

**UNIVERSIDADE DO ESTADO DO AMAZONAS
ESAT – ESCOLA SUPERIOR DE ARTES E TURISMO
CURSO DE BACHARELADO EM MÚSICA**

DIOGO COSTA DE SOUZA

**FATORES DE ESTRESSE E ANSIEDADE DURANTE A
PERFORMANCE MUSICAL: Perspectivas sobre causas e sintomas
que ocasionam na desestabilização emocional de instrumentistas**

MANAUS
2023

Diogo Costa de Souza

**FATORES DE ESTRESSE E ANSIEDADE NA PERFORMANCE MUSICAL:
Perspectivas sobre causas e sintomas que ocasionam na desestabilização
emocional de instrumentistas**

Trabalho de Conclusão de Curso de Bacharelado em Música com Habilitação em Trompa da Universidade do Estado do Amazonas ESAT-UEA, apresentado como parte dos requisitos necessários à obtenção do título de bacharel em música, sob a orientação do Prof^o. Dr. Assen Anguelov e coorientação da Prof^a. Dr^a. Miroslava Krastanova.

MANAUS

2023

TERMO DE APROVAÇÃO

DIOGO COSTA DE SOUZA

FATORES DE ESTRESSE E ANSIEDADE DURANTE A PERFORMANCE MUSICAL: Perspectivas sobre causas e sintomas que ocasionam na desestabilização emocional de instrumentistas

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) aprovado como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel pelo curso Música, da Escola Superior de Artes e Turismo da Universidade do Estado do Amazonas, pela seguinte banca examinadora:



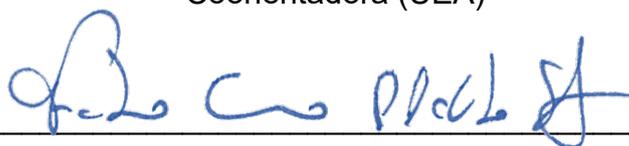
Prof.º Dr.º Assen Anguelov

Orientador (UEA)



Prof.ª Dr.ª Miroslava Krastanova

Coorientadora (UEA)



Prof.º Me. Fábio Carmo Plácido Santos

Membro da banca (UEA)

Manaus, 15 de Março de 2023

Dedico este trabalho a Professora Doutora Margarita Chtereva (In memoriam), em respeito, gratidão e admiração pelas décadas de dedicação ao ensino da música no Estado do Amazonas.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradeço a Deus por me dar força e sabedoria para seguir nesta jornada acadêmica.

Agradeço infinitamente a minha Mãe Elisangela Souza e ao meu Pai Antonio Souza por sempre terem me apoiado na minha escolha de ser músico.

Expresso minha gratidão a meu nobre amigo Fabrício Cromwell por todo apoio e motivação durante o desenvolvimento desta pesquisa.

Agradeço infinitamente os meus amados amigos Zélia Fernandes e Gilson Fernandes por terem me acolhido e cuidado de mim com tanto amor e carinho desde o início do curso.

Agradeço à Universidade do Estado do Amazonas e a todos os Professores e Professoras do curso de música por todo conhecimento que me foi repassado, colaborando para o meu desenvolvimento profissional.

Agradeço para todo o sempre a Prof^a. Dr^a. Miroslava Krastanova, minha coorientadora que me deu os conhecimentos necessários para o desenvolvimento desta pesquisa.

Minha Eterna Gratidão ao meu Orientador, Mestre, Amigo e Professor Dr^o. Assen Anguelov. Que foi o principal motivo para que eu iniciasse este curso de bacharelado em trompa. E que nos últimos cinco anos sempre me motivou e me deu os melhores ensinamentos para eu me tornar verdadeiramente um artista.

A música é um meio mais poderoso do que qualquer outro, porque o ritmo e a harmonia tem a sua sede na alma. Ela enriquece, confere-lhe a graça e ilumina aquele que recebe uma verdadeira educação. (Platão. Atenas, 427-347 a.c)

RESUMO

Ansiedade é uma reação natural que todos estamos sujeitos a vivenciar em algum momento da vida. As pessoas experimentam pelo menos algum grau de ansiedade quando se tornam o centro da atenção. Músicos, muitas vezes obrigados a executar sob uma matriz de condições estressantes, são particularmente suscetíveis a pensamentos e sentimentos ansiosos que estão diretamente ligados a elementos estressores. Embora um pouco de tensão antes de um evento musical seja natural e possa realmente melhorar a experiência, o nervosismo excessivo atua principalmente como um em detrimento do desempenho. Para muitos músicos, a tarefa de se apresentar na frente do público pode levar a uma ampla gama de fatores fisiológicos, psicológicos, emocionais e ou problemas comportamentais. Esta pesquisa qualitativa tem como objetivo compreender os componentes da ansiedade e buscar soluções para diminuir seus efeitos diante da performance musical. Foi realizada extensa pesquisa bibliográfica acerca do tema, afim de detalhar o respectivo assunto com o intuito de comprovar a problemática desta pesquisa que é a aflição no decorrer da performance musical.

