, D19;

**Fator 7) Apreensão ansiosa:** questões D24, D17, D11;

**Fator 8) Vulnerabilidade Biológica:** questão D20;

Fatores menores que 0,35 foram descartados pela autora, por não terem validade estatística para o agrupamento, tomando como base o procedimento comumente realizado para esse tipo de análise estatística, na bibliografia especializada.

**- Fatores encontrados nos 3 questionários, “A”, “C e “D”, em São Paulo (Tab. 27), segundo os critérios das análises de Kenny (2011), para a Análise Fatorial (*Rotated Factor*)**

A primeira análise realizada utilizou todas as questões quantificáveis dos três questionários submetidos aos entrevistados (Questionários A, C e D). Devido à existência de uma ou outra eventual resposta em branco nos 213 questionários, nessa análise foram utilizadas as respostas apenas dos questionários que tinham a totalidade das questões respondidas. Por isso, aqui foram utilizados apenas 134, dos 213 respondentes.

O primeiro passo consistiu em selecionar quais questões seriam definitivamente mantidas. Para isso foi calculada a medida de adequação amostral de Kaiser (KAISER; RICE, 1974), MSA (da sigla em inglês para “*Measure of Sampling Adequacy*”), que tem o objetivo de medir o grau de ajuste de cada variável ao conjunto de informação contido na amostra obtida com a aplicação do questionário.

Das perguntas do questionário completo, as questões A16 (“Medo de Morrer”), C14 (“Fuma – cigarro comum?”), C15 (“Usa bebida alcoólica?”), D2 (“Confio facilmente em outras pessoas”), C13 (“Pratica regularmente atividade física?”) e C16 (“Usa algum tipo de substância ilícita?”) apresentaram valores para o MSA abaixo de 0,5, o que indicou a necessidade de sua exclusão. Após a exclusão dessas questões, as demais apresentaram valores aceitáveis para a estatística MSA, conforme a Tab. 26 (item a seguir). Apesar de ainda haver itens com a estatística abaixo de 0,6 (o que não é desejável), esses itens foram retidos por terem se agrupado bem com os demais.

Os itens apresentados na Tab. 26 foram submetidos ao método de Análise Fatorial, denominado “Fatores Principais Iterados”. Foi utilizada, para a interpretação dos fatores, uma rotação do tipo “Promax” na solução do modelo. O número de fatores extraídos foi selecionado conforme o critério de Kaiser (KAISER, 1960), que recomenda a exclusão de fatores com autovalores inferiores à unidade, além da inspeção das extrações com números de fatores adjacentes.



<b>CÓDIGO</b>	<b>ITEM</b>	<b>MSA</b>
<b>D23</b>	Quase sempre fui ouvido por meus pais	0.491
<b>D33</b>	Meus pais me estimularam a tentar coisas novas	0.499
<b>D9</b>	Meus pais frequentemente eram compreensíveis e atenciosos com relação às minhas demandas*	0.507
<b>A19</b>	Sensação de desmaio	0.518
<b>D37</b>	Sinto-me confiante tocando de memória	0.530
<b>C9</b>	Se sente ansioso durante seus estudos diários	0.539
<b>C17</b>	Usa betabloqueadores (do tipo Propanolol/Inderal)	0.573
<b>D35</b>	Quando toco sem a partitura, considero minha memória confiável	0.573
<b>C11</b>	Tem problema de saúde pela tensão física excessiva	0.574
<b>D8</b>	Sinto dificuldades em depender de outras pessoas	0.590
<b>D7</b>	Quanto mais preparo uma peça para uma apresentação, mais cometo erros graves	0.614
<b>A3</b>	Tremores nas pernas	0.614
<b>C18</b>	Usa medicamentos para ansiedade	0.627
<b>D39</b>	Eu me preocupo com meu próprio julgamento acerca de como será a minha performance	0.645
<b>A11</b>	Sensação de sufocação	0.657
<b>D29</b>	Um de meus pais ou ambos eram muito ansiosos	0.663
<b>A17</b>	Assustado	0.666
<b>D25</b>	Após uma apresentação, eu sempre me pergunto se minha performance foi boa o suficiente	0.667
<b>D1</b>	Geralmente sinto que tenho minha vida sob controle*	0.683
<b>A20</b>	Rosto afogueado	0.685
<b>A6</b>	Atordoado ou tonto	0.689
<b>D32</b>	Após terminar a apresentação, continuo repetindo-a em minha mente	0.695
<b>C8</b>	Se sente ansioso durante ensaios da Orquestra	0.701
<b>D18</b>	Frequentemente me preocupo com uma reação negativa da plateia	0.702
<b>C10</b>	Tem problema de saúde devido à ansiedade	0.703
<b>D17</b>	Mesmo nas apresentações mais estressantes, tenho confiança de que me sairei bem*	0.717
<b>D6</b>	Frequentemente, sinto que a vida não tem muito a me oferecer	0.718
<b>D40</b>	Permaneço engajado com as apresentações, mesmo me causando grande ansiedade	0.730
<b>D27</b>	Quando criança, frequentemente me sentia triste	0.731
<b>C12</b>	Usa algum recurso para diminuir a ansiedade	0.733
<b>A15</b>	Dificuldade para respirar	0.734
<b>A13</b>	Trêmulo	0.735
<b>D5</b>	Preocupação excessiva é característica comum em minha família	0.739
<b>A8</b>	Sem equilíbrio	0.743
<b>A18</b>	Indigestão ou desconforto no abdômen	0.751
<b>C2</b>	Sente Medo de Palco	0.754
<b>C6</b>	Se sente ansioso em um Concurso ou Teste	0.754
<b>D34</b>	Preocupo-me tanto antes de uma apresentação que não consigo dormir	0.755
<b>A12</b>	Tremores nas mãos	0.760
<b>C4</b>	Se sente ansioso antes de uma apresentação na Orquestra	0.761
<b>D16</b>	Antes ou durante uma apresentação, sinto mal-estar estomacal ou vertigens	0.766
<b>C5</b>	Se sente ansioso durante uma apresentação na Orquestra	0.771
<b>D24</b>	Eu desisto de boas oportunidades de apresentação em virtude da ansiedade	0.779
<b>A9</b>	Aterrorizado	0.780
<b>A1</b>	Dormência ou formigamento	0.781
<b>D10</b>	Tenho sensações de pânico antes ou durante as apresentações	0.783
<b>D31</b>	Frequentemente, sinto que o futuro não me trará alegrias	0.788
<b>A2</b>	Sensação de calor	0.790
<b>D4</b>	Acho difícil reunir forças para realizar tarefas	0.792
<b>A5</b>	Medo que aconteça o pior	0.795

<b>CÓDIGO</b>	<b>ITEM</b>	<b>MSA</b>
<b>D15</b>	Pensar sobre como eu possa ser avaliado interfere em minha apresentação	0.799
<b>C7</b>	Se sente ansioso durante um solo	0.800
<b>A4</b>	Incapaz de relaxar	0.802
<b>C3</b>	Seu emocional atrapalha sua performance	0.808
<b>D38</b>	Preocupa-me ser “examinado” por outras pessoas	0.808
<b>A21</b>	Suor (não devido ao calor)	0.808
<b>D36</b>	Antes ou durante uma apresentação, sinto tremores no corpo	0.813
<b>D11</b>	Nunca posso prever se minha apresentação será um sucesso	0.814
<b>A7</b>	Palpitação ou aceleração do coração	0.822
<b>D28</b>	Frequentemente me preparo para um concerto com um sentimento de desastre iminente, ou mau presságio	0.825
<b>A10</b>	Nervoso	0.825
<b>D14</b>	Durante uma apresentação, começo a pensar se serei capaz de chegar até o fim da peça	0.830
<b>D20</b>	Desde o início de minha carreira musical, lembro-me de estar sempre nervoso em apresentações	0.840
<b>D13</b>	Frequentemente, sinto que não tenho tanto valor enquanto indivíduo	0.845
<b>D19</b>	Às vezes me sinto ansioso sem motivo aparente	0.848
<b>A14</b>	Medo de perder o controle	0.852
<b>D12</b>	Antes ou durante uma apresentação, sinto garganta e boca secarem	0.858
<b>D22</b>	Antes ou durante uma apresentação, sinto aumento da frequência cardíaca como um pulsar forte no peito	0.858
<b>D21</b>	Preocupo-me que uma má apresentação possa arruinar minha carreira	0.863
<b>D30</b>	Sinto aumento de tensão muscular antes ou durante uma apresentação	0.870
<b>D26</b>	Minha preocupação e nervosismo sobre a interpretação interferem na minha concentração	0.886
<b>D3</b>	Às vezes me sinto deprimido sem saber por quê	0.889
<b>C1</b>	Sente Ansiedade de Performance Musical	0.890

Fonte: Elaboração própria.

\* Itens com escala invertida no questionário.

**Tab. 26:** Medida de adequação amostral de Kaiser (MSA geral = 0,7542).

A estrutura fatorial selecionada, após a rotação, está apresentada na Tab. 29 (logo a seguir). Nela observa-se a escolha de 14 fatores, que representam “construtos” ou “estados psicológicos”. As questões nas linhas da tabela estão ordenadas segundo o fator a que estão mais relacionadas estatisticamente.

Valores próximos a “1” (um) indicam correlação positiva, valores próximos a “0” (zero) indicam baixa correlação e valores próximos a “-1” (menos um) indicam alta correlação negativa da condição medida pela questão com cada um dos fatores indicados nas colunas.

A tabela apresenta também o valor do “Alfa de Cronbach” ( $\alpha$ ), que mede o grau de adequação dos agrupamentos representados pelas questões. Nesse caso, valores próximos à unidade (1,0) também são desejáveis.

Assim, por exemplo, o fator 1 é predominantemente representado por altos valores de D16 (“Antes ou durante uma apresentação, sinto mal-estar estomacal ou vertigens”), D36 (“Antes ou durante uma apresentação, sinto tremores no corpo”), D10 (“Tenho sensações de pânico antes ou durante as apresentações.”) e D14 (“Durante uma apresentação, começo a pensar se serei capaz de chegar até o fim da peça”), entre outras. Já o fator 2 consiste em valores elevados de A13 (“Trêmulo”), A12 (“Tremores nas mãos”, A21 (“Suor – não devido ao calor”) e A3 (“Tremores nas pernas”), entre outras. Com base nas questões pertinentes a cada fator, a Análise Fatorial permite ao pesquisador nomear o “estado psicológico”, mensurado pelas questões nele agrupadas.

A Tab. 27 (abaixo) apresenta a relação de fatores selecionados, os nomes a eles atribuídos, com base nas questões com eles correlacionadas, e a proporção da variância por eles explicada. Os 14 fatores selecionados explicam cerca de 78% da variância dos dados do questionário respondido. A ordem dos fatores, dada pelo seu autovalor e pela proporção da variância explicada, indica sua importância estatística, dada a amostra de respostas utilizada:

FATOR	NOME DO FATOR	AUTOVALOR	PROPORÇÃO INDIVIDUAL	PROPORÇÃO ACUMULADA
1	Ansiedade Somática Pré- Performance	15,94	0,2925	0,2925
2	Sintomas de Ansiedade	5,819	0,1068	0,3993
3	Sensações de Ansiedade e Pânico	3,105	0,0570	0,4563
4	Transmissão Geracional de Ansiedade	2,906	0,0533	0,5097
5	Depressão/ Desesperança/ Vulnerabilidade	2,263	0,0415	0,5512
6	Preocupação/ Cognições Negativas/Ruminação	1,866	0,0343	0,5854
7	Ansiedade e Preocupações com escrutínio alheio	1,817	0,0334	0,6188
8	Memória	1,653	0,0303	0,6491
9	Ansiedade de Performance Musical	1,591	0,0292	0,6783
10	Problemas de saúde	1,463	0,0269	0,7052
11	Empatia Parental	1,310	0,0240	0,7292
12	Descontrole físico	1,228	0,0225	0,7518
13	Automedicação	1,188	0,0218	0,7736
14	Desconfiança nos outros	1,049	0,0192	0,7928

Fonte: Elaboração própria<sup>54</sup>.

**Tab. 27:** Fatores selecionados, autovalores e proporção da variância explicada.

Com base nas interpretações da tabela de Kenny sobre os músicos de orquestras da Austrália, já citada, bem como nos Fatores por ela descritos, buscou-se utilizar, na medida do possível, as mesmas definições da autora, quando faziam sentido para os fatores encontrados nos músicos no estado de São Paulo.

No Fator 1, na Tab. 27, foram agrupadas 8 questões em comum com o Fator 1 da Tabela de Kenny, não exatamente na mesma sequência, porém houve bastante correspondência. As oito questões comuns nos dois questionários, neste Fator foram: D16, D36, D10, D14, D34, D22, D12 e D26. Assim, empregou-se a mesma denominação da autora, “Ansiedade Somática Pré-Performance” [tradução desta pesquisadora].

<sup>54</sup> Autovalor: indica a variância total contida nos dados, que é explicada pelo respectivo fator. Quanto maior o valor, mais importante o fator para explicar o conjunto de questões do questionário, sobretudo aquelas que estão mais associadas a ele; Proporção individual: representa a proporção da variância total dos dados que é explicada pelo respectivo fator. Por exemplo, como esta proporção é de 0,2925 para o primeiro fator, isto significa que ele explica 29,25% da variância contida nos dados do questionário, para os respondentes que foram analisados nessa seção do texto; Proporção acumulada: É a soma da coluna anterior (proporção individual) do primeiro fator, até o fator em questão. Isto é, para o 5º. fator, a coluna mostra a proporção total que os fatores de 1 a 5 explicam. Para o 14º. fator, esta coluna soma as proporções individuais de 1 a 14. Quanto mais próximo de 1 (ou seja, de 100%, melhor). Neste caso, temos que os 14 primeiros fatores já explicaram 0,79, ou seja 79% da variância. Por essa razão, os fatores seguintes foram excluídos, pois acrescentariam pouca informação adicional.

No Fator 2 agruparam-se sete questões, somente do Inventário BAI, logo, o fator foi denominado “Sintomas de Ansiedade”, pois se referem exatamente a eles, o que reafirma, de certa forma, a confiabilidade deste Inventário para definir o que ele propõe.

No Fator 3 agruparam-se sensações (questões apenas do Questionário BAI) mais comuns ao Pânico, segundo a literatura pesquisada, como sensações de sufocação, “medo de que aconteça o pior”, dificuldade para respirar. Por isso foi denominado “Sensações de Ansiedade e Pânico”.

No fator 4, agruparam-se algumas das questões comuns ao questionário de Kenny, D19, D5, D29, relativos ao fator por ela denominado como Transmissão Geracional de Ansiedade, por isso foi assim também chamado.

No fator 5 agruparam-se as questões relativas à Depressão/ Desesperança e Vulnerabilidade Psicológica, por isso foi utilizada a mesma nomenclatura utilizada por Kenny. Foram encontradas 5 correspondências com o estudo de Kenny (D6, D31, D1 e D27), nesta definição, incluindo a primeira questão, que por estar mais associada ao fator apresenta, de certa forma, o seu caráter mais importante (“Frequentemente sinto que a vida não tem muito a me oferecer”).

No fator 6 agruparam-se questões relativas à ruminação, preocupação e cognições negativas e foram encontradas 5 correspondências entre o mesmo Fator na Tabela de Kenny (D25, D32, D15, D39, D21), logo, utilizou-se a mesma definição da autora: Preocupação, pavor (cognições negativas/ ruminação), focadas no auto escrutínio e no escrutínio alheio.

No fator 7 agruparam-se várias questões do questionário desta pesquisadora sobre situações mais estressantes (solos, performance, teste, ser examinado) bem como uma questão comum ao fator 8, de Kenny (D38). Por isso foi denominado de “Preocupação/Pavor (Cognições Negativas)”, correspondendo também a uma denominação de situações mais estressantes dadas pela autora para questões semelhantes em seu questionário com estudantes (KENNY, 2011: 100).

No Fator 8 agruparam-se as duas perguntas relativas à Memória (D35 e D37), como no questionário de Kenny, assim, empregou-se o mesmo termo.

No Fator 9 agruparam-se somente questões do questionário C, desta pesquisadora, específicas sobre APM, logo, optou-se por denominar assim este fator.

No Fator 10 agruparam-se os Problemas de Saúde do Questionário C, por isso foi assim denominado. Note que os indivíduos que responderam ter problema de saúde relativo à tensão física excessiva também responderam ter problema de saúde devido à ansiedade, por isso é bastante provável que esses problemas apresentem relação.

No Fator 11 empregou-se a mesma denominação dada por Kenny para “Empatia Parental”, já que questões do mesmo teor se agruparam: D9, D23 e D33, coincidindo com as questões agrupadas no Questionário realizado por Kenny.

No Fator 12 agruparam-se algumas questões do Inventário de Beck relativas às sensações de “Descontrole Físico”, por isso foi assim denominado.

No Fator 13, ocorreu um agrupamento interessante: as pessoas que declararam usar algum recurso para a ansiedade também declararam fazer uso de betabloqueador, o que pode indicar que “usar um recurso para a ansiedade” possa ser interpretado pelos músicos como se automedicar com betabloqueadores (e talvez, não percebam que há outros recursos além desse). Por isso foi denominado de “Automedicação”.

No Fator 14, ficou apenas a questão relativa a ter dificuldades em depender de outras pessoas e esse fator foi denominado como “Desconfiança em outros”.

É importante observar o quanto os sintomas de Ansiedade Pré-Performance, Ansiedade e de Ansiedade de Performance Musical, bem como sintomas de vulnerabilidade psicológica e depressão apareceram significativamente nos dados, como questões respondidas de maneira semelhante. Problemas de saúde física aparecem somente no Fator 10. Assim, pelo agrupamento, o grau de concordância para as questões psicológicas e emocionais é mais alto. Esse dado demonstra como mais pesquisas sobre o emocional e psicológico do músico são importantes, bem como a necessidade de este músico buscar ajuda para esses problemas, dando atenção especial à sua saúde psicológica.

**- Fatores encontrados no K-MPAI, aplicado aos músicos profissionais das orquestras paulistas (Tab. 28), em Análise Fatorial (*Rotated Factor*)**

Essa seção descreve uma Análise Fatorial, que empregou os mesmos métodos da análise descrita na seção anterior, porém utilizando apenas as questões do questionário de K- MPAI, de Kenny (2009), tradução de Rocha (2011), com base nas análises publicadas por Kenny (2011).

Dos itens desse questionário, apenas a questão D2 foi excluída, devido ao baixo valor de sua medida de adequação amostral. Após esta exclusão, apenas a variável D23 permaneceu com MSA inferior a 0,6 (com valor de 0,558). Nessa análise, devido ao menor número de questões (apenas 40), o número de respondentes utilizados na amostra, sem respostas em branco, cresceu para 151 músicos.

Foram retidos cinco fatores, descritos na Tabela 28 (abaixo), que também apresenta os nomes dos fatores e a proporção da variância explicada por cada um deles. Para esse subconjunto de questões, baseadas no trabalho de Kenny (2011), o primeiro consegue explicar cerca de 49% da variância dos dados.

FATOR	NOME DO FATOR	AUTOVALOR	PROPORÇÃO INDIVIDUAL	PROPORÇÃO ACUMULADA
1	Ansiedade Somática Pré-Performance	10,41	0,4927	0,4927
2	Transmissão Geracional da Ansiedade	2,50	0,1183	0,6111
3	Preocupações com autoescrutínio e escrutínio alheio	1,83	0,0864	0,6975
4	Depressão/Desesperança	1,25	0,0594	0,7569
5	Memória	1,10	0,0521	0,8089

Fonte: Elaboração própria.

**Tab. 28:** Fatores selecionados, autovalores e proporção da variância explicada.

A Tab. 28 resume a estrutura fatorial pós-rotação para esse subconjunto de questões, para cada um dos cinco fatores selecionados. Os valores para a estatística “Alfa de Cronbach” indicam, também nesse caso, um bom agrupamento, do ponto de vista estatístico.

Para esta Tab. 28, foram agrupados cinco fatores e esses foram denominados com base nas denominações dadas por Kenny (2011: 100-105),

quando houve relação entre os conceitos dados por ela e os apresentados aqui. Assim:

O Fator 1 foi denominado Ansiedade Somática Pré-Performance, que foi correspondente também ao Fator 1 apresentado por Kenny (2011: 104-105) em sua pesquisa. Houve relação com a pesquisa de Kenny em 9 variáveis, as sete primeiras em comum. Foram elas: D16, D36, D10, D12, D22, D14, D34, D20 e D28.

O Fator 2 foi denominado “Transmissão Geracional da Ansiedade”, devido ao teor das questões apresentadas, bem como algumas relações com o Fator 6, da tabela de Kenny (questões D19, D5 e D9). É curioso notar que os indivíduos que responderam ter pais ansiosos e que a preocupação era característica da família, alegaram, talvez por essa mesma razão, frequentemente se sentirem tristes quando criança e “se sentirem deprimidos ou ansiosos sem motivo aparente”. Provavelmente, essa sensação está muito associada ao tipo de criação dos pais e à transmissão dessas características pela educação e convívio.

O Fator 3 foi denominado “Preocupações com Autoescrutínio e escrutínio alheio”, com relações com os resultados de Kenny nas questões D38, D25, D15, D39, D21 e D32.

O Fator 4 foi denominado “Depressão/Desesperança”, pelas relações com questões semelhantes no K-MPAI aplicada por Kenny, denominado desta mesma forma, que foram: D31, D6, D13 e D1.

O Fator 5 foi denominado “Memória”, por agrupar as mesmas variáveis agrupadas na pesquisa de Kenny com essa denominação.

Na comparação com a pesquisa de Kenny, ficou claro que não há grandes diferenças entre os músicos dos dois países (Austrália e Brasil) quanto aos fatores que causam a Ansiedade de Performance Musical. Em geral, as questões mais significativas são relativas aos mesmos constructos (questões de ansiedade somática pré-performance e ruminções negativas, questões relativas ao auto escrutínio e o escrutínio alheio, vulnerabilidade psicológica, questões de inseguranças relativas à transmissão geracional da ansiedade) encontrados no teste aplicado na Austrália.



Nos músicos paulistas, porém, a ansiedade relativa à transmissão geracional parece ser mais marcante. Ou seja, a forma de criação e a personalidade dos pais parece ser mais presente nos músicos brasileiros, desta amostragem.

É bastante útil ao músico, leitor desse trabalho, não somente refletir e se questionar sobre as suas próprias reações frente à ansiedade, em comparação aos dados obtidos nas amostragens, como também verificar qual é a área mais necessária para se trabalhar na própria ansiedade, segundo sua própria avaliação, com base nos dados aqui tratados. Também é recomendado, aos músicos que possuam uma APM mais grave e nos que tiverem mais interesse e que assim o desejem, buscar ajuda psicológica profissional, já munido destas reflexões, buscando sempre a superação, ou a melhora do problema.

Seguem abaixo as tabelas 29 e 30, de elaboração própria, com os dados obtidos pela Análise Fatorial, tratada acima, com os fatores, as questões agrupadas pelos fatores, os resultados estatísticos do agrupamento, além do cálculo do Alfa de Cronbach calculado para cada fator encontrado.







FATOR	ALFA	CÓDIGO	NOME DO ITEM	FATOR															
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
6	0.747	D18	Usa medicamentos para ansiedade					0.30											
		D25	Após uma apresentação, eu sempre me pergunto se minha performance foi boa o suficiente						0.58										
		D32	Após terminar a apresentação, continuo repetindo-a em minha mente						0.55			0.31							
		D15	Pensar sobre como eu possa ser avaliado interfere em minha apresentação	0.33						0.45		0.32							
		D39	Eu me preocupo com meu próprio julgamento acerca de como será a minha performance								0.42								
7	0.764	D21	Preocupo-me que uma má apresentação possa arruinar minha carreira	0.33			0.36		0.40										
		C7	Se sente ansioso durante um solo								0.61								
		C3	Seu emocional atrapalha sua performance	0.33								0.58							
		C6	Se sente ansioso em um Concurso ou Teste									0.54							
		D38	Preocupa-me ser "examinado" por outras pessoas				0.36		0.43	0.47									
8	0.870	D35	Quando toco sem a partitura, considero minha memória confiável									0.85							
		D37	Sinto-me confiante tocando de memória									0.80							
9	0.722	C8	Se sente ansioso durante ensaios da Orquestra										0.58						

FATOR	ALFA	CÓDIGO	NOME DO ITEM	FATOR																	
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14				
10	0.605	C4	Se sente ansioso antes de uma apresentação na Orquestra											0.58							
		C5	Se sente ansioso durante uma apresentação na Orquestra	0.33											0.57						
		C9	Se sente ansioso durante seus estudos diários												0.42						
		C11	Tem problema de saúde pela tensão física excessiva													0.65					
11	0.614	C10	Tem problema de saúde devido à ansiedade												0.54						
		D9	Meus pais frequentemente eram compreensíveis e atenciosos com relação às minhas demandas*														0.71				
		D23	Quase sempre fui ouvido por meus pais															0.51			
12	0.638	D33	Meus pais me estimularam a tentar coisas novas															0.45			
		A8	Sem equilíbrio																	0.57	
		A6	Atordoado ou tonto																		0.56
		A1	Dormência ou formigamento													0.32					0.43
13	0.590	A19	Sensação de desmaio			0.34														0.35	
		C12	Usa algum recurso para diminuir a ansiedade												0.30					0.52	
14	--	C17	Usa betabloqueadores (do tipo Propanolol/Inderal)																	0.48	
		D8	Sinto dificuldades em depender de outras pessoas																		0.53

Fonte: Elaboração própria.

**Tab. 29:** Estrutura fatorial do questionário completo pós-rotação com alfa de Cronbach (apenas valores absolutos acima de 0,3).

FATOR	ALFA	CÓDIGO	NOME DO ITEM	FATOR				
				1	2	3	4	5
1	0.874	D16	Antes ou durante uma apresentação, sinto mal-estar estomacal ou vertigens	0.68				
		D36	Antes ou durante uma apresentação, sinto tremores no corpo	0.67				
		D10	Tenho sensações de pânico antes ou durante as apresentações	0.63				
		D12	Antes ou durante uma apresentação, sinto garganta e boca secarem	0.56	0.30			
		D22	Antes ou durante uma apresentação, sinto aumento da frequência cardíaca como um pulsar forte no peito	0.55	0.50			
		D14	Durante uma apresentação, começo a pensar se serei capaz de chegar até o fim da peça	0.51		0.36	0.34	
		D34	Preocupo-me tanto antes de uma apresentação que não consigo dormir	0.47	0.35			
		D20	Desde o início de minha carreira musical, lembro-me de estar sempre nervoso em apresentações	0.46	0.39			
		D17	Mesmo nas apresentações mais estressantes, tenho confiança de que me sairei bem*	0.39				0.37
		D28	Frequentemente me preparo para um concerto com um sentimento de desastre iminente, ou mau presságio	0.38			0.37	
		D24	Eu desisto de boas oportunidades de apresentação em virtude da ansiedade	0.38				0.32
		D18	Frequentemente me preocupo com uma reação negativa da plateia	0.35				
		D7	Quanto mais preparo uma peça para uma apresentação, mais cometo erros graves	0.34				
		2	0.821	D19	Às vezes me sinto ansioso sem motivo aparente		0.65	
D3	Às vezes me sinto deprimido sem saber por quê				0.61			
D5	Preocupação excessiva é característica comum em minha família				0.59			
D30	Sinto aumento de tensão muscular antes ou durante uma apresentação			0.42	0.51			
D27	Quando criança, frequentemente me sentia triste				0.45		0.36	
D4	Acho difícil reunir forças para realizar tarefas				0.45			
		D29	Um de meus pais ou ambos eram muito ansiosos		0.44			
3	0.825	D38	Preocupa-me ser "examinado" por outras pessoas		0.37	0.56		
		D25	Após uma apresentação, eu sempre me pergunto se minha performance foi boa o suficiente			0.51		

FATOR	ALFA	CÓDIGO	NOME DO ITEM	FATOR					
				1	2	3	4	5	
4	0.717	D15	Pensar sobre como eu possa ser avaliado interfere em minha apresentação	0.35		0.51			
		D11	Nunca posso prever se minha apresentação será um sucesso	0.43		0.46			
		D26	Minha preocupação e nervosismo sobre a interpretação interferem na minha concentração	0.43		0.46			
		D39	Eu me preocupo com meu próprio julgamento acerca de como será a minha performance			0.45			
		D21	Preocupo-me que uma má apresentação possa arruinar minha carreira	0.36	0.39	0.44			
		D40	Permaneço engajado com as apresentações, mesmo me causando grande ansiedade		0.34	0.38			
		D32	Após terminar a apresentação, continuo repetindo-a em minha mente			0.38			
		D8	Sinto dificuldades em depender de outras pessoas			0.36			
		D31	Frequentemente, sinto que o futuro não me trará alegrias					0.69	
		D6	Frequentemente, sinto que a vida não tem muito a me oferecer					0.69	
		D13	Frequentemente, sinto que não tenho tanto valor enquanto indivíduo					0.65	
		D1	Geralmente sinto que tenho minha vida sob controle*					0.49	0.37
		D9	Meus pais frequentemente eram compreensíveis e atenciosos com relação às minhas demandas*			0.31	-	0.33	
D23	Quase sempre fui ouvido por meus pais					0.31			
D33	Meus pais me estimularam a tentar coisas novas								
5	0.858	D35	Quando toco sem a partitura, considero minha memória confiável					0.83	
		D37	Sinto-me confiante tocando de memória					0.76	

Fonte: Elaboração própria.

**Tab. 30:** Estrutura fatorial do questionário de Kenny (2011:104-105) pós-rotação com alfa de Cronbach (apenas valores absolutos acima de 0,3).



Segue abaixo um quadro comparativo dos resultados das Análises Fatoriais nas três tabelas, para uma melhor visualização das semelhanças entre as três. As questões com agrupamentos em comum nesta pesquisa, em comparação aos resultados dos fatores encontrados por Kenny (2011), encontram-se destacadas:

Kenny – Questionário D (KENNY, 2011:104-105)
Fator 1 – 16/22/10/36/12/14/30/26/34/28/40
Fator 2 – 32/25/15/38/18/21/39/7
Fator 3 – 31/6/8/4/2/3/13/1
Fator 4 – 23/9/33/27
Fator 5 – 35/37
Fator 6 – 29/5/19
Fator 7 – 24/17/11
Fator 8 – 20

**Tab. 31:** Fatores e questões encontradas por Kenny (2011).

Todos os questionários Questionários A – C – D
Fator 1 – <b>D16/D36/D10/D14/D34/D22/D12</b> /D11/D24/C1/C2/D17/D20/D18/ <b>D26</b> /D7
Fator 2 – A13/A12/A21/A3/A20/A2/A14/A7/A10
Fator 3 – A17/A15/A11/A4/A5/A18/A9
Fator 4 – <b>D19/D5</b> /D3/ <b>D29</b> /D30/D4/D40
Fator 5 – <b>D6/D31/D13/D1/D27</b> /D28/C18
Fator 6 – <b>D25/D32/D15/D39/D21</b>
Fator 7 – C7/C3/C6/C6/ <b>D38</b>
Fator 8 – <b>D35/D37</b>
Fator 9 – C8/C4/C5/C9
Fator 10 – C11/C10
Fator 11 – <b>D9/D23/D33</b>
Fator 12 – A8/A6/A1/A19
Fator 13 – C12/C17
Fator 14 – <b>D8</b>

**Tab. 32:** Fatores e questões agrupadas pelos Questionários A, C e D.

Questionário D (realizado com os músicos paulistas)
Fator 1 – <b>D16/D36/D10/D12/D22/D14/D34/D20/D17/D28/D24/D18/D7</b>
Fator 2 – <b>D19/D3/D5/D30/D27/D4/D29</b>
Fator 3 – <b>D38/D25/D15/D11/D26/D39/D21/D40/D32/D8</b>
Fator 4 – <b>D31/D6/D13/D1/D9/D23/D33</b>
Fator 5 – <b>D35/D37</b>

**Tab. 33:** Questões e agrupamentos dos Fatores nas três tabelas.

Ao fim deste trabalho, no Anexo A, consta uma versão colorida da Análise Fatorial realizada, para uma melhor visualização dos agrupamentos dos fatores.

#### **4.4. Outras considerações sobre APM nos músicos pesquisados**

##### **- Relatos dos músicos**

A pesquisadora conversou individualmente e informalmente com vários músicos entrevistados que se interessaram pelo tema, querendo saber mais sobre a pesquisa e que quiseram tirar dúvidas sobre os questionários ou comentaram sobre algum assunto relacionado. Seguem abaixo alguns relatos dos vários comentários feitos a respeito de Ansiedade de Performance Musical, obviamente respeitando o anonimato dos músicos.

Uma das musicistas relatou que toma medicamentos betabloqueadores regularmente, porém não devido à APM, mas pelo fato de ter problemas de tireoide e seu médico haver prescrito um betabloqueador associado ao seu tratamento para o hipertireoidismo. Três músicos do sexo masculino afirmaram que fazem uso de betabloqueadores prescritos por médicos, devido ao fato de terem pressão alta e, igualmente à musicista acima, o uso que fazem do medicamento não tem relação com a Ansiedade de Performance.

Alguns músicos relataram casos de desconforto no palco devido a usarem, nos ensaios e às vezes em concertos, os instrumentos pertencentes à orquestra (percussão, piano), ou mesmo seus segundos instrumentos, que ficam guardados

no local de ensaio (no caso, por exemplo, de contrabaixos e violoncelos), para evitar o constante transporte. Esse desconforto ocorre por não estarem tão familiarizados com estes instrumentos, já que estudam regularmente com outros. Mesmo alguns deles relatando que ainda que as diferenças entre esses instrumentos já estejam sob um relativo domínio, devido ao uso constante e à prática, disseram que essa constante adaptação de um instrumento para outro gera uma sensação contínua de insegurança técnica (principalmente relativa à afinação) que, por consequência, gera ansiedade, especialmente nos concertos.

Musicistas relataram que já tiveram inúmeras situações de não adaptação prévia à roupa de concerto, penteado ou sapatos (em geral, relativas ao tamanho de saltos, que geravam sensação de instabilidade ou sapatos novos que apertavam, ou eram desconfortáveis). Tal fato, na ocasião dos concertos, causou grande ansiedade.

Relataram as mais diversas situações possíveis: roupas pretas que, sob a luz forte dos holofotes, ficaram mais transparentes do que era adequado; brincos grandes que grudaram em cordas; tranças de cabelo que prenderam em cravelhas, nos instrumentos de cordas; alças de roupas que caíam dos ombros no meio da música ou até de um solo; bordados que riscavam instrumentos causando preocupação; bordados ou botões que grudavam em chaves de instrumentos de sopros; roupas que, muito justas, prendiam a respiração; tecidos sintéticos de mangas de camisas que, ao se realizar os movimentos repetitivos necessários para tocar, iam machucando a parte interna do cotovelo, as axilas ou outra área mais sensível.

Logo, vê-se que é muito importante fazer um estudo prévio utilizando a roupa do concerto, conforme já foi sugerido no Capítulo II, já que este motivo de ansiedade pode ser facilmente evitado, prevenindo-se as possibilidades de possíveis problemas.

Um músico contrabaixista do sexo masculino relatou que o sapato de concerto, por ter um pequeno salto (com o qual não está acostumado), lhe dá uma sensação de desequilíbrio, fazendo-o sentir que vai cair para frente (já que, no caso, costuma tocar em pé) e isso lhe gera uma sensação constante de desconforto durante os concertos.

Vários músicos do sexo masculino relataram que o terno, a casaca e as gravatas também lhes são extremamente desconfortáveis para a performance, causando-lhes uma sensação de ansiedade. Alguns relataram que gostariam que a vestimenta de concerto fosse mais confortável, menos quente e mais informal, tendo alguns deles argumentado que uma das razões para essa mudança seria o fato de estarmos em país tropical e que a vestimenta habitual de concertos é uma herança europeia, que poderia ser repensada. Certos músicos trataram deste assunto de maneira bastante “inflamada”, mostrando que este fator lhes causa extremo desconforto.

Um músico violoncelista afirmou que, com os anos de prática, veio a adquirir um tipo de hérnia de disco na coluna vertebral e que esta, às vezes, lhe provoca uma total perda de controle dos dedos indicador e médio da mão esquerda, absolutamente momentâneo e involuntário. Apesar de tocar em naipe como *tutti*, este músico afirma que acabou ficando com uma grande Ansiedade de Performance Musical o tempo todo, pois nunca sabe quando perderá seu controle motor. Porém, afirmou que em períodos em que está melhor de saúde e com seu problema de coluna mais controlado, estes episódios praticamente não acontecem, mas a APM permanece.

Alguns músicos (cerca de sete entrevistados) comentaram que, naquela semana em que foram entrevistados, não sentiram praticamente nenhum dos sintomas de Ansiedade descritos no Inventário de Ansiedade de Beck, porém, em situações mais estressantes de performance, tais como solos e concursos, sentem frequentemente vários daqueles sintomas, perguntando se deveriam responder ao questionário baseando-se nestes momentos mais estressantes, ao que a pesquisadora informou responderem apenas baseados naquele dia e semana da entrevista, conforme proposto pelo autor do Questionário.

Dois violinistas e um trompetista, mais experientes, relataram que já sofreram muito, ao longo de suas vidas, com a Ansiedade de Performance Musical, porém com o passar do tempo foram aprendendo a se controlar e pouco a pouco se sentindo mais seguros, afirmando que hoje já não sentem nenhuma Ansiedade de Performance Musical dentro da orquestra e que esta somente ocorre em situações

extremas (como concursos) ou em situações em que se percebem com certo despreparo, mesmo assim, sendo em grau muito leve.

Um músico trompetista solista comentou que, após responder aos questionários, percebeu que seu nível de Ansiedade de Performance Musical lhe pareceu extremamente alto (ainda que não tivesse, por exemplo, seus resultados explicados ou avaliados nem pela pesquisadora nem por um profissional, nem soubesse a maneira de avaliar os questionários) e que ficou refletindo a respeito, pensando que deveria buscar uma ajuda profissional de um terapeuta, ao que foi encorajado pela pesquisadora, já que níveis severos de Ansiedade têm grande recomendação de tratamento psicológico, sendo este de grande auxílio para os músicos interessados.

Um músico pediu uma cópia extra dos questionários, após entregar o seu preenchido, pois alegou que gostaria de refletir melhor, posteriormente, sobre os temas investigados, afirmando que sentia grande APM e gostaria de trabalhar melhor essas questões internamente, ao que foi atendido.