Palavras-chave: Ansiedade, Performance Musical, Estresse, Distresse, Eustresse

ABSTRACT

Anxiety is a natural reaction that we are all subject to experience at some point in life. People experience at least some degree of anxiety when they become the center of attention. Musicians, often required to perform under an array of stressful conditions, are particularly susceptible to anxious thoughts and feelings that are directly linked to stressors. While a little tension before a musical event is natural and can really enhance the experience, excessive nervousness mainly acts as a detriment to performance. For many musicians, the task of performing in front of an audience can lead to a wide range of physiological, emotional and/or behavioral problems. This qualitative research aims to understand the components of anxiety and seek solutions to reduce its effects on musical performance. Extensive bibliographical research was carried out on the subject, in order to detail the respective subject in order to prove the problem of this research, which is the affliction during the musical performance.

Keywords: Anxiety, Musical Performance, Stress, Distress, Eustress.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	10
2. Objetivo Geral.....	12
2.1 Objetivos Específicos.....	12
3. REFERENCIAL TEÓRICO.....	12
4. ESTUDOS RELACIONADOS A ANSIEDADE.....	14
5. FATORES ESTRESSORES.....	17
6. IMPLICAÇÕES PARA PERFORMANCE MUSICAL.....	18
7. ESTRESSORES MAIS COMUNS QUE INFLUENCIAM NA PSÍQUICA DOS INSTRUMENTISTAS DURANTE O TEMPO DA APRESENTAÇÃO.....	19
7.1 Desconfortabilidade de Espaço;.....	20
7.2 Incomodação Visual;.....	20
7.3 Distúrbios acústicos;.....	21
7.3.1 incomodações da nossa própria reprodução do som:.....	21
7.3.2 Distúrbios ocasionados por barulhos e sons do ambiente aonde está sendo realizada a aula ou performance:.....	22
8. METODOLOGIA.....	23
9. CONCLUSÃO.....	23
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	24

1. INTRODUÇÃO

De fato, a incidência de ansiedade na performance musical é significativamente difundida. E antes de iniciarmos este assunto é necessário discorrer sobre o que é o Distresse (estresse negativo). Sendo este um termo da psicologia e psiquiatria que representa o estresse excessivo, ou seja, que é maior que o necessário a ponto de causar problemas caracterizados por sintomas de depressão e ansiedade. Porém, nem todo estresse é negativo, o estresse benéfico é chamado de Eustresse (estresse positivo), que é conhecido como o “bom” estresse, se apresentando na forma de alegria fazendo com que algumas pessoas reajam a determinadas situações desafiadoras de maneira positiva.

Ao pesquisar o pessoal de quarenta e oito orquestras profissionais de todo os Estados Unidos, LOCKWOOD (1989) relatou que trinta e sete por cento dos músicos admitem sofrer de ansiedade frequente ou aguda. Da mesma forma, Van Kemanade, Van Son, e Van Heesch (1995) descobriram que cinquenta e nove por cento dos artistas da orquestra holandesa também experimentam algum nível de ansiedade. Considerando os tipos de situações de alta pressão, músicos profissionais enfrentam, tais como sessões de gravação ao vivo, concertos televisionados, e várias performances com pouco ensaio ou preparação, sendo assim estas estatísticas não são surpreendentes. Embora a maioria considere a ansiedade como problemática para músicos profissionais, somente ela e suas muitas manifestações têm sido conhecidas por afetar os músicos profissionais, amadores ou estudantes.

Além disso, o tema da ansiedade de desempenho tem se tornado cada vez mais relevante para o campo da educação musical. De acordo com os padrões nacionais de educação musical, todos os alunos precisam ser capazes de cantar ou executar algum instrumento musical, sozinho e com outros, uma variedade de repertório e em diversas situações. Embora essas tarefas não pareçam muito assustadoras, efetivamente atender a esses padrões pode ser difícil para os alunos que sofrem de altos níveis de ansiedade de desempenho.

A ansiedade de desempenho, no entanto, pode não ser o único fenômeno presente durante a performance, mas outros fatores como situações relacionadas a família podem resultar em alterações do domínio técnico e expressivo do instrumentista. A ansiedade deveria ser abordada mais profundamente por programas de formação de professores de música na forma de questões metodológicas relacionadas ao ensino. Reconhecendo os alunos com ansiedade de desempenho e exagerada auto – crítica, recomendando possíveis soluções para superar essa condição negativa do distresse. Estratégias de enfrentamento e prevenção poderiam então ser introduzidas e aplicadas antes do início da carreira docente.