Vários músicos (mais de cinquenta) solicitaram pessoalmente à pesquisadora receber posteriormente os resultados da pesquisa e a tese, por acreditarem ser este tema de grande interesse para eles. Outros (dezesseis dos entrevistados) anotaram seus e-mails na folha de “Termo de Consentimento Livre e Esclarecido”, para que a pesquisadora lhes enviasse pessoalmente os dados coletados após a defesa e publicação *online*, compromisso que a pesquisadora se comprometeu a cumprir. Vários maestros e diretores artísticos também manifestaram o mesmo interesse em receber os resultados da pesquisa, após a conclusão.

Tamanho interesse se deve, muito provavelmente, ao fato de o tema da Ansiedade e Ansiedade de Performance Musical ser algo extremamente cotidiano e corriqueiro em suas vidas, bem como, muitas vezes, incômodo. Muitos músicos agradeceram ou parabenizaram pessoalmente à pesquisadora pela realização deste tipo de pesquisa com músicos de orquestras, alegando que a APM não pode ser ignorada, pela sua frequência no seu cotidiano de trabalho. O interesse pelo tema por meio de dúvidas e da abordagem entusiasmada de alguns músicos desconhecidos da pesquisadora mostra que a discussão do assunto é de grande interesse prático e extremamente necessário.

### **- Ambientes extremamente diversos**

Não se pode deixar de lembrar que um ambiente de uma orquestra não é necessariamente semelhante a todas elas. Muitas das circunstâncias de trabalho encontradas nos grupos pesquisados são altamente heterogêneas, como o tipo de contrato, número de ensaios, número de concertos, horário de trabalho (manhã, tarde ou noite), horas de trabalho semanais, valor do salário, quantidade de concertos, relacionamento entre músicos e maestros, relacionamento entre os músicos, entre si, por exemplo. Algumas ensaiam todos os dias úteis, outras duas vezes por semana, outra quatro vezes por semana, duas delas têm, muitas vezes, mais do que um ensaio no mesmo dia.

Os salários das orquestras profissionais paulistas são, em geral, muito baixos se compararmos com profissionais de muitas outras carreiras com mesmo tempo de estudo e de qualificação, mesmo nas mais conceituadas e tidas como o “topo da carreira” para um músico, conforme já foi tratado na primeira parte deste Capítulo, pelos dados do Ministério do Trabalho, expostos. Contudo, mesmo assim, os salários das orquestras profissionais divergem consideravelmente, entre si.

Muitos dos músicos profissionais (senão a maioria), independente do valor do salário em sua(s) orquestra(s), têm a necessidade de buscar outras fontes de renda complementares. Assim, trabalham como integrantes de outros grupos informais, orquestras mistas, grupos jovens (como monitores) ou semiprofissionais, filarmônicas, cameratas, grupos de câmara (regulares ou não), lecionam em escolas, universidades ou por meio de aulas particulares, atuam como músicos em grupos de casamentos ou eventos, participam de gravações, projetos com leis de incentivo, cachês e várias outras atividades relacionadas (composição, arranjo, regência e outros), bem como no crescente mercado de musicais (especialmente na capital paulista), buscando aumentar sua renda, em geral bastante baixa pelo tempo de estudo e nível de qualificação profissional, em se comparando com profissionais de outras carreiras com tempo de estudo e qualificação similares, conforme dito acima.

Músicos que tocam nas orquestras de maior salário, em geral, não tocam em mais de um grupo, já que normalmente os grupos de melhor salário também têm maior carga horária e maior quantidade de concertos. Em alguns casos tocam em, no máximo, dois grupos profissionais, ou em algum outro grupo de contrato informal,

ocorrendo situação inversa com os músicos que tocam em orquestras de menor salário: estes tocam em vários grupos (sejam de cachê, orquestras intermitentes, cameratas e grupos sem corpo estável fixo), muitas vezes em cidades diferentes (às vezes em mais de duas cidades diferentes, conforme observado na pesquisa de campo).

Muitos músicos trabalham em duas, um número menor em três e foi encontrado, nas visitas às orquestras, um músico que trabalhava em quatro delas (e possivelmente não é o único). Este é um caso flagrante de que muitos músicos profissionais, no país, mesmo em um estado como São Paulo, não conseguem ter um padrão de vida desejado atuando em apenas um emprego e se dedicando integralmente a ele, o que é mais um retrato de como a profissão ainda é desvalorizada. O outro retrato desta situação é a imensa quantidade de orquestras não profissionalizadas (algumas delas com nível profissional) em comparação com as que têm contratos regulares. O número de 15 orquestras profissionais para 73 orquestras amadoras (ainda que várias delas sejam grupos jovens) escancara uma realidade de muitas lutas, mas de poucas vitórias, que provavelmente é estopim para muito estresse e ansiedade.

Ao trabalhar em mais de uma orquestra, de certa forma, os ambientes das orquestras também acabam se mesclando, devido aos profissionais que nelas trabalham, deixando o perfil dos músicos também bastante heterogêneo. Os músicos que vão galgando vagas mais desejadas, de maior status, mais estabilidade financeira e consideradas de melhor nível técnico e/ou artístico, também já pertenceram a uma ou várias outras orquestras, profissionais ou amadoras, em passado recente, em sua vida profissional, mesclando ainda mais esses ambientes.

Como já foi dito anteriormente, esses dados apontam para um panorama ou tendências da maioria dos músicos, já que os não respondentes ou não entrevistados não puderam ser verificados empiricamente. Procurou-se minimizar este problema com um grande número de entrevistados

É necessário também apontar para o fato de que dentro do número de músicos com carteira assinada, apontados pelo levantamento, pode haver muitos que têm mais de um contrato com carteira assinada, ou seja, o número de contratados não é, necessariamente, o número de indivíduos.

Desta forma, ampliam também sua carga horária de trabalho, em conjunto com as tensões, o estresse e a ansiedade decorrentes desse aumento de horas de trabalho. Daí surge um aumento das possibilidades de lesões por esforço repetitivo e de estresse (devido, por exemplo, a problemas de organização de agendas, no caso de músicos que trabalham em mais de uma orquestra, tendo concertos marcados em uma mesma data, problema em geral bastante difícil de ser resolvido na maior parte dos casos e fonte de grande tensão para estes músicos).

Foi possível notar, durante a pesquisa, que os músicos não parecem dar a devida importância à sua vida emocional e psicológica. A saúde, na visão de muitos músicos, ainda pode estar muito ligada às questões físicas, mesmo a música sendo uma arte tão ligada à emoção, às sensações, aos estados psicológicos.

## **5. Resumo das estratégias de enfrentamento da APM**

Tendo como base os Capítulos I e II (revisão de bibliografia), bem como a Pesquisa de Campo do Capítulo III, segue abaixo uma compilação das ideias abordadas, pesquisadas e desenvolvidas ao longo deste trabalho, para o combate da APM, com foco nos músicos profissionais de orquestras. A finalidade, assim, é gerar meios para que, em uma situação profissional estressora de disparo da ansiedade, do tipo “lutar ou fugir”, o músico escolha a opção de “lutar” (mas sem sofrimento).

### **- Práticas cotidianas sugeridas:**

- Dormir uma quantidade suficiente de horas diárias (de 6 a 9 horas, dependendo da necessidade, de indivíduo para indivíduo);
- Ingestão adequada de líquidos (preferencialmente água), cerca de 2 litros (ou 8 copos) ao dia;
- Prática regular de atividade física, preferencialmente aeróbica, que visa buscar uma melhoria na saúde, equilibrar a pressão sanguínea, melhor oxigenação cerebral, aumentar a memória e funções cognitivas, diminuir do



estresse, aumentar os hormônios relativos ao relaxamento muscular e à sensação de prazer (ocitocina, por exemplo);

- Práticas de atividades de lazer e de prazer, que ajudem a eliminar o estresse, seja atividade física (qualquer uma que seja prazerosa ao indivíduo), seja atividade intelectual (cursos, leituras, artes manuais, atividades artísticas não ligadas ao trabalho musical, culinária, alguma atividade recreativa do agrado do músico), sejam ambas (artes marciais, yoga, técnicas de relaxamento), enfim, qualquer atividade que tenha como meta apenas obter prazer;
- Alimentação balanceada e equilibrada, com ingestão de alimentos ricos em triptofano e ômega 3;
- Evitar fumar e não ingerir bebida alcoólica regularmente;
- Prática de aquecimento muscular e físico antes da prática musical, como hábito regular.
- Prática de alongamentos (somente após o aquecimento) antes e depois da prática musical, como hábito regular;
- Prática regular de exercícios de técnica básica do próprio instrumento, para garantir uma regularidade disciplinar que desenvolva uma sensação de controle e domínio técnico. Por exemplo: prática regular de escalas e arpejos, exercícios de articulação, de controle sonoro de arco, mudanças de posição (para os instrumentistas de cordas), exercícios de respiração e vocalizes (para os cantores), exercícios de notas longas e articulação (para músicos de sopros);
- Prática musical que busque criar sensação de segurança nas passagens de difícil domínio técnico (estudo lento e pensado, repetição de um grande número de “vezes corretas” em que se executou determinado trecho, pensar em como se chegou a tocar corretamente determinada passagem e, aos poucos, aumentar o andamento até atingir o andamento pretendido; prática dos trechos de difícil execução em andamentos lentos, porém com pulsação regular; prática destes trechos de difícil execução, porém com ritmos ou articulações diferentes ou variações, por exemplo); quando do domínio técnico da passagem, prática desta em um andamento um pouco mais rápido do que será realizado na performance, para gerar, no momento desta, uma sensação de “facilidade”;

- Postura adequada e ergonômica para a interpretação do instrumento (que vise obter melhores meios para a execução, maior facilidade na movimentação física – braços, ombros, mãos - e uma melhor respiração, executada de forma livre e fluente, ideal para evitar o nervosismo durante a performance).

#### **- Práticas anteriores à Performance**

- Criação e desenvolvimento individual de estratégias de preparo técnico adequado das peças para uma melhoria das funções motoras, treinamento adequado e gradual, uso de técnicas de memorização, uso de estratégias que visem minimizar problemas no dia da performance, conhecimento técnico e musical profundo do repertório apresentado;
- Realizar treinos pré-performance: realizar diariamente a performance como será feita no dia, filmando-a, gravando-a e fazendo posteriormente uma análise realista e objetiva para desenvolver mudanças de estratégia e melhorias. Podem ser usados para isso os últimos 30 minutos do estudo diário, ou mais, dependendo do necessário;
- Prática da execução, se possível, com a roupa completa e os sapatos que serão usados na ocasião pretendida, seja concerto de orquestra, seja solo, recital ou concurso. Por exemplo: uma gola que aperta, mangas sem flexibilidade, sapato que escorrega ou aperta, salto alto demais e sem estabilidade, alça de vestido que cai, brinco ou penteado que podem prender no instrumento, bordado ou tecido da roupa que, ao longo de uma performance podem tornar o contato incômodo, roupa quente demais, saia/calça justa ou curta demais, os acessórios, a maquiagem, o cabelo. Enfim, todos os elementos não musicais que podem vir atrapalhar a performance devem ser rigorosamente previstos e testados, a fim de eliminar possíveis imprevistos;
- Praticar, se possível, algumas vezes no palco em que se apresentará, com a luz correta, cadeira correta, posição que será usada, *podium* usado (se houver), a cadeira que será usada (se houver), assim como sua altura e conforto, a estante (altura, posição), microfone (tipo de microfone, posicionamento, sonorização, retorno da sonorização) ou qualquer outro

- elemento que será usado. Estas práticas têm como finalidade criar um entendimento maior do músico com relação ao ambiente da performance, para que aquele ambiente fique, aos poucos, o mais íntimo e corriqueiro possível e também para prever e tentar minimizar possíveis imprevistos. Busca-se, assim, uma maior intimidade física, motora e sensorial com o palco: o local, a iluminação, a temperatura, a umidade (que varia às vezes de cidade para cidade, de dia para dia e até de período de um mesmo dia para outro), o instrumento (por exemplo, no caso de baixistas, harpistas, pianistas, percussionistas, bateristas que, muitas vezes, usam instrumentos de terceiros ou do teatro/local), as partituras (se estão coladas corretamente, se podem cair com a ventilação do local, se estão adequadamente visíveis, se a iluminação e o posicionamento das partituras estão adequados, por exemplo);
- Um estudo prévio de administração dos problemas possíveis de ocorrer no dia: criar estratégias, pensar em como se defender, como resolver estes imprevistos como, por exemplo, uma plateia indiferente, público barulhento, flashes de fotos, pessoa filmando ou fotografando muito próxima, técnicos de som falando próximos, ruídos que vem da coxia, banca rude ou desinteressada, maestro ou diretor rude, indiferente ou sarcástico, pessoas mal educadas, luzes muito fortes, ar condicionado muito frio, muito calor no momento, por exemplo. A finalidade deste estudo prévio das possibilidades de problemas é a de criar um estado mental de preparo para qualquer situação possível, a fim de evitar que o controle e a concentração do músico se abalem por qualquer destes problemas;
  - Estudar e realizar muitas vezes um estudo simulado da performance (em casa), no horário ou período do dia em que realizará verdadeiramente a performance, para acostumar-se com os horários dos ciclos circadianos do corpo (tratados anteriormente) e saber melhor como administrar os problemas relativos ao horário marcado para a performance (que nem sempre é o ideal);
  - No dia da performance, evitar tocar as peças da performance nos andamentos em que se apresentará. Dar preferência para tocar a peça ou peças em andamentos muito mais lentos, estudando detalhes, ou não tocar as peças a serem executadas, substituindo-as por estudos técnicos básicos que podem trazer a sensação de um bom domínio técnico e evitar a “ruminação mental” de pensamentos angustiados ou negativos. Se tocar as

peças da performance, dar preferência para estudos em andamentos bem mais lentos e controlados: a ideia do estudo no dia de uma performance importante é gerar uma sensação de domínio;

- Escolher criteriosamente o repertório a ser executado no momento da performance ou concurso: apenas um repertório verdadeiramente adequado às capacidades técnicas do músico e não em nível acima das mesmas (ser realista);
- Preparar-se tecnicamente muitíssimo bem, de maneira cautelosa e criteriosa, ter o repertório exaustivamente bem entendido e estudado (não no sentido de exaustão, mas no de esgotar ao máximo os próprios recursos de preparo), tendo automatizado ao máximo a parte motora, estando a música a ser tocada segura, sem erros frequentes e preferencialmente decorada (porém, não necessariamente se aconselha tocar sem a partitura, já que para muitos isso é um fator que aumenta a ansiedade);
- De preferência já ter executado o repertório anteriormente, em público, em situações menos estressantes (aulas, *masterclasses*, família, colegas, pequenos recitais, inúmeras gravações e vídeos caseiros);
- Preparo muito mais rigoroso das partes técnicas mais complicadas (ao chegar no trecho considerado mais difícil, é muito mais reconfortante pensar “está chegando o trecho que mais estudei” em vez de “ai, meu Deus, está chegando o trecho mais difícil” ou outro tipo de “ruminações” contraproducentes do tipo);
- Ter sempre um “repertório básico” (que pode ir sendo alterado ao longo dos anos) estudado com regularidade por muitos anos, maduro, para a manutenção do domínio técnico sobre este, o que pode também ser realmente útil quando surgem concertos ou concursos de última hora, aliviando muito a ansiedade frequente nesse tipo de situação;
- Pesquisar e treinar uma “atitude” de solista, de intérprete, de *performer* ou de integrante do grupo para o qual se está audicionando, dependendo de cada caso. É importante pensar que a performance não é somente auditiva, mas também é audiovisual, que a pessoa estará sendo observada e analisada, não somente pelo domínio técnico ou perfeição da execução, mas também

pelo que parece ser (postura, vestimenta, atitude, olhar, intensidade da energia com a qual se coloca fisicamente no ambiente).

**- Práticas sugeridas, imediatamente antes e durante a Performance:**

- Aquecimento e alongamento prévios (como faria um atleta) e posteriores à performance;
- Evitar o consumo da cafeína (em indivíduos muito propensos à ansiedade);
- Quaisquer exercícios de respiração anteriormente propostos (de meditação, *biofeedback*, *pranayamas*, exercícios simples de respiração, exercícios de respiração encontrados em aplicativos de celulares);
- Prática das técnicas de acupressão de Do-in, propostas no Capítulo II;
- Técnica de respiração e foco, sugerida por Don Greene, tratada no Capítulo II (Foco);
- No dia da performance, estar atento para ter uma alimentação rica tanto em carboidratos quanto em proteínas, o que ajuda o cérebro a funcionar de maneira otimizada, evitando o nervosismo (conforme tratado em detalhes anteriormente, no item sobre a importância da alimentação), além de manter uma boa hidratação, para estabilizar a pressão sanguínea e os batimentos cardíacos;
- No momento da performance, focar na construção da linguagem musical e emocional da música, desviando o pensamento dos aspectos de dificuldade técnica, o que contribui (como vimos nos dados trazidos pelos autores anteriormente citados) para evitar a ativação dos sistemas cerebrais e de glândulas que ativam os hormônios estressores.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

*O exercício de nossa liberdade é um pequeno direito gradual que acontece o tempo todo e não um salto grandioso, desprovido de obstáculos, que ocorre em situações importantes. Iris Murdoch*

Este trabalho abordou a ansiedade e a Ansiedade de Performance Musical por meio de um olhar sobre o músico profissional de orquestra no estado de São Paulo. Apresentando os dados obtidos pela pesquisa bibliográfica sobre o assunto e pelo levantamento de dados realizado, buscou divulgar alguns meios práticos e cotidianos para que os músicos (ou os interessados no assunto) possam compreender a APM sob outros pontos de vista, obtendo informações sobre meios possíveis para o abrandamento da ansiedade e do estresse, presentes na profissão.

Por meio da observação decorrente da Pesquisa de Campo realizada, foram apresentados aqui vários dados obtidos sobre a profissão do músico profissional dessas orquestras. Na pesquisa, 213 músicos responderam a 84 questões (pertencentes a 3 questionários), relativas à sua saúde, seus hábitos, sua profissão e seus pontos de vista sobre a ansiedade e a APM.

Quanto à ocorrência da ansiedade, os dados levantados sobre o cotidiano desses músicos (colhidos no Inventário BAI), mostra que a grande maioria apresenta níveis leves de ansiedade no dia a dia (apesar de 20% terem respondido com uma pontuação de média a grave). Porém, 77% afirmaram que o seu emocional interfere na sua performance (30% responderam que “sim” e 47% responderam “às vezes”), 89% afirmaram ter APM (37% responderam “sim” e 52% responderam “às vezes”) e 48% Medo de Palco (13% responderam “sim” e 35% responderam “às vezes”). Esses dados apontam para uma necessidade de mais estudos que investiguem e divulguem possíveis meios de enfrentamento, já que 54% dos entrevistados disseram não usar nenhum recurso para combater a ansiedade.

A pesquisa apresentou vários dados, alguns deles esperados para quem conhece o cotidiano dos músicos de orquestra, outros menos previsíveis. Quanto aos dados esperados, mostrou que os níveis de APM dependem da situação de

performance em que o músico atua e do grau de importância atribuído por ele a estas situações. As mais estressantes, como um teste ou concurso e, em seguida, um solo, realmente parecem trazer ao músico um nível bem maior de ansiedade. Já as preocupações antes de um concerto superam as preocupações durante um concerto, podendo ser este um dado inesperado. Foi possível constatar que os ensaios de orquestra e até mesmo o estudo individual podem ser carregados de ansiedade para alguns músicos, tornando o seu cotidiano mais estressante.

Os dados obtidos demonstraram que: pouco mais de 50% dos músicos respondentes afirmam praticar atividades físicas regularmente, 88% afirmam não fumar, 49% afirmam não usar bebida alcoólica e 93% afirmam não usar substâncias ilícitas. Esse parece ser um panorama bastante favorável em relação à saúde do músico. Porém, 28% afirmaram fazer uso de betabloqueadores (13% responderam que “sim” e 15% responderam “às vezes”), o que sugere uma provável automedicação indevida, pois há a possibilidade de a maior parte destes músicos estarem fazendo uso dessas drogas sem a devida prescrição médica, o que é um dado de saúde bastante preocupante.

Outro dado que apresentou conformidade com outras diversas pesquisas da área foi: a ansiedade e a APM é maior em mulheres do que em homens e, apesar de esses dados serem relativamente esperados, com base na literatura pesquisada, ainda não há pesquisas suficientes para explicar as causas desse fenômeno: se são causas hormonais, se dizem respeito à criação e educação, se têm relação com questões psicológicas ou biológicas e esse assunto necessitaria ser mais bem investigado em pesquisas futuras. Além disso, seria interessante se novas pesquisas apontassem se diferentes tratamentos para esses problemas seriam necessários para homens e para mulheres.

É marcante, pelos dados obtidos na pesquisa paulista (assim como na pesquisa australiana, realizada por Dianna Kenny, citada neste trabalho), que as maiores preocupações do músico são suas questões pessoais de medo e ansiedade: a ansiedade somática pré-performance, as preocupações e pensamentos negativos recorrentes (chamados pela psicologia de “ruminações”), as preocupações relativas ao autescrutínio e, em menor grau, as preocupações com o público, ou com o julgamento alheio, por exemplo. O medo de errar e o perfeccionismo, no caso, se manifestam de maneira mais presente, já que a

preocupação maior parece ter origem no julgamento que o músico tem sobre si mesmo.

Direcionar esse perfeccionismo para um excelente preparo pré-performance, usando da maior quantidade de estratégias prévias possíveis, aqui tratadas, pode auxiliar no enfrentamento dessa ansiedade. O estudo muito bem realizado, o amparo em bases técnicas sólidas e em conhecimento amplo das obras interpretadas pode gerar uma sensação maior de domínio, que possivelmente diminua a APM de forma significativa.

Foram apresentadas aqui, também, várias das razões para o enorme estresse e APM nos músicos: questões de colocação profissional no mercado de trabalho (tão pequeno e competitivo), os salários baixos, a falta de contratos (e conseqüente instabilidade financeira), por exemplo. Muitas outras dificuldades também são enfrentadas pelo músico, desde o início de seus estudos e ao longo da carreira: obter uma boa formação, um bom instrumento, um bom professor, conseguir um emprego desejado, lidar com os desafios diários da carreira, com a competição, submissão e desvalorização no trabalho, assédio moral, falta de reconhecimento, carências de vários tipos (local inadequado de trabalho, partituras ilegíveis etc.), colegas incompatíveis, profissionais incompetentes (sejam colegas ou chefes), ambiente desorganizado, problemas de agenda, ou seja, é ampla a gama de problemas que podem trazer estresse e ansiedade.

A APM também pode causar grande sofrimento e preocupação em muitos músicos. Se essas são preocupações para este performer, ele necessita saber que há meios pesquisados para propor mudanças possíveis: mudança de percepções a respeito de sua própria performance (se tem carga emocional de prazer ou ansiedade, por exemplo), mudança na percepção de si mesmo, mudanças na intenção e no resultado de seu fazer musical, que podem alterar a percepção que esse músico tem da sua relação com a performance e com a profissão.

Assim, algumas propostas aqui apresentadas são direcionadas ao músico que busca um aperfeiçoamento individual, partindo de pequenas e constantes atitudes pessoais, melhorando a própria relação com a APM. Aprender a lidar melhor com sua carreira por meio de outras perspectivas, cuidando melhor de si mesmo, de sua saúde física, mental e emocional pode auxiliá-lo também em seu



ambiente de trabalho, gerando diferentes resultados, seja nos dias ou momentos mais estressantes de performance. Melhorando seu nível de autocontrole físico e emocional e diminuindo o estresse relacionado à carreira é possível abrandar também a APM.

Se a Ansiedade de Performance é um assunto extremamente multidisciplinar, a atividade do músico também é multifacetada: exige, ao mesmo tempo, amplo e cuidadoso trabalho físico e mental. O músico de orquestra pode pensar em si mesmo sob a ótica dessas múltiplas tarefas, tratando de sua saúde como o faria um atleta, cuidando bem de seu corpo, de sua alimentação, de seu sono, da prática de exercícios físicos regulares, da busca por uma boa postura todos os dias. Também deve estar profundamente atento aos seus pensamentos, para que sejam saudáveis e produtivos. Sobretudo, no momento da criação de sua arte, a performance, o músico pode buscar também entrar em contato com sua energia vital, seu prazer, seu aperfeiçoamento e sua expressão plena: o foco no momento presente, que pode conduzir ao momento do fluxo de sua capacidade artística.

Desse modo, não é somente no momento da performance que o músico deve se preocupar em reduzir a sua ansiedade, o estresse e a Ansiedade de Performance Musical: o cotidiano e os seus hábitos (e os maus hábitos) de saúde, como um todo, podem trazer sérias implicações, positivas ou negativas. Pelos resultados da pesquisa aqui realizada, há indícios de que, quando o músico pensa em prejuízos de saúde em sua profissão, ainda tem como hábito pensar somente em problemas físicos (como tendinites, lesão por esforço repetitivo, problemas musculares e sequelas de problemas posturais) e ainda não pensa suficientemente na sua saúde mental e emocional. Uma visão mais ampla da saúde pode ajudar os músicos que buscam por melhorias nessa área.

Ao tomar consciência disso, o interessado pode escolher se, munido dessas informações, tem interesse de buscar esses meios, usando-os como exercícios para desenvolver suas capacidades de maior controle de sua performance. Muitos músicos iniciam seu estudo musical com um grande sentimento de identificação com esta arte, bem como um encantamento pela música e este sentimento pode ir sendo desgastado com as pressões da profissão. Para obter maior prazer com a atividade, pode ser necessário desenvolver novos pontos de vista e ideias e, sobretudo, novas atitudes e novos hábitos: mudanças diárias e simples (como, por exemplo, tomar

mais água, ou se concentrar mais na elaboração artística, durante a performance), o músico interessado pode desenvolver, pouco a pouco, maior controle, que se reflete inevitavelmente na performance.

O escritor John-Paul Flintoff também afirmou que “Ao criarmos o hábito de concentrar nossa atenção nos fatos cotidianos que são valiosos ou virtuosos, apuramos nossa capacidade de agir corretamente em momentos decisivos” (FLINTOFF, 2012: 42). Com base nesses conceitos, a proposta deste trabalho foi auxiliar os músicos interessados, na medida do possível, nessa busca da superação ou do alívio da Ansiedade de Performance Musical em pequenos momentos de seu dia a dia, a fim de que, em momentos decisivos possam usufruir de melhores meios de lidar com as situações mais estressantes.

A Ansiedade de Performance Musical é um problema sério e que deve ser tratado com a mesma profundidade, seja pelos próprios músicos, pelos maestros, pelos diretores artísticos, pelos produtores, ou entre os colegas. A profissão do músico de orquestra, apesar de ser vista, muitas vezes, pelo grande público leigo sob uma ótica idealizada, ainda é extremamente desvalorizada no país, ampliando ainda mais esse quadro de estresse. Estresse esse que necessitaria ser enfrentado diariamente, para que o músico obtenha melhores resultados, mesmo com os grandes desafios da profissão.

Quem busca melhorias na sua relação com a performance musical e a ansiedade pode colher neste trabalho alguns meios para se debruçar sobre o assunto, em busca dessas pequenas mudanças cotidianas ou pontuais. Desta forma, as questões aqui tratadas estarão também abertas às próprias pesquisas individuais, às conclusões dos interessados e a novos questionamentos sobre os resultados, tanto desta pesquisa quanto aos próprios resultados da aplicação das técnicas e sugestões expostas, tornando este um trabalho aberto a mais questionamentos e pesquisas sobre esse assunto. A interpretação dos dados dessas variadas áreas, aqui apresentados, pode incentivar também novos interesses sobre o assunto a outros pesquisadores, seja trazendo outras propostas, discutindo e questionando as ideias aqui apresentadas, bem como novos dados sobre esse assunto.

## REFERÊNCIAS<sup>55</sup>

- ALCÂNTARA, A. et al. **Saúde para músicos**. Jundiaí: Keyboard Editora, v. 1, 2013.
- ALCÂNTARA, P. **Indirect Procedures: a Musician's Guide to the Alexander Technique**. New York: Oxford University Press, 1997.
- \_\_\_\_\_. **The Alexander Technique: a Skill for Life**. England: The Crowood Press, 1999.
- \_\_\_\_\_. **Integrated Practice: Coordination, rhythm & Sound**. New York: Oxford University Press, 2011.
- ALFA DE CRONBACH [s.n.]. Atualizado em: 8 nov. 2015. Disponível em: <<https://goo.gl/OZXw4v>>. Acesso em: 7 jan. 2016.
- ALMEIDA, A. Z. Por uma visão de música como performance. **Revista Opus**, v. 17, n. 2, p. 63-76, dez. 2011.
- ALVES, R. C. et al. Benefícios do café na saúde: mito ou realidade?. **Química Nova**, v. 32, n. 8, p. 2169-2180, 2009.
- AMBAN. **Ambulatório de Ansiedade do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas: Programa Ansiedade**, [20--]. Disponível em: <<http://www.amban.org.br/>>. Acesso em: 24 ago. 2015.
- ANDRADE, L. C. **O Medo de Palco e a ansiedade na Performance musical**. 2012. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Música) – Escola de Comunicações e Artes, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2012.
- ANDRADE, E.; FONSECA, J. Artista-atleta: reflexões sobre a utilização do corpo na performance dos instrumentos de cordas. **Revista Per Musi**, v. 2, p. 118-128, 2000.
- ANDRADE, M. **O banquete**. São Paulo : Livraria Duas Cidades, 1989.
- ANGELOTTI, G. (Org.). **Terapia Cognitivo-Comportamental para os Transtornos de Ansiedade**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2011.
- ANTONELLO, R. **Tabulação de dados no Excel com a função “cont.se”**, 2012. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=IlzkknEjydU>>. Acesso em: 28 set. 2015.
- ANTONIAZZI, D. et al. O conceito de Coping: uma revisão teórica. **Estudos de Psicologia**, n. 3 (2), p. 273-294, 1998.

<sup>55</sup> De acordo com a Associação Brasileira de Normas Técnicas, NBR 6023.

- ANUÁRIO Revista Viva Música!. **Levantamento em boa hora**. 2013, p.16-93.  
Disponível em:<<http://vivamusica.com.br/wp-content/uploads/2014/10/anuario-2013.pdf>>. Acesso em: 8 jan. 2016.
- ASSADI, T. C. **Vergonha**. 4. ed. São Paulo: Duetto Editorial, Coleção Emoções, 2010.
- BANDLER, R. **Usando sua mente: as coisas que você não sabe que não sabe – programação neurolinguística**. 10. ed. São Paulo: Summus Editorial, 1987.
- BARBAR, A. E. M. **Ansiedade de Performance Musical: validação transcultural de instrumentos de avaliação**. 2013. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Psicologia e Educação) – Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2013.
- BARROS NETO, T. P. **Sem medo de ter Medo: um guia prático para ajudar pessoas com pânico, fobias, obsessões, compulsões e estresse**. 5. ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2014.
- BASTOS, E. T. A. **Ansiedade em Performance Musical: investigação e análise da realidade dos alunos de Música da Universidade Federal da Paraíba**. 2012. Dissertação (Mestrado em Música) – Universidade Federal da Paraíba, Paraíba, 2012.
- BBC BRASIL. **Confira quantas horas você precisa dormir de acordo com a idade**, 2015. Disponível em:  
<[http://www.bbc.com/portuguese/noticias/2015/02/150210\\_sono\\_idade\\_lgb](http://www.bbc.com/portuguese/noticias/2015/02/150210_sono_idade_lgb)>.  
Acesso em: 10 dez. 2015.
- BEAR, M. F. et al. **Neurociências: desvendando o sistema nervoso**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2008.
- BECK, A.; EMERY, G. **Anxiety Disorders and Phobias: a Cognitive Perspective**. New York: Basic Books, 1985.
- \_\_\_\_\_.; STEER, R. A. **Beck Anxiety Inventory Manual**. San Antonio: Psychological Corporation, 1993.
- BECKER, JR. B. **Psicologia do exercício e do Esporte**. Porto Alegre: Nova Prova, 2000.
- BERENT, S. **Psicologia Introdutória: manual básico de auto-instrução**. São Paulo: Cultrix, 1977.
- BERGER, B. G.; MCINMAN, A. Exercise and the Quality of Life. In: SINGER, R. N.; MURPHEY, M.; TENNANT, L. K. (Eds.). **Handbook of Research on Sport Psychology**. New York: Macmillan, 1993, p. 729-760.
- BISHOP, D. **The Musician as Athlete: Alternative Approaches to Healthy Performance**. Calgary, Alberta, Canada: Kava Publications, 1991.

- BORÉM, F. Metodologias de pesquisa em performance musical no Brasil: tendências, alternativas e relatos de experiência. In: RAY, S. (Org.). **Performance musical e suas interfaces**. Goiânia: Vieira/Irokun, 2006.
- BOTTON, A. **Desejo de status**. Rio de Janeiro: Rocco, 2013.
- BRITO, L. R. M. Brasil registra 20 mil mortes causadas por automedicação anualmente. **Associação Brasileira de Indústrias Farmacêuticas (Abifarma)**, 2012. Disponível em: <<http://www.isaude.net/pt-BR/noticia/30457/saude-publica/brasil-registra-20-mil-mortes-causadas-por-automedicacao-anualmente>>. Acesso em: 24 mar. 2015.
- BRUSER, M. **The Art of Practice: a Guide to Making Music from the Heart**. New York: Three Rivers Press, 1999.
- BURKEMAN, O. **Manual antiautoajuda: felicidade para quem não consegue pensar positivo**. São Paulo: Ed. Paralela, 2014.
- BUSWELL, D. **Performance Strategies for Musicians: How to Overcome Stage Fright and Performance Anxiety and Perform at Your Peak... Using NLP and Visualization**. Hertfordshire: MX Publishing, 2006.
- CANÇADO, J. **Do-in: livro dos primeiros socorros**. 38. ed. São Paulo: Editora Ground, 1993a. v. 1.
- \_\_\_\_\_. **Do-in: livro dos primeiros socorros**. 25. ed. São Paulo: Editora Ground, 1993b. v. 2.
- CARVALHO, V. D.; RAY, S. Aspectos psicológicos na preparação para a performance musical. In: ENCONTRO NACIONAL DE COGNIÇÃO E ARTES MUSICAIS, 1., 2006, Curitiba. **Anais...** Curitiba: Editora do Departamento de Artes da Universidade Federal do Paraná, 2006, p. 78-84.
- CLARK, D.; BECK, A. **Terapia cognitiva para os transtornos de ansiedade: ciência e prática**. Porto Alegre: Ed. Artmed, 2012.
- CISA. Centro de Informações sobre saúde e álcool. **Relatório global sobre álcool e saúde**. 2014. Atualizado em 2016. Disponível em: <<http://www.cisa.org.br/artigo/4429/relatorio-global-sobre-alcool-saude-2014.php>>. Acesso em: 7 abr. 2015.
- \_\_\_\_\_. Centro de informações sobre saúde e álcool. **Dados epidemiológicos sobre o uso de álcool no Brasil**. 2016a. Disponível em: <<http://www.cisa.org.br/artigo/11/dados-epidemiologicos-sobre-uso-alcool-no.php>>. Acesso em: 7 abr. 2015.
- \_\_\_\_\_. Centro de informações sobre saúde e álcool. **Álcool e mulheres**. 2016b. Disponível em: <<http://www.cisa.org.br/artigo/11/dados-epidemiologicos-sobre-uso-alcool-no.php>>. Acesso em: 7 jan. 2016.
- COMORBIDADE. [s.l.], 2015. Disponível em: <<https://goo.gl/m1gv7G>>. Acesso em: 28 nov. 2015.

- CONABLE, B. et al. **How to Learn Alexander Technique**. Columbus, OH: Andover Road, 1992.
- CONSTRUCTO. [s.l.], 2015. Disponível em: <<https://goo.gl/aAMKbp>>. Acesso em: 8 jan. 2016.
- CONSTRUTO. [s.l.], 2014. Disponível em: <<https://goo.gl/xFHgMC>>. Acesso em: 8 jan. 2016.
- COOK, N. Entre o processo e o produto: música enquanto performance. Tradução de Fausto Borém. **Per Musi**, n. 14, p. 5-22, 2006.
- CORTOT, A. **Curso de interpretação musical**. Brasília: Musimed, 1986.
- CRAWFORD, A. V.; GREEN, S. B.; LEVY, R.; LO, W.-J.; SCOTT, L.; SVETINA, D.; THOMPSON, M. S. Evaluation of Parallel Analysis Methods for Determining the Number of Factors. **Educational and Psychological Measurement**, v. 70, n. 6, p. 885–901, 2010.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. **A descoberta do fluxo**: a psicologia do envolvimento com a vida cotidiana. Trad. Pedro Ribeiro. Rio de Janeiro: Ed. Rocco, 1999.
- CUNHA, A. S. **Ansiedade na performance musical**: causas, sintomas e estratégias de estudantes de flauta. 2013. Dissertação (Mestrado em Música) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2013.
- DELL'ACQUA, R. M. Disfonias. In: ALCÂNTARA, A. et al. **Saúde para músicos**. Jundiaí: Keyboard Editora, v. 1, 2013, p. 39-46.
- DISTONIA. [s.l.], 2015. Disponível em: <<https://goo.gl/6yRXBj>>. Acesso em: 13 nov. 2015.
- DOUGLAS, W.; DOUGLAS, Z. **Como usar o cérebro para passar em provas e concursos**: as lições da PNL, do pensamento positivo e da lei da atração para você ser aprovado. 5. ed. Niterói: Editora Impetus, 2011.
- DUHIGG, C. **O poder do hábito**: porque fazemos o que fazemos na vida e nos negócios. Rio de Janeiro: Ed. Objetiva, 2012.
- DSM-IV-TRtm. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**. Tradução de Cláudia Dornelles. 4. ed. revista. Porto Alegre: Artmed, 2002.
- ECO, H. **Como se faz uma tese**. 15. ed. São Paulo: Editora Perspectiva, 2000.
- ELY, M. C. Stop Performance Anxiety!. **Music Educators Journal**, v. 78, n. 2, p. 35-39, Oct. 1991.
- ENCONTRO NACIONAL DE COGNIÇÃO E ARTES MUSICAIS, 1., 2006, Curitiba. **Anais...** Curitiba: UFPR, 2006.
- ESCALA DE ANSIEDADE DE BECK. [s.l.], 2013. Disponível em: <<https://goo.gl/NPMclK>>. Acesso em: 13 nov. 2015.