Isso pode ser especialmente importante quando você considera o cenário educacional atual, que se encontra diante da demasiada quantidade de pessoas que sofrem com essas condições. KENNY (2011) afirma que a ansiedade de performance musical pode também estar associada com a falha de domínio da tarefa, ou a tentativas de executar tarefas que excedam a capacidade do intérprete. Porém, SINICO (2012) relata que a atitude do músico diante da tarefa a ser realizada poderá variar de acordo com suas suscetibilidades individuais, isto é, o que se refere a personalidade de cada indivíduo, enquanto uns poderão se sentir motivados a superar as dificuldades técnicas - interpretativas presentes na tarefa em suas sessões de estudos individuais, outros poderão reagir de maneira adversa.

Desenvolvendo uma compreensão mais clara deste fenômeno, especialmente suas fontes e efeitos interativos, poderíamos elucidar as questões referentes ao distresse sendo este relacionado à performance musical, como origem causador aos estímulos fisiológicos, comportamentais, cognitivos e emocionais na realização de diferentes tarefas, dentre a mais simples até aquela que pode ser considerada complexa. WILSON e ROLAND (2002) argumentaram que:

“A qualidade da execução também está relacionada à excitação, isto é, baixa quantidade de excitação poderá resultar em execução enfadonha, sem vida. Já uma excitação excessiva poderá resultar na perda de concentração, lapso de memória e instabilidade no corpo

e instrumento musical” (WILSON; ROLAND 2002 apud MARSHAL , 2008, p.7.)

A adoção de algumas estratégias para lidar com a ansiedade e o distresse na performance musical será o reflexo dos sintomas vivenciados por cada indivíduo, ou seja, para cada sintoma de distresse existe uma ou mais estratégias para amenizá-lo. Entre as estratégias disponíveis para amenizar os sintomas da ansiedade podemos citar a cognitiva, comportamental e cognitivo-comportamental, as quais estão apoiadas em abordagens psicoterápicas.

2. Objetivo Geral

(1) Conhecer os fatores que causam estresse na performance musical e buscar soluções para diminuir os efeitos negativos do distresse.

2.1 Objetivos Específicos

(1) Descrever e identificar os tipos de ansiedade e suas consequências para os instrumentistas;

(2) Conhecer as reações psicológicas que resultam no corpo sobre diferentes estressores e definir estratégias que auxiliam na diminuição do distresse do músico;

(3) Servir de base científica para futuros pesquisadores do tema ansiedade;

3. REFERENCIAL TEÓRICO

THOMAS (2006) definiu a ansiedade como “os sentimentos, crenças ou comportamentos que interferem na capacidade de uma pessoa iniciar, continuar ou terminar tarefas de performance” (p. 28). A ansiedade pode ser iniciada por inúmeros fatores, incluindo questões relacionadas a falar em público, gerenciamento do material a ser executado e preparação da obra. Pesquisas sugerem que a ansiedade é um problema significativo para muitos instrumentistas. De acordo com BRUGUÉS (2011), a ansiedade de performance musical é a experiência acentuada e persistente de apreensão ansiosa

relacionada a execução musical que surgiu através de experiências específicas de ansiedade condicionada e que é manifestada por meio de combinações de sintomas afetivos, cognitivos, somáticos e comportamentais. Ela afeta músicos ao longo de suas vidas e é, pelo menos, parcialmente independente dos anos de treinamento, prática e nível de habilidade musical daquele que a experimenta. Também pode ou não prejudicar a qualidade da performance musical.

A ansiedade referente à performance musical depende de diversos fatores e se apresentam com diferentes sintomas entre cada indivíduo. Para SELYE (1995) o estresse é uma síndrome de adaptação geral, uma reação inespecífica do organismo a qualquer demanda que lhe seja imposta. Essa definição, apresenta o estresse como uma condição que se manifesta em uma síndrome de adaptação. Esta síndrome é uma combinação individual e proporcional a mudanças no corpo que ocorrem em variados tipos de irritações. Visto que, o processo de indução e a presença de todas as alterações são inespecíficos. Na opinião de LAZARUS (1997) o estresse é um conceito relacional pois no seu surgimento estão envolvidos os níveis biológico, individual, psíquico e social, que, apesar de sua relativa independência, têm características comuns e apresentam inter-relações complexas e desiguais para cada pessoa. SINICO (2012) afirma que o conceito de pessoa refere-se ao conjunto de aspectos da personalidade que influenciam o comportamento. Ainda, fatores mediadores operam em relações estímulo resposta. Como processos mediadores mais importantes, Lazarus aponta os processos de avaliação e de "enfrentamento" voltados para o domínio ou eliminação do estressor. A autora examina extensivamente a relação processual (ampliada no tempo) entre a construção de um conceito de situação estressante e as ações tomadas para lidar com ela e as mudanças que ocorrem devido à sua influência mútua.