- FABRIGAR, L. R. et al. **Evaluating the use of exploratory factor analysis in psychological research**. *Psychological methods*, v. 4, n. 3, p. 272–299, 1999.
- FALLOON-GOODHEW, P. **Coleção viva loga: vitalidade**. São Paulo: Publifolha/Yoga Biomedical Trust, 2003a.
- \_\_\_\_\_. **Coleção viva loga: energia**. São Paulo: Publifolha/Yoga Biomedical Trust, 2003b.
- FERNANDES, M. J. S. **Atenção plena e ansiedade do desempenho em músicos**. 2010. Tese (Mestrado em Psicologia Clínica da Saúde) – Universidade do Algarve, 2010. Disponível em: <<http://sapientia.ualg.pt/bitstream/10400.1/1816/1/TESE%20mestrado%20minfulness.pdf>>. Acesso em: 01 jan. 2016.
- FERRACINI, R. **Ensaio de Atuação**. São Paulo: Perspectiva/FAPESP, 2013.
- FERRARI, M. C. F. **Correlatos de morfometria baseada em voxel de imagens de RM com medidas cognitivas e fisiológicas do teste de simulação de falar em público no espectro de ansiedade social**. 2010. Tese (Doutorado) – Faculdade de Medicina, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2010.
- FERRY, L. **Vencer os medos: a filosofia como amor à sabedoria**. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2008.
- FLINTOFF, J. P. **Como mudar o mundo**. Tradução de Débora Landsberg. Rio de Janeiro: Ed. Objetiva, 2012.
- FONSECA, C. A. M. Ansiedade de performance em música: causas, sintomas e estratégias de enfrentamento. In: SIMPÓSIO INTERNACIONAL DE COGNIÇÃO E ARTES MUSICAIS, 3., 2007, Salvador. **Anais...** Salvador: EDUFBA, 2007, p. 342-349.
- FONSECA, D. S. Estratégias e técnicas para a otimização da prática musical: algumas contribuições da literatura em língua inglesa. In: ILARI, B.; ARAÚJO, R. C. (Orgs.). **Mentes em Música**. Curitiba: Ed. UFPR, 2011, p. 131-151.
- FOX, K. The Influence of Physical Activity on Mental Well-Being. **Cambridge Journals: Public Health and Nutrition**, n. 2, p. 411-418, 1999. Disponível em: <[https://www.researchgate.net/publication/51356300\\_Fox\\_KR\\_The\\_influence\\_of\\_physical\\_activity\\_on\\_mental\\_well-being](https://www.researchgate.net/publication/51356300_Fox_KR_The_influence_of_physical_activity_on_mental_well-being)>. Acesso em : 12 de ago. 2015.
- FREEMAN, D.; FREEMAN, J. **Ansiedade: o que é, os principais transtornos e como tratar**. 2. ed. Porto Alegre: L&PM Editores, 2015.
- FREUD, S. **O mal estar na civilização**. São Paulo: Penguin Classics, Companhia das Letras, 2011.
- FREYMUTH, M. S. **Mental Practice and Imagery for Musicians: a Practical Guide for Optimizing Practice Time, Enhancing Performance, and Preventing Injury**. Boulder: Integrated Musician's Press, 1999.

- FRIDMAN, P. Consumo de café no Brasil tem leve aumento após retração. **Revista Exame**, s.n., 2015. Disponível em: <<http://exame.abril.com.br/economia/noticias/consumo-de-cafe-no-brasil-tem-leve-aumento-anual-apos-retracao-aponta-abic>>. Acesso em: 17 maio 2015.
- FUNARO, V. M. B. O. et al. **Diretrizes para apresentação de dissertações e teses da USP**: documento eletrônico e impresso Parte I (ABNT). 2. ed. rev. ampl. São Paulo: Sistema Integrado de Bibliotecas da USP, 2009. Disponível em: <[http://biblioteca.puspsc.usp.br/pdfFiles\\_Caderno\\_Estudios\\_9\\_PT\\_2.pdf](http://biblioteca.puspsc.usp.br/pdfFiles_Caderno_Estudios_9_PT_2.pdf)>. Acesso em: 9 jan. 2015.
- GARDNER, A. **Meditação**: um estudo prático. Brasília: Editora Teosófica, 1991.
- GAYA, P.V. Arritmias Cardíacas. In: ALCÂNTARA, A. et al. **Saúde para Músicos**. Jundiaí: Keyboard Editora, v. 1, 2013, p. 17-22.
- GHAROTE, M. L. **Yoga aplicada**: da teoria à prática. 1. ed. Tradução de Maria Cristina Vidal Borba. Adaptação técnica de Marcos Rojo Rodrigues. Londrina: Phorte Editora, 1996.
- GIANNETTI, E. **Auto-engano**. São Paulo: Cia das Letras, 2005.
- GIKOVATE, F. Prefácio. In : POLITO, R. **Vença o medo de falar em público**. 8ª. ed. São Paulo: Ed. Saraiva, 2005, p. 13-16.
- GODOY, R. F. Benefícios do exercício físico sobre a área emocional. **Revista Movimento** (Revista da Escola de Educação Física da UFRGS), v. 8, n. 2, p. 7-16, maio/ago., 2002.
- GOLEMAN, D. **Inteligência emocional**. 10. ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 2007.
- \_\_\_\_\_. **O cérebro e a inteligência emocional**: novas perspectivas. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.
- \_\_\_\_\_. **Foco**: a atenção e seu papel fundamental para o sucesso. Rio de Janeiro: Objetiva, 2013.
- GOMES, J. S. **Neurofeedback e transtorno de déficit de atenção**, 2013. Disponível em: <<http://julyneurofeedback.com/2013/10/20/neurofeedback-e-transtorno-de-deficit-de-atencao/>>. Acesso em: 16 out. 2015.
- GONÇALVES, H. A. **Manual de metodologia da pesquisa científica**. São Paulo: Avercamp, 2005.
- GOODE, M. **Stage Fright in Music Performance and its Relationship to the Unconscious**. Illinois: Trumpet Workspress, 2002.
- GORESTEIN, C.; ANDRADE, L. Inventário de depressão de Beck: propriedades psicométricas da versão em português. **Revista de Psiquiatria Clínica**, n. 25 (5), p. 245-250, 1998.
- GRAY, J. A. **La Psicología del Miedo**. Madrid: Ediciones Guadarrama, 1971.



- GREENE, D. **Audition Success: an Olympic Sports Psychologist Teaches Performing Artists How to Win.** New York: Routledge, 2001.
- \_\_\_\_\_. **Fight Your Fear and Win: 7 Skills for Performing Your Best Under Pressure – at Work, in Sports, on Stage.** New York: Broadway Books, 2002a.
- \_\_\_\_\_. **Performance Success: Performing Your Best Under Pressure.** New York: Routledge, 2002b.
- HALLAN, S. et al. **Oxford Handbook of Music Psychology.** New York: Oxford University Press, 2011.
- HARGREAVES, D. J. **The Developmental Psychology of Music.** Cambridge: Cambridge University Press, 1986.
- HARTER, S. **Construction of the Self: A Developmental Perspective.** New York: Guilford, 1999.
- HERMÓGENES, J. **Yoga para nervosos.** 38. ed. revista. Rio de Janeiro: Record/Nova Era, 2004.
- HOWELL, P. et al. **Musical Structure and Cognition.** Orlando: Academic Press Inc., 1985.
- HOYLE, R. H.; DUVALL, J. L. Determining the Number of Factors in Exploratory and Confirmatory Factor Analysis. In: KAPLAN, D. W. **Handbook of Quantitative Methodology for the Social Sciences**, 2004, p. 301–315.
- HURON, D. **Sweet Anticipation: Music and the Psychology of Expectation.** Massachusetts: MIT Press, 2006.
- IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística). **Projeção da população brasileira**, 2016. Disponível em: <<http://www.ibge.gov.br/home/>>. Acesso em: 03 jan. 2016.
- ILARI, B. S. et al. **Em busca da mente musical: ensaios sobre os processos cognitivos em música – da percepção à produção.** Curitiba: Editora UFPR, 2006.
- \_\_\_\_\_.; ARAÚJO, R. C. (Orgs.). **Mentes em música.** Curitiba: Editora UFPR, 2010.
- INSIGHT. [s. n.], [20--]. Disponível em: <<http://www.significados.com.br/insight/>>. Acesso em: 10 dez. 2015.
- INSTITUTO HIDRATAÇÃO E SAÚDE. **Desidratação e alterações cognitivas**, 2009. Disponível em: <<http://goo.gl/6KhziK>>. Acesso em: 12 jun. 2015.
- IVENGAR, B. K. S. **A árvore do Ioga: a eterna sabedoria do ioga aplicada à vida diária.** São Paulo: Ed. Globo, 1988.
- JARVIS, M. **Sports Psychology: a Students Handbook.** New York: Routledge, 2006.

- JORGENSEN, H. Strategies for Individual Practice. In: WILLIAMON, A. (Ed.). **Musical Excellence: Strategies and Techniques to Enhance Performance**. New York: Oxford University Press, 2004, p. 85-103.
- JUSLIN, P.; SLOBODA, J. (Orgs.). **Handbook of Music and Emotion: Theory, Research, Application**. New York: Oxford University Press, 2010.
- KAISER, H. F. The Application of Electronic Computers to Factor Analysis. **Educational and Psychological Measurement**, v. 20, n. 1, p. 141–151, 1960.
- KAISER, H. F.; RICE, J. Little Jiffy, Mark IV. **Educational and Psychological Measurement**. v. 34, n. 1, p. 111–117, 1974.
- KATAGIRI, D. **Retornando ao silêncio: a prática zen na vida diária**. São Paulo: Ed. Pensamento, 1988.
- KENNY, D. T. **The Psychology of Music Performance Anxiety**. New York: Oxford University Press, 2011.
- \_\_\_\_\_. The Role of Negative Emotions in Performance Anxiety. In: JUSTIN, P.; SLOBODA, J. (Orgs.). **Handbook of Music and Emotion: Theory, Research, Application**. New York: Oxford University Press, 2010, p. 425-451.
- KESSELRING, J. Music Performance Anxiety. In: ALTENMÜLLER, E. et al. **Music, Motor Control and the Brain**. New York: Oxford University Press, 2006.
- KINRYS, G.; WYGANT, L. E. Transtornos de ansiedade em mulheres: gênero influencia o tratamento?. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, n. 27, p. 43-50, 2005. Suplemento II. Disponível em: <[http://www.scielo.br/pdf/rbp/v27s2/pt\\_a03v27s2.pdf](http://www.scielo.br/pdf/rbp/v27s2/pt_a03v27s2.pdf)>. Acesso em: 03 de set. 2015.
- KOZASA, E. H. Meditação e Ansiedade. In: ANGELOTTI, G. **Terapia Cognitivo-Comportamental para os Transtornos de Ansiedade**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2011.
- KURTZ, R.; PRESTERA, H. **O corpo revela: um guia para a leitura corporal**. São Paulo: Summus Editorial, 1989.
- KREINHEDER, A. **Conversando com a doença: um diálogo de corpo e alma**. São Paulo: Summus Editorial, 1991.
- LA FOSSE, L. Sports Psychology, Mental Training and Music Performance. **American String Teacher**, p. 43-46, Winter, 1989.
- LARA, D. **O modelo de medo e raiva para os transtornos de humor, de comportamento e da personalidade**. Porto Alegre: Revolução de Ideias e Editorial, 2006.

- LEAL, A. Consumo de álcool no Brasil supera média mundial, segundo OMS. **EBC Agência Brasil**, 2014. Disponível em: <<http://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2014-05/consumo-de-alcool-no-brasil-supera-media-mundial>>. Acesso em: 7 abr. 2015.
- LEDOUX, J. The Emotional Brain, Fear and the Amygdala. **Celular and Molecular Neurobiology**, v. 23, n. 4/5, Oct. 2003.
- LEITE, J. R. et al. Fobia social. In: ANGELOTTI, G. (Org.). **Terapia cognitivo-comportamental para os transtornos de ansiedade**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2011, p. 143-176.
- LESKA, M. **Violin and Yoga: Benefits of Yoga for Violinists**. Tese (Doutorado em Artes Musicais) – The University of Alabama, Tuscaloosa, Alabama, 2010.
- LEVITIN, D. **This is Your Brain on Music: the Science of a Human Obsession**. New York: Plume/Penguin Group, 2007.
- \_\_\_\_\_. **The Organized Mind: Thinking Straight in the Age of Information Overload**. New York: Dutton, Penguin Group, 2014.
- LUNDIN, R. W. **An Objective Psychology of Music**. 2nd. ed. New York: The Ronald Press Company, 1967.
- LOWEN, A. **Medo da vida: caminhos da realização pessoal pela vitória sobre o medo**. São Paulo: Summus Editorial, 1980.
- \_\_\_\_\_. **O corpo em terapia: a abordagem bioenergética**. 7. ed. São Paulo: Summus Editorial, 1977.
- \_\_\_\_\_. **Prazer: uma abordagem criativa da vida**. São Paulo: Summus Editorial, 1970.
- \_\_\_\_\_. **Bioenergética**. São Paulo: Summus Editorial, 1982.
- MACHADO, A. B. M. **Neuroanatomia funcional**. 2. ed. São Paulo/Rio de Janeiro/Belo Horizonte: Editora Atheneu, 2000.
- MACIENTE, A. N. **The Determinants of Agglomeration in Brazil: Input-Output, Labor and Knowledge Externalities**. 2013. University of Illinois at Urbana-Champaign, Urbana, IL, 2013. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/2142/45473>>. Acesso em: 11 nov. 2015.
- MACIENTE, M. N. **Aspectos da prática do violoncelo na visão de intrumentistas-educadores**. Dissertação (Mestrado em Música) – Escola de Comunicações e Artes, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2008.
- \_\_\_\_\_. A importância das emoções e do uso das emoções positivas na prática e na performance da música. In: JORNADA ACADÊMICA DISCENTE DO PPGMUS-ECA/USP, 1., 2012. São Paulo. **Anais eletrônicos...** São Paulo: Universidade de São Paulo, 2012. Disponível em: <

[http://www3.eca.usp.br/sites/default/files/form/ata/pos/ppgmus/meryelle\\_maciente-performance.pdf](http://www3.eca.usp.br/sites/default/files/form/ata/pos/ppgmus/meryelle_maciente-performance.pdf) >. Acesso em: 11 nov. 2015.

\_\_\_\_\_. Aplicações, para músicos, de conceitos do sistema Stanislavski, a fim de auxiliar no abrandamento da Ansiedade de Performance. In: JORNADA ACADÊMICA DISCENTE DO PPGMUS-ECA/USP, 2., 2013. São Paulo. **Anais eletrônicos...** São Paulo: Universidade de São Paulo, 2013. Disponível em: < <http://goo.gl/jEva5I> >. Acesso em: 11 nov. 2015.

\_\_\_\_\_.; ZANI NETTO, A. Abrandando o Medo de Palco e a Ansiedade de Performance por meio do foco na construção da interpretação musical. In: CONGRESSO DA ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO EM MÚSICA, 23., 2013, Natal. **Anais eletrônicos...** Natal: UFRN, 2013. Disponível em: <<http://goo.gl/IS2xHp>>. Acesso em: 11 nov. 2015.

MANTRA. **7 Graus**, [20--]. Disponível em: <[www.significados.com.br/mantra/](http://www.significados.com.br/mantra/)>. Acesso em 13 out. 2015.

MALUF, T. P. G. **Avaliação de sintomas de depressão e ansiedade em uma amostra de familiares de usuários de drogas que frequentaram grupos de orientação familiar em um serviço assistencial para dependentes químicos**. Dissertação (Mestrado) – Escola Paulista de Medicina, Universidade Federal de São Paulo, São Paulo, 2002.

MARCOS, L. R. **Autoestima: nossa força interior**. Rio de Janeiro: Pocket Ouro, 2007.

MARGIS, R. et al. Relação entre estressores e ansiedade. **Revista de Psiquiatria**, n. 25, p. 65-74, abr. 2003. Suplemento 1.

MASTERTON, A. **Técnica de Alexander: guia prático**. São Paulo: Ed. Avatar, 1999.

MATTOS, Litza. Uma em cada quatro pessoas sofre com ansiedade aguda. **Jornal o tempo**, 2014. Disponível em: <<http://www.otempo.com.br/interessa/uma-em-cada-quatro-pessoas-sofre-com-ansiedade-aguda-1.865227>>. Acesso em: 9 jan. 2015.

MAXWELL, J. C. **Talento não é tudo: descubra os 13 princípios para você superar seus talentos e maximizar suas habilidades**. Rio de Janeiro: Thomas Nelson Brasil, 2007.

McCRONE, J. **Como o cérebro funciona**. Série Mais Ciência. São Paulo: Publifolha, 2002.

McKAY, D. et al. (Eds.). **Current Perspectives on the Anxiety Disorders: Implications for DSM-V and Beyond**. New York: Springer Publishing Company, 2009.

MEIRELES, N. **Sente nos ísquios**. Atualizado em 6 maio 2014. Disponível em: <<http://www.instagram24.com/tag/sentenosisquios>>. Acesso em: 17 set. 2015.

- MENDES, D. G. Habilidades e estratégias para gerir a ansiedade antes e durante o recital: um estudo multicaso com pianistas estudantes e profissionais. **Música em Perspectiva** (Revista do Programa de Pós-Graduação em Musica da UFPR), v. 7, n. 1, p. 81-109, jun. 2014.
- MINATI, A. et al. A influência dos ritmos circadianos no desempenho físico. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, n.14 (1), p. 75-86, 2006.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. **O Cigarro Brasileiro: Análises e Propostas para a redução do consumo**. Rio de Janeiro: Instituto Nacional de Câncer, 2015. Disponível em: <[http://www2.inca.gov.br/wps/wcm/connect/observatorio\\_controle\\_tabaco/site/home/dados\\_numeros/consumo\\_per\\_capita](http://www2.inca.gov.br/wps/wcm/connect/observatorio_controle_tabaco/site/home/dados_numeros/consumo_per_capita)>. Acesso em: 5 maio 2015.
- MIRANDA, J. G. et al. Ansiedade de Performance Musical entre estudantes de música de Belém do Pará: investigação através da Escala K-MPAI. In: SIMPÓSIO DE COGNIÇÃO E ARTES MUSICAIS, 9, 2013, Belém. **Anais...** Belém: Universidade Federal do Pará, 2013, p. 261-272.
- MTE. Ministério do Trabalho e Emprego. **Relação anual de informações sociais do Ministério do Trabalho e Emprego**, 2014. Disponível em: <<http://bi.mte.gov.br/bgproger/login.php>>. Acesso em: 20 out. 2015.
- NASCIMENTO, S. E. F. **Ansiedade de Performance Musical: um estudo sobre o uso de betabloqueadores por bacharelados em música**. Dissertação (Mestrado em Música) – Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2013.
- NACHMANOVITCH, S. **Free Play: Improvisation in Life and Art**. New York: Penguin Putnam Inc., 1990.
- NEUHAUS, H. **The Art of Piano Playing**. Trad. K. A. Leibovitch. London: Barrie & Jenkins, 1973.
- NORRIS, R. **The Musician's Survival Manual: a Guide to Preventing and Treating Injuries in Instrumentalists**. St. Louis: MMB Music, 1993.
- OLIVEIRA, M. A. **Manual ilustrado da Plataforma Brasil para submissão de Protocolos de Pesquisa ao Comitê de Ética em Pesquisa**. 1. Ed. São Paulo: Campus Monte Alegre da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, 2012.
- OLSON, M. **Musician's Yoga: a Guide to Practice, Performance, and Inspiration**. Boston: Berkley Press, 2009.
- OPIÁCEO. [s .n.], 2015. Disponível em: <<https://goo.gl/clf5h6>>. Acesso em: 13 jun. 2015.
- PARNCUTT, R. et al. **The Science and Psychology of Music Performance: Creative Strategies for Teaching and Learning**. New York: Oxford University Press, 2002.

- PEDINIELLI, J. L.; BERTAGNE, P. **As Fobias**: agorafobia, fobias sociais e fobias específicas. Portugal: Publicações Europa-América, 2010.
- PERSON, R. S. The Subjective World of the Performer. In: JUSLIN, P.; SLOBODA, J. (Orgs.). **Music and Emotion**: Theory and Research. New York: Oxford University Press, 2001, p. 275-290.
- PIERCE, A. **Deepening Musical Performance Through Movement**: the Theory and Practice of Embodied Interpretation. Indiana: Bloomington, Indiana University Press, 2007.
- PINTO, G. C.; DUNKER, C. I. L. **Medo**. São Paulo: Duetto Editorial, coleção Emoções, 2010, v. 8.
- PIOTROWSKI, C. The Status of the Beck Anxiety Inventory in Contemporary Research. **Psychol Rep.**, n. 85 (1), p. 261–262, 1999.
- POLITO, R. **Vença o medo de falar em público**. 8. ed. São Paulo: Ed. Saraiva, 2005.
- PORTAL DA EDUCAÇÃO FÍSICA. **Boa hidratação, melhor desempenho**, 2015. Disponível em: <<http://www.educacaofisica.com.br/ciencia-ef/boa-hidratacao-melhor-desempenho/>>. Acesso em: 29 dez. 2015.
- POSSATTO, L. **Medos, fobias e pânico**: aprenda a lidar com estas emoções. São Paulo: Lúmen Editorial, 2010.
- PROPRIOCEPÇÃO. [s.n.], 2015. Disponível em: <<https://goo.gl/kxSS81>>. Acesso em 29 dez. 2015.
- RABELO, A. **SocialMente**. 2012. Disponível em: <[www.scienceblogs.com.br/socialmente](http://www.scienceblogs.com.br/socialmente)>. Acesso em: 30 maio 2014.
- RABELO, P. C. M. Uso do biofeedback (HRV) na redução da ansiedade de performance musical. Vitória /ES. In: CONGRESSO DA ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PERFORMANCE MUSICAL, 2., 2014. Vitória: **Anais...** Vitória: UFES-FAMES, 2014, p. 243-250. Disponível em: <<http://goo.gl/mFFk2p>>. Acesso em: 25 maio 2015.
- RAY, S. Considerações sobre aspectos neurológicos na preparação para uma performance musical. In: ENCONTRO NACIONAL DE COGNIÇÃO E ARTES MUSICAIS, 1., 2006, Curitiba. **Anais...** Curitiba: Editora do Departamento de Artes da Universidade Federal do Paraná, 2006, p. 234-238.
- \_\_\_\_\_. Considerações sobre o pânico de palco na preparação de uma performance musical. In: ILARI, B.; ARAÚJO, R. C. (Orgs.). **Mentes em Música**. Curitiba: Ed. UFPR, 2011, p.153-172.
- \_\_\_\_\_. Os conceitos EMP, potencial e interferência inseridos numa proposta de mapeamento de estudos sobre performance musical. In: \_\_\_\_\_. (Org.).

**Performance musical e suas interfaces.** Goiânia: Vieira/Irokun, p. 39-65, 2005.

\_\_\_\_\_. Ciência e performance musical: relatos de experiências e aplicações pedagógicas. In: LIMA, S. A. (Org.). **Ensino, música e interdisciplinaridade.** Goiânia: Vieira, 2009, p. 97-105.

\_\_\_\_\_. Fatores de estresse e ansiedade na performance musical: histórico e perspectivas após 10 anos de Simcam. **Revista Percepta.** Associação Brasileira de Cognição e Artes Musicais, p. 115-126, 2014. Disponível em: <<http://www.abcoamus.org/journals>>. Acesso em: 11 nov. 2015.

\_\_\_\_\_.; KAMINSKI, L. Psicologia da performance na formação acadêmica do performer. In: CONGRESSO DA ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO EM MÚSICA, 22., 2012, João Pessoa. **Anais...** João Pessoa: UFPB, 2012, p. 1-7.

\_\_\_\_\_. et al. **Performance Psychology Information Impact on Stress and Anxiety Level of Brazilian Music Performers.** In: INTERNATIONAL SYMPOSIUM OF PERFORMANCE SCIENCE, 2013, Viena. **Proceedings...** Viena: Association Européenne des Conservatoires, 2013, p. 311-316.

REICH, W. **Análise do caráter.** São Paulo: Ed. Martins Fontes, 2001.

RINK, J. **Music Performance: a Guide to Understanding.** Cambridge: Cambridge University Press, 2002.

ROCHA, S., et. al. Ansiedade na Performance Musical: tradução, adaptação e validação do Kenny Music Performance Anxiety Inventory (K-MPAI) para a língua portuguesa. **Revista de Psiquiatria Clínica**, v. 38, n. 6, p. 217-221, 2011.

ROCHA, S. F. **Ansiedade na Performance Musical:** estudo molecular de associação e validação da escala de K-MPAI. Tese de Doutorado apresentada à Faculdade de Medicina da USP. Área de Psiquiatria, 2012.

RODRIGUES, M. R. **O que é loga.** São Paulo: Ed. Brasiliense, 1992.

ROETTINGER, I. **Head, Hand and Heart.** Ann Arbor, MI: Cushing/Malloy, 2000.

ROSSI, A; PERREWÉ, P; MEURS, J. **Stress e qualidade de vida no trabalho:** stress social – enfrentamento e prevenção. São Paulo: Editora Atlas, 2011.

RUDOLPH, K. D.; DENNING, M. D.; WEISZ, J. R. Determinants and Consequences of Children's Coping in the Medical Setting Conceptualization, Review and Critique. **Psychological Bulletin**, n. 118, p. 328-357, 1995.

SAMTEN, L.P. **Para começar a meditar.** 2012. Disponível em: <<https://youtu.be/FWWZ52a3grg>>. Acesso em: 2 set. 2015.

- SANTIAGO, D. Estratégias e técnicas para a otimização da prática musical: algumas contribuições da literatura em língua inglesa. In: ILARI, B.; ARAÚJO, R. C. (Orgs.). **Mentes em Música**. Curitiba: Ed. UFPR, 2011, p. 131-151.
- SARTORIO, R. Motivação e docência. **Blog imanência e vida**, 2013. Disponível em: <[http://imanenciaevida.blogspot.com.br/2013\\_08\\_01\\_archive.html](http://imanenciaevida.blogspot.com.br/2013_08_01_archive.html)>. Acesso em: 28 jan. 2015.
- SARTRE, J. P. **Esboço para uma teoria das emoções**. Porto Alegre: L&PM Pocket, 2010.
- SAZER, V. **New Directions in Cello Playing**. Los Angeles: Ofnote, 1995.
- SCHMITT, T. A. **Current Methodological Considerations in Exploratory and Confirmatory Factor Analysis**. *Journal of Psychoeducational Assessment*, v. 29, n. 4, p. 304–321, 2011.
- SEASHORE, C. E. **Psychology of Music**. New York: Dover Publications Inc., 1967.
- SERRA, A. M. et al. **Fronteiras da terapia cognitiva**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2005.
- SHEEHAN, E. **Ansiedade, Fobias e Síndrome do Pânico: esclarecendo suas dúvidas**. São Paulo: Ágora, 2000.
- SHERIFF, F. H. M.; YOONG, C. Y. Development of the Music Performance Anxiety Scale. **International Journal of Academic Research and Reflection**, v. 3, n. 2, p. 1-9, 2015.
- SILVA, A. B. B. **Mentes inquietas: entendendo melhor o mundo das pessoas distraídas, impulsivas e hiperativas**. São Paulo: Ed. Gente, 2003.
- \_\_\_\_\_. **Mentes ansiosas: medo e ansiedade além dos limites**. Rio de Janeiro: Ed. Fontanar/ Objetiva, 2011.
- SIMPÓSIO INTERNACIONAL DE COGNIÇÃO E ARTES MUSICAIS, 1., 2005, Curitiba. **Anais...** Curitiba: UFPR, 2005.
- SINICO, A.; WINTER, L. L. Ansiedade na Performance Musical: definições, causas, sintomas, estratégias e tratamentos. **Revista do Conservatório de Música da UFPel**, n. 5, p. 36-64, 2012.
- SLOBODA, J. A. **A mente musical: psicologia cognitiva da música**. Tradução de Beatriz Ilari e Rodolfo Ilari. 1. ed. Londrina: Editora Eduel, 2008.
- \_\_\_\_\_. **The Musical Mind: the Cognitive Psychology of Music**. New York: Oxford Press, 1989.
- SOUZA FILHO, D. M. et al. Estresse ocupacional: algumas abordagens de intervenção. **Ética e Realidade Atual**, [20--]. Disponível em: <



<http://era.org.br/2012/03/estresse-ocupacional-algumas-abordagens-de-intervencao/>>. Acesso em: 30 mar. 2015.

STANISLAVSKI, C. **A construção da personagem**. Rio de Janeiro: Ed. Civilização Brasileira, 2010.

\_\_\_\_\_. **A preparação do ator**. 30. ed. Rio de Janeiro: Ed. Civilização Brasileira, 2013.

STATERI, P. M. J. J. **Controle emocional e a memória do músico**. 2. ed. revisada. Indaiatuba: EDI, 2011.

STENCEL, E.; SOARES, L.; MORAES, M. J. C. Ansiedade na Performance Musical: aspectos emocionais e técnicos. In: SIMPÓSIO DE COGNIÇÃO E ARTES MUSICAIS, 8., 2012. Florianópolis. **Anais eletrônicos...** Florianópolis: UDESC, 2012. Disponível em: <<http://goo.gl/koS15e>>. Acesso em: 03 jan. 2016.

STEPHENSON, H.; QUARRIER, N. Anxiety Sensitivity and Performance Anxiety in College Music Students. **Musical Problems of Performing Artists**, n. 20 (3), p. 119-125, Sept. 2005.

STEPTOE, A. Negative Emotions in Music Making: the Problem of Performance Anxiety. In: JUSLIN, P.; SLOBODA, J. (Orgs.). **Music and Emotion: Theory and Research**. New York: Oxford University Press, 2001, p. 291- 308.

\_\_\_\_\_.; COX, S. Acute Effects of Aerobic Exercise on Mood. **Health Psychology**, v. 7, n. 4, p. 329-340, 1988.

\_\_\_\_\_. et al. The Effects of Exercise Training on Mood and Perceived Coping Ability in Anxious Adults from the General Population. **Journal of Psychosomatic Research**, v. 33, n. 5, p. 537-547, 1989.

STERNBACH, D. Stress in the Lives of Music Students. **Music Educators Journal**, v. 94, n. 3, p. 42-48, Jan. 2008.

STOROLLI, W. M. A. **Movimento, respiração e canto**: a performance do corpo na criação musical. Tese (Doutorado em Música) – Escola de Comunicações e Artes, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2009.

STROHLE, A. Physical Activity, Exercise, Depression and Anxiety Disorders. **Journal of Neural Transmission: Biological Psychiatry**. v. 116, p. 777-784, 2009.

SUBIRANA, M. **Atreva-se a viver**: medo, coragem e plenitude. Petrópolis: Vozes, 2011.

SUETHOLZ, R. J. **A pedagogia do violoncelo e aspectos de técnicas de reeducação corporal**. Tese (Doutorado em Música) – Escola de Comunicações e Artes, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2011.

- \_\_\_\_\_. **Técnicas de reeducação corporal e a prática do violoncelo**. São Paulo: Editora Prismas, 2015.
- \_\_\_\_\_.; MACIENTE, M. N. A pedagogia do violoncelo no brasil: caminhos para uma aprendizagem saudável. In: MOSTRA DE VIOLONCELOS DE NATAL, 4., 2014. Natal: **Anais eletrônicos...** Natal: EMUFRN, 2014. Disponível em: <<https://mostradevioloncelos2014.wordpress.com/>>. Acesso em: 03 jan. 2016.
- SWANWICK, K. **Ensinando música musicalmente**. São Paulo: Ed. Moderna, 2008.
- SUZUKI, S. *Nurtured by Love: the classic approach to talent education*. 2ª. ed. Smithtown, NY: Exposition Press, 1983.
- SUZUKI, S. **Mente zen, mente de principiante**. 5. ed. São Paulo: Ed. Palas Athena, 2004.
- TERRA, F. de S. **Avaliação de ansiedade, depressão e autoestima em docentes de enfermagem de universidades pública e privada**. Tese (Doutorado) – Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2010.
- THOMPSON, B. **Exploratory and Confirmatory Factor Analysis: Understanding Concepts and Applications**. Washington, DC, US: American Psychological Association, 2004.
- TOLLE, E. **O poder do agora: um guia para a iluminação espiritual**. 9. ed. Rio de Janeiro: Ed. Sextante, 2002.
- TOMÉ, T. H.; VALENTINI, N. C. Benefícios da atividade física sistemática em parâmetros psicológicos do praticante: um estudo sobre ansiedade e agressividade. Maringá. **Revista da Educação Física/UEM**, v. 17, n. 2, p. 123-130, 2. sem. 2006.
- TOSTES, F. **Bt Experience**, 2014. Disponível em: <<http://goo.gl/O1lcH3>>. Acesso em: 16 out. 2015.
- UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO. Secretaria de Políticas de Saúde. Programa Nacional de Promoção da Atividade Física “Agita Brasil”: atividade física e sua contribuição para a qualidade de vida. Informes Técnicos Institucionais. **Revista de Saúde Pública**, n. 36 (2), p. 254-256, 2002. Disponível em: <[www.fsp.usp.br/rsp](http://www.fsp.usp.br/rsp)>. Acesso em: 28 out. 2015.
- \_\_\_\_\_. **Atendimento psicológico e psicoterapia na Clínica Psicológica em São Paulo** – IPUSP, [20--]. Disponível em: <<http://www5.usp.br/servicos/clinica-psicologica/>>. Acesso em: 28 ago. 2015.
- WAKED, D. et. al. **Morfofisiologia neurolocomotora**, 2014. Disponível em: <<https://morfofisiologianeurolocomotora.wordpress.com/>>. Acesso em: 16 out. 2015.

WILLIAMON, A. (Org.). **Musical Excellence: Strategies and Techniques to Enhance Performance**. Oxford: Oxford University Press, 2005.

WOODY, R. H.; MCPHERSON, G. Emotion and Motivation in the Lives of Performers. In: JUSLIN, P.; SLOBODA, J. (Orgs.). **Handbook of Music and Emotion: Theory, Research, Application**. New York: Oxford University Press, 2010, p. 401-424.

ZANIN, T. Alimentos ricos em ômega 3. **Tua Saúde**, 2015a. Disponível em: <<http://www.tuasaude.com/alimentos-ricos-em-omega-3/>>. Acesso em: 13 set. 2015.

\_\_\_\_\_. Alimentos ricos em tirosina. **Tua Saúde**, 2015b. Disponível em: <<http://www.tuasaude.com/alimentos-ricos-em-tirosina/>>. Acesso em: 13 set. 2015.

\_\_\_\_\_. Triptofano. **Tua Saúde**, 2015c. Disponível em: <<http://www.tuasaude.com/triptofano/>>. Acesso em: 21 jan. 2016.

## ANEXOS

## ANEXO A

## Resultados obtidos pelos três questionários da Pesquisa de Campo

## - Questionário BAI

1. Dormência ou formigamento			2. Sensação de calor		
<b>Absolutamente não</b>	158	75%	<b>Absolutamente não</b>	120	57%
<b>Levemente</b>	41	19%	<b>Levemente</b>	68	32%
<b>Moderadamente</b>	12	6%	<b>Moderadamente</b>	20	9%
<b>Gravemente</b>	1	0%	<b>Gravemente</b>	4	2%
	<b>212</b>	<b>100%</b>		<b>212</b>	<b>100%</b>

3. Tremores nas pernas			4. Incapaz de relaxar		
<b>Absolutamente não</b>	178	85%	<b>Absolutamente não</b>	97	46%
<b>Levemente</b>	16	8%	<b>Levemente</b>	73	35%
<b>Moderadamente</b>	15	7%	<b>Moderadamente</b>	31	15%
<b>Gravemente</b>	1	0%	<b>Gravemente</b>	9	4%
	<b>210</b>	<b>100%</b>		<b>210</b>	<b>100%</b>

5. Medo de que aconteça o pior			6. Atordoado ou tonto		
<b>Absolutamente não</b>	127	61%	<b>Absolutamente não</b>	166	78%
<b>Levemente</b>	38	18%	<b>Levemente</b>	33	16%
<b>Moderadamente</b>	35	17%	<b>Moderadamente</b>	13	6%
<b>Gravemente</b>	8	4%	<b>Gravemente</b>	0	0%
	<b>208</b>	<b>100%</b>		<b>212</b>	<b>100%</b>

7. Palpitação ou aceleração do coração			8. Sem equilíbrio		
<b>Absolutamente não</b>	100	47%	<b>Absolutamente não</b>	177	83%
<b>Levemente</b>	74	35%	<b>Levemente</b>	29	14%
<b>Moderadamente</b>	33	15%	<b>Moderadamente</b>	5	2%
<b>Gravemente</b>	6	3%	<b>Gravemente</b>	2	1%
	<b>213</b>	<b>100%</b>		<b>213</b>	<b>100%</b>

9. Aterrorizado			10. Nervoso		
Absolutamente não	186	88%	Absolutamente não	72	34%
Levemente	16	8%	Levemente	90	43%
Moderadamente	9	4%	Moderadamente	40	19%
Gravemente	1	0%	Gravemente	9	4%
	<b>212</b>	<b>100%</b>		<b>211</b>	<b>100%</b>

11. Sensação de sufocação			12. Tremores nas mãos		
Absolutamente não	179	84%	Absolutamente não	141	66%
Levemente	21	10%	Levemente	44	21%
Moderadamente	8	4%	Moderadamente	22	10%
Gravemente	4	2%	Gravemente	6	3%
	<b>212</b>	<b>100%</b>		<b>213</b>	<b>100%</b>

13. Trêmulo			14. Medo de perder o controle		
Absolutamente não	152	72%	Absolutamente não	135	64%
Levemente	40	19%	Levemente	46	22%
Moderadamente	14	7%	Moderadamente	25	12%
Gravemente	4	2%	Gravemente	6	3%
	<b>210</b>	<b>100%</b>		<b>212</b>	<b>100%</b>

15. Dificuldade para respirar			16. Medo de morrer		
Absolutamente não	153	73%	Absolutamente não	196	92%
Levemente	39	19%	Levemente	13	6%
Moderadamente	15	7%	Moderadamente	4	2%
Gravemente	2	1%	Gravemente	0	0%
	<b>209</b>	<b>100%</b>		<b>213</b>	<b>100%</b>

17. Assustado			18. Indigestão ou desconforto no abdômen		
Absolutamente não	166	78%	Absolutamente não	147	69%
Levemente	33	16%	Levemente	45	21%
Moderadamente	12	6%	Moderadamente	16	8%
Gravemente	1	0%	Gravemente	4	2%
	<b>212</b>	<b>100%</b>		<b>212</b>	<b>100%</b>

19. Sensação de desmaio			20. Rosto afogueado		
<b>Absolutamente não</b>	204	96%	<b>Absolutamente não</b>	167	79%
<b>Levemente</b>	7	3%	<b>Levemente</b>	35	17%
<b>Moderadamente</b>	1	0%	<b>Moderadamente</b>	7	3%
<b>Gravemente</b>	1	0%	<b>Gravemente</b>	2	1%
	<b>213</b>	<b>100%</b>		<b>211</b>	<b>100%</b>