Vale ressaltar, que, as qualidades físicas e mentais individuais do instrumentista, depende da suficiência ou deficiência da energia de adaptação e, em grande medida, também a direção de seu gasto. Afetando diretamente a avaliação e a experiência passada do sujeito, o que determina principalmente o tipo de reação. A experiência também afeta a adequação das ações de enfrentamento direcionadas subsequentes. Diante de uma plateia, por exemplo, o intérprete de uma obra musical é colocado em uma situação estressante e complexa, sobre condições de muitos estressores separados que

se correlacionam em graus variados ocasionando em sintomas de distresse no intérprete, o afetando simultaneamente. Em comparação com outras situações estressantes, durante o concerto observa-se certa mudança na estrutura dos grupos de estressores, objetivos e subjetivos, resultando em uma situação estressante complexa, e alguns fatores são transferidos para o círculo dos subjetivos. Ou seja, determinados pensamentos “negativos” levam ao desequilíbrio emocional estando o sujeito propenso a desestabilização técnica durante a performance musical.

Da mesma forma que a ansiedade de desempenho severa pode afetar músicos durante a prática musical, intensa ansiedade de ensino pode ser um poderoso prejuízo para a música e seus educadores. Segundo BERNSTEIN (1983), o ensino realizado sob sintomas de ansiedade poderia causar nos alunos o desenvolvimento de comportamentos inadequados, ineficazes e insalubres. Por exemplo, professores de música que lutam com pensamentos e sentimentos ansiosos podem ter problemas comunicando conceitos, respondendo a perguntas, ou fornecendo “feedback” de maneira inadequada aos estudantes. Dessa forma, os efeitos do ensino da ansiedade atuam contra a natureza colaborativa do fazer musical. Dada essa posição os educadores de música precisam gerenciar potencialmente ansiedade de desempenho e ansiedade de ensino ao mesmo tempo. o objetivo desta pesquisa foi sintetizar alguns estudos relacionados a tais questões e oferecer implicações relevantes para o campo da educação musical e principalmente a performance musical.

4. ESTUDOS RELACIONADOS A ANSIEDADE

Gardner e Leak (1994) realizaram uma pesquisa após as apresentações com alguns participantes, estes preencheram dois questionários para avaliar ansiedade, curiosidade e raiva. A análise dos dados revelou o aumento significativo nos níveis de ansiedade. Além disso, constatou - se que os alunos com mais anos de prática apresentaram melhor desempenho diante de uma plateia do que seus pares menos experientes. Em um estudo similar, Craske e Craig (1984) compararam o comportamento, respostas fisiológicas e verbais de quarenta pianistas avançados sob condições de estresse e não condições estressantes. Depois de ser dividido em dois grupos, ansiosos e

não ansiosos, cada um dos participantes realizou uma apresentação solo diante de uma banca avaliadora. Verificou - se medidas fisiológicas e auto referidas coletadas utilizando equipamentos de vídeo e sistemas de telemetria. Como resultado, o grupo ansioso apresentou níveis elevados de ansiedade quando uma banca examinadora estava presente. Além disso, embora os pianistas do outro grupo menos ansioso tenham apresentado níveis mais baixos de ansiedade de desempenho geral, eles mostraram aumentos comparáveis aos *performers* ansiosos em termos de excitação fisiológica. Os pesquisadores também descobriram que a condição de desempenho estressante eliciou intensas respostas emocionais nos pianistas ansiosos, mas pouca reação entre os não ansiosos.

A relação entre o medo do palco e experiência de atuação em público entre músicos de orquestra profissional, estudantes e músicos amadores esta relacionado com o processo cognitivo pessoal que responde rapidamente a ansiedade durante a performance musical de acordo com a vivência particular de cada instrumentista. Ansiedade de desempenho musical e avaliada com outras variáveis, como neuroticismo, medos cotidianos e autoafirmações. A catastrofização cognitiva, é a maneira que indivíduos mentalmente se sabotam ao exagerarem as consequências de pequenos erros, através de pensamentos “negativos” de maneira contínua. É óbvio que tudo isto tem relação direta com o nível técnico que o instrumentista possui e o nível técnico que a determinada peça exige para ser executada. E ainda assim, mesmo superando as dificuldades, alguns instrumentistas não superam o medo de executar determinadas obras, estando sujeitos a falhas quase que sempre nos mesmos trechos dessas.