21. Suor (não devido ao calor)			Resultados		
<b>Absolutamente não</b>	126	59%	<b>Mínima</b>	123	58%
<b>Levemente</b>	63	30%	<b>Leve</b>	49	23%
<b>Moderadamente</b>	18	8%	<b>moderada</b>	29	14%
<b>Gravemente</b>	6	3%	<b>severa</b>	12	6%
	<b>213</b>	<b>100%</b>		<b>213</b>	<b>100%</b>

## - Questionário da Pesquisadora

SEXO			Se considera músico		
<b>Feminino</b>	49	23%	<b>Erudito</b>	137	66%
<b>Masculino</b>	153	72%	<b>Popular</b>	7	3%
<b>?</b>	11	5%	<b>Ambos</b>	64	31%
	<b>213</b>	<b>100%</b>		<b>208</b>	<b>100%</b>

Instrumento			Em Orquestra, trabalha como		
<b>Cordas</b>	125	59%	<b>Músico solista</b>	55	26%
<b>Sopros</b>	74	35%	<b>Músico tutti</b>	115	54%
<b>Percussão/Piano</b>	12	6%	<b>Ambos</b>	42	20%
	<b>211</b>	<b>100%</b>		<b>212</b>	<b>100%</b>

É músico profissional			1. Sente Ansiedade de Performance Musical?		
<b>Menos de 10 anos</b>	59	28%	<b>Sim</b>	79	37%
<b>De 10 a 20 anos</b>	93	44%	<b>Não</b>	22	10%
<b>Mais de 20 anos</b>	61	29%	<b>Às vezes</b>	110	52%
	<b>213</b>	<b>100%</b>		<b>211</b>	<b>100%</b>

2. Sente Medo de Palco?			3. Seu estado emocional atrapalha sua performance?		
<b>Sim</b>	27	13%	<b>Sim</b>	63	30%
<b>Não</b>	110	52%	<b>Não</b>	48	23%
<b>Às vezes</b>	75	35%	<b>Às vezes</b>	100	47%
	<b>212</b>	<b>100%</b>		<b>211</b>	<b>100%</b>

4. Se sente ansioso antes de uma apresentação na Orquestra?			5. Se sente ansioso durante uma apresentação na Orquestra?		
<b>Sim</b>	42	20%	<b>Sim</b>	28	13%
<b>Não</b>	79	37%	<b>Não</b>	81	39%
<b>Às vezes</b>	91	43%	<b>Às vezes</b>	101	48%
	<b>212</b>	<b>100%</b>		<b>210</b>	<b>100%</b>



6. Se sente ansioso em um Concurso ou Teste?			7. Se sente ansioso durante um solo?		
<b>Sim</b>	167	78%	<b>Sim</b>	128	61%
<b>Não</b>	4	2%	<b>Não</b>	22	10%
<b>Às vezes</b>	42	20%	<b>Às vezes</b>	61	29%
	<b>213</b>	<b>100%</b>		<b>211</b>	<b>100%</b>

8. Se sente ansioso durante ensaios da Orquestra?			9. Se sente ansioso durante seus estudos diários?		
<b>Sim</b>	7	3%	<b>Sim</b>	6	3%
<b>Não</b>	134	63%	<b>Não</b>	179	85%
<b>Às vezes</b>	72	34%	<b>Às vezes</b>	26	12%
	<b>213</b>	<b>100%</b>		<b>211</b>	<b>100%</b>

10. Tem problema de saúde devido à ansiedade?			11. Tem problema de saúde devido à tensão física excessiva?		
<b>Sim</b>	26	12%	<b>Sim</b>	31	15%
<b>Não</b>	163	77%	<b>Não</b>	144	68%
<b>Às vezes</b>	24	11%	<b>Às vezes</b>	37	17%
	<b>213</b>	<b>100%</b>		<b>212</b>	<b>100%</b>

12. Usa algum recurso para diminuir a ansiedade?			13. Pratica regularmente atividade física?		
<b>Sim</b>	64	30%	<b>Sim</b>	106	50%
<b>Não</b>	115	54%	<b>Não</b>	61	29%
<b>Às vezes</b>	34	16%	<b>Às vezes</b>	46	22%
	<b>213</b>	<b>100%</b>		<b>213</b>	<b>100%</b>

14. Fuma (cigarro comum)?			15. Usa bebida alcoólica?		
<b>Sim</b>	15	7%	<b>Sim</b>	38	18%
<b>Não</b>	187	88%	<b>Não</b>	105	49%
<b>Às vezes</b>	11	5%	<b>Às vezes</b>	70	33%
	<b>213</b>	<b>100%</b>		<b>213</b>	<b>100%</b>

16. Usa algum tipo de substância ilícita?			17. Usa betabloqueadores (do tipo Propanolol/ "Inderal")?		
<b>Sim</b>	9	4%	<b>Sim</b>	27	13%
<b>Não</b>	198	93%	<b>Não</b>	153	72%
<b>Às vezes</b>	6	3%	<b>Às vezes</b>	33	15%
	<b>213</b>	<b>100%</b>		<b>213</b>	<b>100%</b>

18. Medicamentos		
<b>Sim</b>	14	7%
<b>Não</b>	191	90%
<b>Às vezes</b>	8	4%
	<b>213</b>	<b>100%</b>

## - Questionário K-MPAI

1. Geralmente sinto que tenho minha vida sob controle.			2. Confio facilmente em outras pessoas.		
6	9	4%	6	27	13%
5	13	6%	5	22	10%
4	31	15%	4	43	20%
3	40	19%	3	55	26%
2	34	16%	2	29	14%
1	32	15%	1	24	11%
0	52	25%	0	13	6%
	<b>211</b>	<b>100%</b>		<b>213</b>	<b>100%</b>

3. Às vezes me sinto deprimido sem saber por quê.			4. Acho difícil reunir forças para realizar tarefas.		
0	56	27%	0	62	30%
1	28	14%	1	46	22%
2	14	7%	2	25	12%
3	45	22%	3	34	16%
4	23	11%	4	13	6%
5	23	11%	5	20	10%
6	17	8%	6	8	4%
	<b>206</b>	<b>100%</b>		<b>208</b>	<b>100%</b>

5. Preocupação excessiva é característica comum em minha família.			6. Frequentemente sinto que a vida não tem muito a me oferecer.		
0	47	23%	0	120	56%
1	26	13%	1	37	17%
2	29	14%	2	8	4%
3	27	13%	3	16	8%
4	19	9%	4	14	7%
5	26	13%	5	13	6%
6	33	16%	6	5	2%
	<b>207</b>	<b>100%</b>		<b>213</b>	<b>100%</b>

<b>7. Quanto mais preparo uma peça para uma apresentação, mais cometo erros graves.</b>			<b>8. Sinto dificuldades em depender de outras pessoas.</b>		
<b>0</b>	111	52%	<b>0</b>	30	14%
<b>1</b>	43	20%	<b>1</b>	32	15%
<b>2</b>	20	9%	<b>2</b>	22	10%
<b>3</b>	20	9%	<b>3</b>	44	21%
<b>4</b>	5	2%	<b>4</b>	23	11%
<b>5</b>	8	4%	<b>5</b>	27	13%
<b>6</b>	5	2%	<b>6</b>	34	16%
	<b>212</b>	<b>100%</b>		<b>212</b>	<b>100%</b>

<b>9. Meus pais frequentemente eram compreensivos e atenciosos com relação às minhas demandas.</b>		
<b>6</b>	20	9%
<b>5</b>	14	7%
<b>4</b>	32	15%
<b>3</b>	35	17%
<b>2</b>	22	10%
<b>1</b>	29	14%
<b>0</b>	60	28%
	<b>212</b>	<b>100%</b>

<b>10. Tenho sensações de pânico antes ou durante as apresentações.</b>		
<b>0</b>	102	48%
<b>1</b>	43	20%
<b>2</b>	11	5%
<b>3</b>	30	14%
<b>4</b>	7	3%
<b>5</b>	7	3%
<b>6</b>	11	5%
	<b>211</b>	<b>100%</b>

<b>11. Nunca posso prever se minha apresentação será um sucesso.</b>			<b>12. Antes ou durante uma apresentação, sinto a garganta e boca secarem.</b>		
<b>0</b>	42	20%	<b>0</b>	60	28%
<b>1</b>	42	20%	<b>1</b>	36	17%
<b>2</b>	24	11%	<b>2</b>	26	12%
<b>3</b>	39	18%	<b>3</b>	30	14%
<b>4</b>	25	12%	<b>4</b>	22	10%
<b>5</b>	18	8%	<b>5</b>	22	10%
<b>6</b>	22	10%	<b>6</b>	17	8%
	<b>212</b>	<b>100%</b>		<b>213</b>	<b>100%</b>

<b>13. Frequentemente, sinto que não tenho tanto valor enquanto indivíduo.</b>			<b>14. Durante uma apresentação, começo a pensar se serei capaz de chegar até o fim da peça.</b>		
<b>0</b>	107	51%	<b>0</b>	98	46%
<b>1</b>	29	14%	<b>1</b>	35	16%
<b>2</b>	18	9%	<b>2</b>	17	8%
<b>3</b>	16	8%	<b>3</b>	20	9%
<b>4</b>	16	8%	<b>4</b>	10	5%
<b>5</b>	11	5%	<b>5</b>	12	6%
<b>6</b>	12	6%	<b>6</b>	21	10%
	<b>209</b>	100%		<b>213</b>	100%

<b>15. Pensar sobre como eu possa ser avaliado interfere em minha apresentação.</b>			<b>16. Antes ou durante uma apresentação, sinto mal-estar estomacal ou vertigens.</b>		
<b>0</b>	25	12%	<b>0</b>	116	54%
<b>1</b>	27	13%	<b>1</b>	34	16%
<b>2</b>	31	15%	<b>2</b>	23	11%
<b>3</b>	22	10%	<b>3</b>	17	8%
<b>4</b>	31	15%	<b>4</b>	6	3%
<b>5</b>	32	15%	<b>5</b>	11	5%
<b>6</b>	44	21%	<b>6</b>	6	3%
	<b>212</b>	100%		<b>213</b>	100%

<b>17. Mesmo nas apresentações mais estressantes, tenho confiança de que me sairei bem.</b>			<b>18. Frequentemente me preocupo com uma reação negativa plateia.</b>		
<b>6</b>	26	13%	<b>0</b>	66	31%
<b>5</b>	20	10%	<b>1</b>	46	22%
<b>4</b>	24	12%	<b>2</b>	14	7%
<b>3</b>	38	18%	<b>3</b>	35	17%
<b>2</b>	22	11%	<b>4</b>	15	7%
<b>1</b>	43	21%	<b>5</b>	15	7%
<b>0</b>	35	17%	<b>6</b>	19	9%
	<b>208</b>	100%		<b>210</b>	100%

<b>19. Às vezes me sinto ansioso sem motivo aparente.</b>			<b>20. Desde o início de minha carreira musical, lembro-me de estar sempre nervoso em apresentações.</b>		
<b>0</b>	42	20%	<b>0</b>	64	30%
<b>1</b>	43	21%	<b>1</b>	41	19%
<b>2</b>	28	14%	<b>2</b>	22	10%
<b>3</b>	25	12%	<b>3</b>	26	12%
<b>4</b>	23	11%	<b>4</b>	13	6%
<b>5</b>	24	12%	<b>5</b>	19	9%
<b>6</b>	22	11%	<b>6</b>	28	13%
	<b>207</b>	<b>100%</b>		<b>213</b>	<b>100%</b>

<b>21. Preocupo-me que uma má apresentação possa arruinar a minha carreira.</b>			<b>22. Antes ou durante uma apresentação, sinto aumento da frequência cardíaca como um pulsar forte no peito.</b>		
<b>0</b>	60	28%	<b>0</b>	48	23%
<b>1</b>	34	16%	<b>1</b>	51	24%
<b>2</b>	22	10%	<b>2</b>	30	14%
<b>3</b>	28	13%	<b>3</b>	25	12%
<b>4</b>	20	9%	<b>4</b>	14	7%
<b>5</b>	19	9%	<b>5</b>	26	12%
<b>6</b>	28	13%	<b>6</b>	19	9%
	<b>211</b>	<b>100%</b>		<b>213</b>	<b>100%</b>

**23. Quase sempre fui ouvido por meus pais.**

6	34	16%
5	26	12%
4	20	10%
3	39	19%
2	11	5%
1	30	14%
0	50	24%
<b>210</b>	<b>100%</b>	

**24. Eu desisto de boas oportunidades de apresentação em virtude da ansiedade.**

0	119	57%
1	25	12%
2	14	7%
3	17	8%
4	15	7%
5	8	4%
6	11	5%
<b>209</b>	<b>100%</b>	

**25. Após uma apresentação, eu sempre me pergunto se a minha performance foi boa o suficiente.**

0	14	7%
1	18	9%
2	13	6%
3	32	15%
4	17	8%
5	36	17%
6	80	38%
<b>210</b>	<b>100%</b>	

**26. Minha preocupação e nervosismo sobre a interpretação interferem na minha concentração.**

0	31	15%
1	28	13%
2	12	6%
3	46	22%
4	28	13%
5	32	15%
6	36	17%
<b>213</b>	<b>100%</b>	

**27. Quando criança, frequentemente me sentia triste.**

0	109	53%
1	32	16%
2	16	8%
3	17	8%
4	8	4%
5	13	6%
6	11	5%
<b>206</b>	<b>100%</b>	

**28. Frequentemente me preparo para um concerto com um sentimento de desastre iminente ou mau presságio.**

0	125	59%
1	42	20%
2	11	5%
3	10	5%
4	11	5%
5	9	4%
6	5	2%
<b>213</b>	<b>100%</b>	

29. Um de meus pais ou ambos eram muito ansiosos.			30. Sinto aumento de tensão muscular antes ou durante uma apresentação.		
0	49	24%	0	42	20%
1	25	12%	1	36	17%
2	21	10%	2	29	14%
3	42	20%	3	29	14%
4	15	7%	4	24	11%
5	20	10%	5	26	12%
6	36	17%	6	23	11%
	<b>208</b>	<b>100%</b>		<b>209</b>	<b>100%</b>

31. Frequentemente, sinto que o futuro não me trará alegrias.			32. Após terminar uma apresentação, continuo repetindo-a em minha mente.		
0	130	62%	0	32	15%
1	20	10%	1	30	14%
2	14	7%	2	28	13%
3	13	6%	3	29	14%
4	9	4%	4	27	13%
5	12	6%	5	26	12%
6	12	6%	6	39	18%
	<b>210</b>	<b>100%</b>		<b>211</b>	<b>100%</b>

33. Meus pais me estimularam a tentar coisas novas.		
6	39	18%
5	21	10%
4	21	10%
3	44	21%
2	18	8%
1	24	11%
0	45	21%
	<b>212</b>	<b>100%</b>

34. Preocupo-me tanto antes de uma apresentação que não consigo dormir.		
0	78	37%
1	35	17%
2	33	16%
3	24	11%
4	12	6%
5	18	9%
6	10	5%
	<b>210</b>	<b>100%</b>



<b>35. Quando toco sem a partitura, considero minha memória confiável.</b>		
6	37	17%
5	26	12%
4	27	13%
3	47	22%
2	14	7%
1	30	14%
0	32	15%
<b>213</b>	<b>100%</b>	

<b>36. Antes ou durante uma apresentação, sinto tremores no corpo.</b>		
0	99	47%
1	38	18%
2	20	10%
3	21	10%
4	13	6%
5	8	4%
6	10	5%
<b>209</b>	<b>100%</b>	

<b>37. Sinto-me confiante tocando de memória.</b>			<b>38. Preocupa-me ser “examinado” por outras pessoas.</b>		
6	38	18%	0	27	13%
5	24	11%	1	15	7%
4	22	10%	2	28	13%
3	48	23%	3	27	13%
2	22	10%	4	34	16%
1	24	11%	5	32	15%
0	32	15%	6	49	23%
<b>210</b>	<b>100%</b>		<b>212</b>	<b>100%</b>	

<b>39. Eu me preocupo com meu próprio julgamento acerca de como será a minha performance.</b>			<b>40. Permaneço engajado com as apresentações, mesmo me causando grande ansiedade.</b>		
0	16	8%	0	20	9%
1	14	7%	1	15	7%
2	12	6%	2	8	4%
3	36	17%	3	26	12%
4	26	12%	4	21	10%
5	28	13%	5	33	16%
6	79	37%	6	89	42%
<b>211</b>	<b>100%</b>		<b>212</b>	<b>100%</b>	

<b>TOTAL</b>	<b>Intensidade</b>			
<b>Pontuação</b>				
	<b>Baixa</b>	<90	101	47%
	<b>moderada</b>	90-138	76	35%
	<b>Alta</b>	>138	36	17%
		<b>total</b>	<b>213</b>	<b>100%</b>

**- Resultados da Análise Fatorial obtidos pelo questionário da K-MPAI nos músicos Paulistas** (Versão colorida da Tabela 30, já apresentada, para uma visualização mais clara dos agrupamentos dos fatores)

Resultados da Análise Fatorial (colorida para melhor visualização dos agrupamentos):  
Questionário K-MPAI nas orquestras Paulistas

Fator	Alfa	Código	Nome da variável	1	2	3	4	5		
1	0,874	D16	Antes ou durante uma apresentação, sinto mal-estar estomacal ou vertigens	0,68	0,07			0,18		
		D36	Antes ou durante uma apresentação, sinto tremores no corpo	0,67	0,15	0,01		0,03		
		D10	Tenho sensações de pânico antes ou durante as apresentações	0,63	0,28	0,05		0,06		
		D12	Antes ou durante uma apresentação, sinto garganta e boca secarem	0,56	0,30		-0,05	0,05		
		D22	Antes ou durante uma apresentação, sinto aumento da frequência cardíaca como um pulsar forte no peito	0,55	0,50		0,01	0,01		
		D14	Durante uma apresentação, começo a pensar se serei capaz de chegar até o fim da peça	0,51	-0,01	0,36	0,34	0,16		
		D34	Preocupo-me tanto antes de uma apresentação que não consigo dormir	0,47	0,35		0,07	-0,08		
		D20	Desde o início de minha carreira musical, lembro-me de estar sempre nervoso em apresentações	0,46	0,39	0,22	0,09			
		D17	Mesmo nas apresentações mais estressantes, tenho confiança de que me sairei bem*	0,39	0,09	0,07		0,37		
		D28	Frequentemente me preparo para um concerto com um sentimento de desastre iminente, ou mau presságio	0,38		0,12	0,37	0,19		
		D24	Eu desisto de boas oportunidades de apresentação em virtude da ansiedade	0,38		0,19	0,19	0,32		
		D18	Frequentemente me preocupo com uma reação negativa da plateia	0,35		0,29	0,17	0,21		
		D7	Quanto mais preparo uma peça para uma apresentação, mais cometo erros graves	0,34	-0,02		0,24	0,14		
		2	0,821	D19	Às vezes me sinto ansioso sem motivo aparente	0,26	0,65		0,08	0,11
				D3	Às vezes me sinto deprimido sem saber por quê	0,15	0,61		0,28	0,09
D5	Preocupação excessiva é característica comum em minha família				0,59	0,24	0,19	0,07		
D30	Sinto aumento de tensão muscular antes ou durante uma apresentação			0,42	0,51		-0,02	0,07		
D27	Quando criança, frequentemente me sentia triste				0,45	-0,01	0,36	0,02		

		D4	Acho difícil reunir forças para realizar tarefas	0,01	0,45	0,11	0,28	0,11
		D29	Um de meus pais ou ambos eram muito ansiosos		0,44	0,23	0,15	-0,05
3	0,825	D38	Preocupa-me ser “examinado” por outras pessoas		0,37	0,56	0,06	0,20
		D25	Após uma apresentação, eu sempre me pergunto se minha performance foi boa o suficiente		0,25	0,51	-0,09	-0,04
		D15	Pensar sobre como eu possa ser avaliado interfere em minha apresentação	0,35		0,51	0,13	0,19
		D11	Nunca posso prever se minha apresentação será um sucesso	0,43	-0,02	0,46		0,23
		D26	Minha preocupação e nervosismo sobre a interpretação interferem na minha concentração	0,43		0,46	0,07	0,21
		D39	Eu me preocupo com meu próprio julgamento acerca de como será a minha performance		0,20	0,45	0,01	-0,10
		D21	Preocupo-me que uma má apresentação possa arruinar minha carreira	0,36	0,39	0,44	0,20	0,16
		D40	Permaneço engajado com as apresentações, mesmo me causando grande ansiedade		0,34	0,38	-0,06	-0,24
		D32	Após terminar a apresentação, continuo-a repetindo em minha mente		0,26	0,38	-0,05	-0,19
		D8	Sinto dificuldades em depender de outras pessoas	-0,07		0,36	0,17	-0,01
4	0,717	D31	Frequentemente, sinto que o futuro não me trará alegrias		0,15	0,09	0,69	0,04
		D6	Frequentemente, sinto que a vida não tem muito a me oferecer	0,06		0,21	0,69	0,08
		D13	Frequentemente, sinto que não tenho tanto valor enquanto indivíduo	0,12		0,27	0,65	-0,01
		D1	Geralmente sinto que tenho minha vida sob controle*		0,09	0,07	0,49	0,37
		D9	Meus pais frequentemente eram compreensíveis e atenciosos com relação às minhas demandas*	0,09		-0,31	0,33	0,12
		D23	Quase sempre fui ouvido por meus pais	0,11		-0,14	0,31	-0,03
		D33	Meus pais me estimularam a tentar coisas novas		-0,01	-0,04	0,22	0,16
5	0,858	D35	Quando toco sem a partitura, considero minha memória confiável		0,08	-0,06	0,15	0,83
		D37	Sinto-me confiante tocando de memória	0,22		-0,06	0,01	0,76

## ANEXO B

### Termos de anuência e cartas de autorização

#### - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

##### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Caro(a) Sr (a) \_\_\_\_\_, Músico Profissional, integrante de Orquestra Sinfônica, no Estado de São Paulo, meu nome é Meryelle Nogueira Maciente, sou discente do Curso de Pós-Graduação – Doutorado em Música - na Escola de Comunicações e Artes da USP da Universidade de São Paulo (USP) e estou realizando, neste momento, uma pesquisa científica, cujos dados serão coletados por meio de questionários, por escrito, na área de MÚSICA (Área de Concentração: Técnicas Composicionais e Questões Interpretativas, Linha de Pesquisa: Performance).

Neste estudo, coletarei dados sobre a Ansiedade e da Ansiedade de Performance Musical entre músicos profissionais de orquestras sinfônicas. Caso aceite participar, realizarei o trabalho adaptando-me às suas possibilidades de tempo e espaço, enviando uma prévia do trabalho por escrito para sua apreciação e participação. O estudo trará benefícios à sociedade por meio de contribuições na área de Música e Performance.

O senhor terá garantido o sigilo de todas as informações coletadas, bem como o direito de se desligar da pesquisa a qualquer momento, sem que isso lhe traga qualquer prejuízo e/ou despesa. A pesquisa não acarretará ao senhor qualquer ônus ou remuneração financeira. Os riscos da pesquisa ao entrevistado são mínimos, tais como o entrevistado se emocionar ou se envergonhar durante o preenchimento do questionário, já que a pesquisa é voluntária e observacional. Os dados serão utilizados apenas para a pesquisa do Curso de Doutorado em Música na Escola de Comunicações e Artes da USP, em São Paulo - Brasil, respeitando o caráter confidencial das identidades, sendo absolutamente anônima a sua participação.

Serão respeitadas as normas da Resolução CNS no. 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, sobre pesquisas envolvendo seres humanos ([http://conselho.saude.gov.br/web\\_comissoes/conep/index.html](http://conselho.saude.gov.br/web_comissoes/conep/index.html)), sendo preservado o anonimato dos participantes bem como das Instituições as quais os músicos estão vinculados.

Este termo será emitido em duas vias, um ficando com a pesquisadora e outro com o participante.

Caso precise entrar em contato comigo, informo-lhe meu nome e endereço:

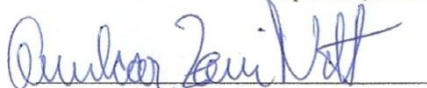
Nome: Meryelle Nogueira Maciente, Rua Jacarandá, 780, Bairro Sausalito do Sul, Mairiporã, SP, Cep. 07.600-000. Tels. (11)98166-6322/ (11)4485-3953. Email: [meryelle@usp.br](mailto:meryelle@usp.br)


USP (Escola de Comunicações e Artes – Departamento de Música)

Dados de Contato do CEP (Comitê de Ética em Pesquisa) EACH-USP: tel. 3091-1046, email: [cep-each@usp.br](mailto:cep-each@usp.br).

##### CONSENTIMENTO PÓS-ESCLARECIMENTO

Declaro que após convenientemente esclarecido pelo pesquisador e ter entendido o que me foi explicado, concordo em participar da pesquisa.

  
Assinatura do responsável

  
Assinatura do Pesquisador

\_\_\_\_\_  
Assinatura de quem recebeu o termo


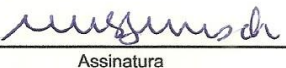
São Paulo, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2015.

## Página Inicial do Projeto para Aprovação da Pesquisa de Campo pelo CONEP



MINISTÉRIO DA SAÚDE - Conselho Nacional de Saúde - Comissão Nacional de Ética em Pesquisa – CONEP

### FOLHA DE ROSTO PARA PESQUISA ENVOLVENDO SERES HUMANOS

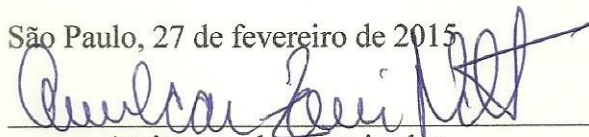
1. Projeto de Pesquisa: Ansiedade de Performance Musical (APM) em Músicos Profissionais de Orquestras Sinfônicas Paulistas.		2. Número de Participantes da Pesquisa: 200	
3. Área Temática: <b>PRÁTICAS INTERPRETATIVAS E COMPOSICIONAIS</b>			
4. Área do Conhecimento: Grande Área 8. Linguística, Letras e Artes, Grande Área 7. Ciências Humanas			
<b>PESQUISADOR RESPONSÁVEL</b>			
5. Nome: Meryelle Nogueira Maciente			
6. CPF: 259.745.038-48	7. Endereço (Rua, n.º): Rua Jacarandá, n. 780 Sausalito Sul Condominio Sausalito MAIRIPORA SAO PAULO 07600000		
8. Nacionalidade: BRASILEIRO	9. Telefone: (11) 4485-3953	10. Outro Telefone: (11) 98166-6322	11. Email: meryelle@usp.br
12. Cargo: <b>DISCENTE - DOUTORADO</b>			
Termo de Compromisso: Declaro que conheço e cumprirei os requisitos da Resolução CNS 466/12 e suas complementares. Comprometo-me a utilizar os materiais e dados coletados exclusivamente para os fins previstos no protocolo e a publicar os resultados sejam eles favoráveis ou não. Aceito as responsabilidades pela condução científica do projeto acima. Tenho ciência que essa folha será anexada ao projeto devidamente assinada por todos os responsáveis e fará parte integrante da documentação do mesmo.			
Data: <u>28 / 02 / 15</u>		 Assinatura	
<b>INSTITUIÇÃO PROPONENTE</b>			
13. Nome: UNIVERSIDADE DE SAO PAULO	14. CNPJ: 63.025.530/0021-58	15. Unidade/Órgão: <b>ESCOLA DE COMUNICAÇÕES E ARTES</b>	
16. Telefone: (11) 3091-3495	17. Outro Telefone: (11) 3091-4137		
Termo de Compromisso (do responsável pela instituição): Declaro que conheço e cumprirei os requisitos da Resolução CNS 466/12 e suas Complementares e como esta instituição tem condições para o desenvolvimento deste projeto, autorizo sua execução.			
Responsável: <u>Margarida Maria K. Kunsch</u>		CPF: <u>418.131.898-20</u>	
Cargo/Função: <u>Diretora</u>			
Data: <u>10 / 03 / 2015</u>		 Assinatura	
<b>PATROCINADOR PRINCIPAL</b>		<i>Margarida Maria Krohling Kunsch</i> Diretora	
Não se aplica.		Escola de Comunicações e Artes	

**Carta de Encaminhamento do Orientador ao CONEP – Plataforma Brasil****CARTA DE ENCAMINHAMENTO**

Eu, Prof. Dr. Amílcar Zani Netto, RG 3078383-5, SSP-SP, CPF 392.394.118-87, docente do Curso de Pós-Graduação em Música, da Faculdade de Música da Escola de Comunicações e Artes da Universidade de São Paulo, responsável, como orientador, pelo Projeto de Pesquisa de Campo, elaborado pela discente Meryelle Nogueira Maciente: “Ansiedade de Performance Musical (APM) em Músicos de Orquestras Sinfônicas Profissionais no Estado de São Paulo”, encaminho o projeto da pesquisa supracitada para apreciação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP).

Em caso de qualquer dúvida poderá entrar em contato com o pesquisador na sala dos professores da referida instituição de ensino superior acima citada, pelo telefone: 3091- 4137.

São Paulo, 27 de fevereiro de 2015



Assinatura do pesquisador

**CARTA DE APRESENTAÇÃO DO PROTOCOLO DE PESQUISA  
AO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA ENVOLVENDO SERES HUMANOS  
DA ESCOLA DE ARTES, CIÊNCIAS E HUMANIDADES DA USP**

**Nível de Pesquisa:**

Graduação ( ) – Pós-graduação (X) – Projeto Individual ( )..

**Tipo de Pesquisa:**RP ( ) – IC ( ) – TCC ( ) – *lato sensu* ( ) – Mestrado ( )

Doutorado (X) – Projeto Individual ( ) – Outros ( ) \_\_\_\_\_


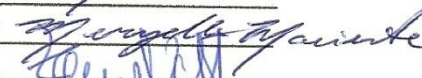
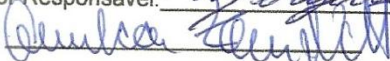
**Título do Projeto: "Ansiedade de Performance Musical (APM) em Músicos Profissionais de Orquestras Sinfônicas Paulistas"****Pesquisador Executante: Meryelle Nogueira Maciente****Pesquisador Responsável: Meryelle Nogueira Maciente****Orientador: Prof. Dr. Amílcar Zani Netto****Instituição proponente: Departamento de Música da Escola de Comunicações e Artes-USP****Instituição co-participante (se houver): não se aplica.****Ilma. Sra****Profa. Dra. Rosa Yuka Sato Chubaci****Coordenadora do Comitê de Ética em Pesquisa do  
Envolvendo Seres Humanos da EACH – USP**

Envio-lhe o Projeto de Pesquisa acima mencionado, para apreciação deste Comitê.

Confirmando que todos os pesquisadores envolvidos nesta pesquisa realizaram a leitura e estão cientes do conteúdo da Resolução CNS nº 466/12 e suas complementares e comprometo-me a:

- apresentar documentação idêntica em todos os centros participantes do Estudo, caso a Pesquisa seja realizada em mais de um centro.
- somente iniciar o Estudo após as devidas aprovações pelo CEP-EACH/USP e, se for o caso, pela Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP/MS);
- zelar pela privacidade e pelo sigilo das informações que serão obtidas e utilizadas para o desenvolvimento da Pesquisa;
- utilizar os materiais e as informações obtidas no desenvolvimento deste Estudo apenas para atingir o objetivo proposto no mesmo e não utilizá-los para outros estudos, sem o devido consentimento dos sujeitos da pesquisa;
- informar a este Comitê qualquer alteração que eventualmente venha a ocorrer no projeto;
- comunicar e justificar a este Comitê caso haja desistência ou cancelamento da Pesquisa;
- apresentar a este Comitê relatórios parciais e final, de acordo com a Resolução CNS nº 466/12 – item XI.2.d .
- tornar públicos os resultados do Estudo, quer sejam favoráveis ou não, respeitando a privacidade e os direitos individuais dos sujeitos da pesquisa.

São Paulo, 19 de fevereiro de 2015.

  
 Pesquisador Responsável:   
 Orientador: 

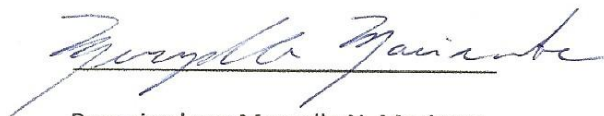
**JUSTIFICATIVA PARA A AUSÊNCIA DE AUTORIZAÇÃO LOCAL PARA A COLETA DE DADOS**

Eu, Meryelle Nogueira Maciente, pesquisadora, Discente do Departamento de Música da ECA –USP no curso de Doutorado em Práticas Interpretativas sob a orientação do Prof. Dr. Amílcar Zani Netto, solicitante de Autorização do Comitê de Ética em Pesquisa para a aplicação de Questionários em Músicos Profissionais no Estado de São Paulo, na pesquisa “*Ansiedade de Performance Musical (APM) em Músicos Profissionais de Orquestras Sinfônicas Paulistas*”, venho por meio desta justificar a ausência de autorização local para a coleta de dados desta Pesquisa proposta.

Esta ausência de autorização local se deve ao fato de que a pesquisadora abordará os músicos individualmente, independente das Orquestras nas quais estes trabalham, a fim de não expor nenhuma instituição, posto que não haverá, em qualquer momento, comparação entre as mesmas. O anonimato das instituições nas quais estes músicos atuam tem o objetivo de obter dados mais verídicos a respeito do grau de Ansiedade e da Ansiedade de Performance Musical nestes indivíduos, posto que é tema delicado e poderia expor as instituições, caso estas fossem discriminadas.



Orientador responsável: Prof. Amílcar Zani Netto



Pesquisadora: Meryelle N. Maciente



## PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP (Comitê de ética em Pesquisa)

ESCOLA DE ARTES, CIÊNCIAS  
E HUMANIDADES - EACH/USP

## PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

## DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

**Título da Pesquisa:** Ansiedade de Performance Musical (APM) em Músicos Profissionais de Orquestras Sinfônicas Paulistas.

**Pesquisador:** Meryelle Nogueira Maciente

**Área Temática:**

**Versão:** 1

**CAAE:** 43369215.1.0000.5390

**Instituição Proponente:** UNIVERSIDADE DE SAO PAULO

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

## DADOS DO PARECER

**Número do Parecer:** 1.021.334

**Data da Relatoria:** 13/04/2015

**Apresentação do Projeto:**

Esta pesquisa coletará dados sobre a Ansiedade e sobre a Ansiedade de Performance Musical (APM) em Músicos Profissionais de Orquestras Sinfônicas no Estado de São Paulo, com a aplicação de questionários validados, obtendo dados sobre a Ansiedade, bem como sobre problemas e o estresse causados por ela nesses músicos, o impacto na vida cotidiana e em situações estressoras severas (concertos, concursos, competições, recitais, solos).

**Objetivo da Pesquisa:**

A pesquisa levantará dados sobre o grau de intensidade da Ansiedade em músicos de Orquestras Sinfônicas profissionais, bem como nuances da Ansiedade de Performance Musical (APM) vivenciada por eles (físicas, emocionais, cognitivas, sociais, psicológicas), no dia a dia da profissão, bem como algumas de suas particularidades, além de buscar apresentar um panorama sobre sintomas, hábitos e prejuízos de saúde, tanto físicos quanto psicológicos, causados por este quadro de Ansiedade.

**Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

Os benefícios estão relacionados à área de música e performance. em relação aos riscos, são mínimos. A entrevista poderá causar emoção ou constrangimento durante o preenchimento do questionário, porém, está claro que o entrevistado poderá se desligar da entrevista a qualquer

**Endereço:** Av. Arlindo Béttio, nº 1000

**Bairro:** Ermelino Matarazzo

**CEP:** 03.828-000

**UF:** SP

**Município:** SAO PAULO

**Telefone:** (11)3091-1046

**E-mail:** cep-each@usp.br

Continuação do Parecer: 1.021.334

momento.

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

A pesquisa é interessante, na medida que, com o levantamento e a discussão dos dados obtidos, será possível traçar um panorama do grau de intensidade da Ansiedade e da Ansiedade de Performance Musical em instrumentistas integrantes de Orquestras Sinfônicas Profissionais no Estado de São Paulo (tanto as mantidas pelo estado quanto pelo município), os sintomas e prejuízos mais comuns na vida destes músicos pesquisados, avaliando semelhanças e diferenças, tanto entre eles, quanto com relação a músicos estrangeiros (em comparação com algumas pesquisas semelhantes realizadas recentemente no exterior, por renomados pesquisadores).

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

Os termos de Apresentação estão dentro dos padrões solicitados, inclusive o TCLE, apresentado pelo pesquisador.

**Recomendações:**

Não se aplica.

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

Não há.

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

**Considerações Finais a critério do CEP:**

SAO PAULO, 13 de Abril de 2015

---

**Assinado por:**  
**Rosa Yuka Sato Chubaci**  
**(Coordenador)**

**Endereço:** Av. Arlindo Béttio, nº 1000**Bairro:** Ermelino Matarazzo**CEP:** 03.828-000**UF:** SP**Município:** SAO PAULO**Telefone:** (11)3091-1046**E-mail:** cep-each@usp.br

## Email de Consentimento do uso do Questionário por Dianna Kenny

25/05/2015

Meryelle Maciente

### Research about Musical Performance Anxiety in Brazil

Dianna Kenny <> 25 de maio de 2015 05:38

Para: Meryelle Maciente

Hi Meryelle

Thanks for your email and kind words. You are most welcome to use the Brazilian version of the KMPAI.

Good luck with your research and do let me know how it turns out.

Dianna

Sent from my iPhone

On 25 May 2015, at 12:25 pm, Meryelle Maciente <violonsambista@gmail.com> wrote:

Dear Dianna Kenny,

My name is Meryelle Maciente, and I am a Doctoral researcher at the University of São Paulo, Brazil. I have been doing research in Music Performance Anxiety for almost 6 years and am now in my 4th (and last) year of my Doctoral studies. I am a friend of André Sinico, who gave me your contact information. Also, I must say, I am a huge fan of your work and research! I am writing you now in order to ask your permission to apply your KMPAI

Questionnaire to musicians of professional orchestras here in the state of São Paulo. I plan on using the translated and validated version of Professor Sergio Rocha. I will also apply the BAI inventory.

Professor Sonia Ray was one of the professors in my first evaluation, which happens in the middle of the Doctor's degree program here, and she was the one that suggested I research this topic in this way, at the same time suggesting the use of your Questionnaire in order to create a data basis to validate my research. Since then I have spent some time creating a project in order to send it to the appropriate government organisms that approve this kind of research with people (Ethic Committee and the Health Ministry). Now that everything is approved, I would like to have your blessing to use your questionnaire, with the promise to send you all the data obtained and to collaborate with you afterwards in any way I can.

Thanks very much in advance for your time and attention!

Sincerely,

Meryelle Maciente