A tarefa do intérprete é complexa. No palco, ele precisa apresentar em primeiro lugar as suas qualidades musicais e performativas. Demonstrar aos ouvintes o trabalho musical e, se for novo, desconhecido, a sua performance é crucial para que receba uma boa avaliação do público. Neste sentido, o intérprete é uma "vítima" das suas próprias exigências e ambições e das dos outros. Nesta ocasião, o violinista francês Augustin Dume, partilha:

"Estamos na posição de um equilibrista: de pé sobre uma corda dois metros acima do solo e forçado a recitar poemas de lá sem cair, sem rede de segurança e com um sorriso... O pior é esquecer o que você quis dizer, por causa da corda e por causa do abismo abaixo de você."

Entre as principais causas do distresse destacam - se o "medo do esquecimento" e o medo do desempenho no palco, isto existe tanto no aluno inexperiente como no intérprete maduro. Este é um problema para todos os músicos envolvidos em atividades de palco e performance. Torna-se claro, que, com as famosas formas de aprender as peças, quase todos os artistas experimentam uma forte tensão e incerteza em suas apresentações em concertos. Isso formou a ideia de procurar outra maneira mais confiável de preparar o instrumentista para o teste de palco e superar o medo de se apresentar na frente de uma plateia. As numerosas descrições do aumento significativo da tensão, que muitas vezes não permite que o artista apresente adequadamente suas habilidades e preparação, dão motivos para que esse estado mental - "medo de palco" seja definido como uma situação estressante.

MOR (1995) investigou dimensões do perfeccionismo, controle, e ansiedade em músicos profissionais. Além disso, eles procuraram relacionamentos entre essas variáveis pessoais e aspectos da avaliação de desempenho e objetivos de satisfação. Foram obtidas dez medidas separadas de oitenta e sete participantes. Os resultados indicaram uma correlação positiva entre perfeccionismo e ansiedade de desempenho debilitante. Por outro lado, a associação entre controle pessoal e ansiedade de desempenho debilitante foi negativa. Análises posteriores revelaram que maiores níveis de perfeccionismo e níveis mais baixos de controle também foram associados a menos felicidade ao executar e menos satisfação do objetivo. Os pesquisadores concluíram que certas estratégias cognitivo-comportamentais que visam diminuir os níveis de perfeccionismo e melhora o senso de controle pessoal do músico poderia ajudar a tratar problemas graves de ansiedade. Yves. Temkov e Popov (139, p. 68) dá a seguinte definição de estresse:

"O estresse mental surge, portanto, como uma espécie de reflexão pelo sujeito diante das condições complexas e significativas em que ele se encontra. É um reflexo imediato e completo da situação objetiva em que a atividade ocorre, e é o produto final de processos mentais complexos nascentes, via de regra, de forma muito dinâmica, instantânea e relacionada ao modelo conceitual da situação"

O estresse mental pode aumentar ou diminuir as capacidades de mobilização de uma pessoa, levando-a a procurar ativamente formas de resolver a tarefa, ou, pelo contrário, a uma atitude passiva em relação à mesma, o que, em regra, conduz a uma completa desorganização da atividade criativa da personalidade.

Resumindo as visões citadas e não declaradas e minhas próprias observações, cheguei à conclusão de que o estresse é um reflexo subjetivo da realidade envolvente em sua diversidade, manifestada através da interação de estímulos oriundos do ambiente ou do próprio organismo e da reação do indivíduo a quem se dirigem (em quem refletem). A reflexão é individual, pois no momento da entrada do estímulo estressante ou sinal para ação futura na personalidade inicia-se sua subjetivação.

5. FATORES ESTRESSORES

Diferentes naturezas irritantes, tarefas, mudanças no ambiente, cargas, o impacto de que a personalidade sofre diante de uma plateia, o intérprete de uma obra musical é colocado em um ambiente estressante complexo, correlacionando-se em graus variados e tendo um efeito estressante diferente sobre os estressores do intérprete que o afetam simultaneamente. A influência preliminar das informações sobre uma próxima aparição no palco é individual e subordinada a vários julgamentos subjetivos e qualidades do performer. Em sua natureza, o fator "cena" tem várias manifestações estressantes: começa como um relato de performance futura na frente dos ouvintes, continua durante a

preparação da obra dada, fortalece sua ação imediatamente antes de sair na frente da plateia e diminui após o término da apresentação, a força e a maneira de influenciar o estressante neste caso também são determinados por características pessoais e julgamentos.

A expectativa, cria em si uma característica subjetiva, entra em relação às condições objetivas e aos fatores subjetivos. A apresentação do concerto não pode ser inesperada, mas especialmente o artista novato sem experiência no palco pode encontrar nele muitos momentos imprevistos. Mesmo para o concertista experiente, as condições individuais podem resultar em uma não tão boa performance. As condições da apresentação incluem vários estressores. As qualidades do instrumento, iluminação, temperatura, ruídos no salão e outros, não dependem do intérprete e neste sentido são objetivos. No entanto, depende do artista se ele vai percebê-los e percebê-los como irritantes. Além disso, incluindo a capacidade de resposta geral do público, individual notado pelos ouvintes do concerto, em geral a relação intérprete público, têm um efeito estressante sobre um intérprete em particular.

A experiência de palco é também uma forma de preparação para apresentações de concertos. Um performer com uma longa carreira de concerto costuma ser mais autoconfiante, suas reações são mais controladas do que as de um aluno cuja prática de palco conta com uma ou duas apresentações. Isso pode ser sentido quando o mesmo trabalho é executado uma segunda vez na frente de uma plateia, na segunda apresentação, o instrumentista geralmente fica mais confiante. A experiência de palco, apesar de seu impacto definitivo sobre o estresse vivenciado, ainda influencia dentro de certos limites.

6. IMPLICAÇÕES PARA PERFORMANCE MUSICAL

Curiosamente, os alunos que têm permissão para escolher sua própria música parecem ter um desempenho melhor. Outro fator associado à ansiedade de desempenho musical é o domínio da tarefa, ou a capacidade de entender plenamente todos os

aspectos técnicos, mentais e emocionais componentes da música. Professores que meticulosamente programam a literatura apropriada para seus conjuntos, permitem aos alunos alguma escolha no repertório que executam, e regularmente instruem os alunos sobre como praticar efetivamente para minimizar os efeitos do desempenho de ansiedade entre seus alunos. Pesquisas sugerem uma série de métodos diferentes para lidar e prevenir ansiedade de performance musical. Alguns dos tratamentos mais aceitos incluem terapia comportamental, terapia cognitiva, ou uma combinação dos dois. Exemplos de comportamento efetivo com exercícios de respiração profunda e relaxamento muscular progressivo auxiliam no controle do instrumentista. Como essas estratégias estão principalmente focadas na melhoria dos aspectos fisiológicos da ansiedade, muitas vezes são utilizadas em conjunto com práticas cognitivas.

Com o tempo, cognitivos tratamentos comportamentais tornaram-se os mais preferidos por causa de sua capacidade de abordar todos os aspectos físicos, emocionais e psicológicos da ansiedade de desempenho. Para músicos, exercícios no treinamento com foco atencional bem como em pensamento, imagens e auto – conversa são opções viáveis para reduzir o estresse físico e mental durante o desempenho. Felizmente, muitas dessas estratégias podem ser facilmente reforçadas pelos professores de música. Pensamento positivo, imagens e auto - conversa, pode ser incorporada em aquecimentos diários e ou instrução, e poderia ter um efeito profundo e positivo sobre os alunos. Esses são alguns dos tipos de estratégias de ensino que os educadores devem usar a fim de auxiliar seus alunos a obter uma compreensão clara da música e seus conceitos.

7. ESTRESSORES MAIS COMUNS QUE INFLUENCIAM NA PSÍQUICA DOS INSTRUMENTISTAS DURANTE O TEMPO DA APRESENTAÇÃO

Estes fatores podem ser de natureza diferente, mas todos eles refletem no equilíbrio psíquico do instrumentista. Destacamos em três pontos alguns destes estressores:

7.1 Desconfortabilidade de Espaço;

Pessoas se movendo durante a performance em volta do musicista, temperatura do ambiente onde está sendo realizada a performance, pois tocar na sala fria é desconfortável e causa a mudança na afinação do instrumento, além de resultar na dificuldade para movimentação dos dedos e desconforto para todo o corpo. Na sala fria, a trompa, por exemplo, perde a profundidade e parte da beleza do seu timbre. A umidade ou temperatura alta causa também outros tipos de problemas como dedos suados e boca deslizando no bocal do instrumento. Isso vale para instrumentos de cordas, pois no braço do violão, por exemplo, se torna liso por conta da umidade, além da alteração da afinação, por isso é bom que o instrumentista conheça o ambiente da performance antecipadamente para buscar as devidas soluções para as situações de desconforto. Outra circunstância considerada como desconforto para os instrumentistas é o tocar ao ar livre, pois, se tem vento forte é sujeito derrubar as partituras, ou barulho do público e eventual aproximação excessiva da plateia ao músico.

7.2 Incomodação Visual;

Olhar para o lugar onde não haja movimentação durante a performance solo (decorado), pois as vezes alguém na plateia fica se movimentando (o que pode interferir internamente na concentração do instrumentista), ou no caso seguindo o texto da partitura (olhar para estante), o gestual do regente as vezes é inadequado (podendo passar insegurança ao instrumentista em alguma entrada importante), o instrumentista pode ter problemas de relação com o maestro (causando desconforto emocional). Existe também a dificuldade de olhar para o regente por conta da grande quantidade de músicos à frente (quando o grupo não se encontra em uma boa posição no palco), e outros sentidos negativos como a luz no palco e erros de posição, pois é diferente quando o músico toca sozinho. No caso dos solistas normalmente eles apresentam a obra decorado e por conta disso a atenção visual dele pode ser afetada por alguns desses fatores sujeitando desconcentra – lo; entre microfones, câmeras, colegas na plateia, quantidade de pessoas presente, participação da plateia ou a presença de alguma pessoa que o solista não gosta (fatores estressores), uma prática que existe em algumas salas de concerto e que quando

a orquestra entra no palco a luz da plateia diminui e isso auxilia os instrumentistas, pois ele não vê a plateia, desta maneira colaborando para a diminuição do desconforto visual. Alguns músicos tocam de olhos fechados, assim eles realmente conseguem se desligar das interferências visuais.

7.3 Distúrbios acústicos;

Nós podemos diminuir ou controlar o efeito da incomodação visual, mas nós não podemos desligar nosso sistema auditivo, pelo contrário, a natureza do trabalho dos instrumentistas depende deste sentido, isso claro, dá para pensar que as incomodações acústicas ficam no mais alto nível que os outros estressores, podemos dividi-la em dois grupos:

7.3.1 incomodações da nossa própria reprodução do som:

Esse fator é individual para cada instrumentista. Ele depende da inteligência e nível de preparação, depende do tempo da preparação e o nível de dificuldade técnica da obra. O bom som é fundamental pois é a ferramenta que o músico utiliza para “conversar” com a plateia. Insegurança em relação as próprias possibilidades através do recebimento contínuo de críticas também podem ser ligados com a dificuldade técnica sobre a escolha equivocada do material a ser executado. Nesse sentido, o conteúdo é saturado com uma carga emocional que o músico sente sozinho e precisa passar para sua plateia. O sentido dentro da música é a parte mais importante e para poder apresenta – lá completamente, está deve ser profundamente vivenciada pelo instrumentista. Do ponto científico, de acordo com o estudioso alemão Gerald Moor:

... Emoções são estados subjetivos de sentimentos excitados situacionalmente que são caracterizados primeiro por, mudanças específicas no processo de pensamento, segundo por impulsos ação, terceiro por percepções de reações físicas psicológicas. (MOOR, G. 1984, p.157)

7.3.2 Distúrbios ocasionados por barulhos e sons do ambiente aonde está sendo realizada a aula ou performance:

Entre eles destacamos o barulho das pegadas da plateia, tosse na plateia, barulhos das pegadas na madeira do palco, choro de criança na plateia, barulho das cadeiras da sala de concerto, característica acústica da sala, barulho do ar-condicionado. Na maioria das vezes esses barulhos “parasitas” na sala influenciam negativamente na concentração do performer, mas pela impossibilidade de prevenir só podemos abstrair estes fatores através do exercício da concentração.

As vezes, alguma reação positiva ou espontânea da plateia pode levar um resultado positivo para o músico. Por exemplo, durante uma apresentação no momento de uma pausa a plateia bater palmas espontaneamente pode representar um resultado positivo ao músico, deixando-o mais relaxado. Essa é a razão normalmente porque no "bis" alguns instrumentistas sentem uma certa liberdade emocional mais pronunciada. O recebimento caloroso da plateia é uma garantia para o trabalho realizado com excelência e carrega o artista com uma energia mais forte para suas futuras performances. Além disso, quero dar atenção especial da importância de conhecer a sala antecipadamente para observar as características acústicas da mesma, chamado pelos músicos como “ensaio acústico”, como forma de diminuir um destes estressores. Mesmo nas melhores salas acústicas é necessário que o instrumentista faça o ensaio acústico para encontrar o lugar que permite melhor exposição do som do instrumento e melhor contato visual com os demais músicos, no caso de música de câmara.

8. METODOLOGIA

Este trabalho tem como finalidade a realização de pesquisa qualitativa sobre o respectivo tema ansiedade, através da análise descritiva de estudos bibliográficos realizados acerca do assunto.

Primeiramente, foi executado levantamento e coleta de dados, através dos quais se buscou compreender e interpretar determinados comportamentos em relação ao estresse na performance musical, quais sentimentos se apresentam diante do distresse excessivo e a observação das opiniões de demais pesquisadores.

É considerada qualitativa, em razão da abordagem sobre o fenômeno ansiedade que afeta significativamente grande parte dos instrumentistas no decorrer da performance. Abordando os diversos aspectos estressores que levam o músico a apresentar distúrbios cognitivos simultâneos à prática do fazer musical.

Para mais, a presente pesquisa é também considerada de caráter descritivo, pois tem como objetivo identificar as características do distresse e apresentar procedimentos adaptativos a serem realizados pelos músicos diante dos estressores que causam interferência na performance.

A análise e investigação do tema ansiedade foi realizada através de profunda inserção em materiais bibliográficos, tais como artigos científicos, pesquisas de mestrados, pesquisas de doutorados, comunicação em congressos de música, livros de saúde, simpósios e revistas científicas.

9. CONCLUSÃO

É possível observar que este tema ainda precisa ser mais aprofundado e novos estudos necessitam ser realizados, entre eles a busca por métodos eficientes para o exercício do autocontrole emocional e bons hábitos como meditação podem colaborar para o aperfeiçoamento da performance musical. Vale ressaltar, que estudar somente a técnica do instrumento não é suficiente para garantir o equilíbrio durante a performance. Para diminuir o efeito dos estressores é fundamental o aumento das apresentações perante o público, para que a cada récita o artista possa se adaptar aos diversos fatores que causam a ansiedade. Quanto mais o performer se apresenta em público, mais ele estuda de si e observa o que é necessário para ultrapassar a barreira do distresse.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABEL. Larkin, K. L. **Antecipação de performance entre músicos: Excitação fisiológica, confiança e estado de ansiedade.** *Psicologia da Música*, 1990.

AMEEN. Guffey, D. M., & Jackson, C. (2002). **Evidência de ensino e ansiedade entre educadores.** *Journal of Education for Business*, 2002. p.78.

BERNSTEIN. **Lidando com a ansiedade de ensino: uma visão pessoal.** *Jornal da Associação Nacional de Faculdades e Professores de Agricultura*, 1983. p. 27.

CLARK, & Agras, W. S. **Avaliação e tratamento do desempenho ansiedade nos músicos.** *American Journal of Psychiatry*, 1991. p.598-605.

COATES, T. J., & Thoresen. **Ansiedade do professor: uma revisão com recomendações.** *Revisão de Pesquisa Educacional*, 1976, p. 159-184.

CRASKE, M. G., & Craig, K. **Ansiedade de desempenho musical: Os três sistemas modelo e teoria da autoeficácia.** *Terapia de Pesquisa Comportamental*, 1984, p.267-280.

ELY, M. C. **Pare a ansiedade de desempenho!** *Jornal dos Educadores Musicais*, 1991. p.35-39.

GARDNER, L. E., & Leak, G. K. **Características e correlatos da ansiedade de ensino entre professores de psicologia universitária.** *Universidade Colorado*, 1994, p15-20.

Hamann, D. L. **Avaliação da ansiedade nas performances instrumentais e vocais.** *Revista de Pesquisa em Educação Musical - EUA*, 1982, p. 30, 77-90.

HOULIHAN, M., Fraser, I., Fenwick, K. D., Fish, T., & Moeller, Christin. **Efeitos da personalidade no ensino e ansiedade**. Canadian Journal of Higher Education, 2009, p.39.

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

LeBLANC, Albert; JIN, Young C.; OBERT, Mary; SIIVOLA, Carolyn. **Effect of Audience on Music Performance Anxiety**. In: Journal of Research in Music Education. 45:480. 1997. p.480-496.

LEHMANN, A. C., Sloboda, J. A., & Woody, R. H. **Psicologia para músicos: Compreender e adquirir as habilidades**. Nova York: Oxford University Press, 2007.

LOCKWOOD, A. H. (1989). **Problemas médicos de músicos**. Jornal da Nova Inglaterra Medicina, 320, 221-227.

MOR, S. **Perfeccionismo, controle e componentes da ansiedade de desempenho em artistas profissionais. Terapia Cognitiva e Pesquisa**, Oxford University Press, 1995. p. 207-225.

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

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

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

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

Stephoe, A., & Fidler, H. **Medo de palco em músicos orquestrais: um estudo de estratégias cognitivas e comportamentais na ansiedade de desempenho**. *Jornal Britânico de Psicologia*, 1987, p. 241-249.

Thomas, B. M. **Estudos de composição e ansiedade de ensino: um estudo piloto de grupos de ensino e disciplina**. dissertação de doutorado. Bowling Green State University, Bowling Green, 2006, Ohio.

BRUGUÉS, Ariadna O. **Music Performance Anxiety – Part 1. A Review of its Epidemiology**. In: *Medical Problems of Performing Artists*. June, 2011. p.102-105.

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

KENNY, Diana; FORTUNE, James F.; ACKERMANN, Bronwen. **Predictors of music performance anxiety during skilled performance in tertiary flute players**. In: *Psychology of Music*, 2011.

MARSAHALL, Anne J. **Perspectives about Musician´s Anxiety Performance**. Dissertation (Master of Music). Pretoria: University of Pretoria. 2008.

SINICO CUNHA, Andre. **Ansiedade de Performance Musical: causas, sintomas e estratégias de estudantes de flauta**. Dissertação (Mestrado em Música). Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul. 2013.

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

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

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