

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE SÃO PAULO
“JÚLIO DE MESQUITA FILHO”
INSTITUTO DE ARTES
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM MÚSICA

LEONARDO CASARIN KAMINSKI

Preparação, realização e avaliação da performance musical:
enfrentamento do estresse e da ansiedade entre músicos cameristas

SÃO PAULO
2017

LEONARDO CASARIN KAMINSKI

**Preparação, realização e avaliação da performance musical:
enfrentamento do estresse e da ansiedade entre músicos cameristas**

Tese apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Música do Instituto de Artes da Universidade Estadual Paulista (UNESP), como exigência parcial para a obtenção do título de Doutor em Música. Linha de pesquisa Teoria e Práxis do Processo Criativo.

Orientadora: Dra. Sonia Ray

SÃO PAULO
2017

K15p	Kaminski, Leonardo Casarin, 1983- Preparação, realização e avaliação da performance musical: enfrentamento do estresse e da ansiedade entre músicos cameristas / Leonardo Casarin Kaminski. - São Paulo, 2017. 131 f. ; il. Orientador: Prof^ª. Dr^ª. Sonia Ray. Tese (Doutorado em Música) – Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Instituto de Artes. 1. Músicos - Aspectos psicológicos. 2. Música de câmara. 3. Música -- Execução. 4. Performance (Arte). I. Ray, Sonia. II. Universidade Estadual Paulista, Instituto de Artes. III. Título.
	CDD 781.68

KAMINSKI, Leonardo Casarin.

Preparação, realização e avaliação da performance musical: enfrentamento do estresse e da ansiedade entre músicos cameristas.

Tese apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Música do Instituto de Artes da Universidade Estadual Paulista (UNESP), como exigência parcial para a obtenção do título de Doutor em Música. Linha de pesquisa Teoria e Práxis do Processo Criativo.

Orientadora: Dra. Sonia Ray

Aprovado em:

COMISSÃO EXAMINADORA

Prof. Dra. Sonia Ray
UNESP

Julgamento: _____ Assinatura: _____

Prof. Dra. Gisela Gomes Pupo Nogueira
UNESP

Julgamento: _____ Assinatura: _____

Prof. Dra. Sonia Albano de Lima
UNESP

Julgamento: _____ Assinatura: _____

Prof. Dr. Orlando Cezar Fraga
EMBAP

Julgamento: _____ Assinatura: _____

Prof. Dra. Ana Cristina Gama dos Santos Tourinho
UFBA

Julgamento: _____ Assinatura: _____

São Paulo, ____ de _____ de 2017.

Aos meus professores

AGRADECIMENTOS

Aos meus professores que ministraram as disciplinas que cursei na UNESP no decorrer do meu doutoramento: Alberto Ikeda, Marisa Fonterrada, Sonia Albano, Sonia Ray e Gisela Nogueira, cujas contribuições fazem parte da minha formação como pesquisador, professor e músico.

Aos professores que estiveram presentes ou aceitaram o convite para a participação de minhas bancas ao longo desses quatro anos: Gisela Nogueira, Sonia Albano, Werner Aguiar, Beatriz Pavan, Ricardo Kubala, Carlos Costa, Orlando Fraga e Cristina Tourinho.

Aos coordenadores da Pós-Graduação que contribuíram para a organização e desenvolvimento do programa: Lia Tomás, Marcos Pupo e Margarete Arroyo.

Aos queridos secretários do PPG que sempre estão dispostos a atender às solicitações dos alunos e professores: Angela Lunardi, Neusa Padeiro, Fábio Maeda e Gedalva Santana.

À minha orientadora, Sonia Ray, cujas contribuições para a minha formação vão muito além das suas orientações.

À professora Gisela Nogueira, pelo contato que tivemos todos esses anos, contribuindo significativamente para a minha formação musical e também pela motivação para o estudo do violão.

Aos meus pais, irmãos, sobrinhos e amigos que já se acostumaram com a minha ausência em busca de meus objetivos.

A toda a turma de orientandos da professora Sonia Ray e colegas, cuja união foi muito importante para esses quatro anos de doutoramento.

Aos músicos e amigos que realizaram todos os recitais exigidos pelo curso ao longo desses quatro anos: Felipe Mello, Rafael Salgado, Atílio Rocha, David Castelo, Cristine Guse, Cleyton Fernandes, Caio Victor de Oliveira, Tiago Biscaro e Mauro Domenech.

A Cássia Alves, Thiago Moreira, Carolina Lemos e Ricardo Bigio que me auxiliaram sempre que os solicitei.

A muitas outras pessoas que não estão aqui mencionadas, mas que contribuíram para a minha formação e me auxiliaram de diversas formas para a conclusão dessa etapa.

À CAPES pela bolsa concedida.

RESUMO

O presente trabalho trata da preparação, realização e avaliação da performance em música de câmara, mais precisamente, sobre os níveis e presença do estresse e da ansiedade envolvidos nessa prática. Partiu-se da premissa de que seja possível desenvolver estratégias para otimizar o controle dos níveis de ansiedade e do estresse na performance de músicos cameristas, visando a excelência na performance nesse processo. A ocorrência e sintomas psicopatológicos diferem-se em atividades individuais e coletivas, motivando o autor a realizar a pesquisa com grupos de câmara. A metodologia empregada mesclou pesquisa bibliográfica (onde foi realizada uma revisão da literatura concentrada em publicações dos principais congressos brasileiros ocorridos nos últimos anos e em publicações de autores de referência na área de cognição musical) e pesquisa de campo (na qual foram aplicados dois inventários, o K-MPAI e o ISSL, respectivamente, sobre ansiedade na performance musical e estresse, além de um Questionário adicional sobre hábitos cotidianos do músico). O trabalho está organizado em quatro capítulos: 1) Revisão da literatura; 2) Metodologia e estratégia de ação, 3). Discussão dos resultados da consulta e revisão e 4) Sugestões de estratégias para o enfrentamento do estresse e da ansiedade na performance camerística. As discussões cruzando revisão de literatura e pesquisa de campo permitiram identificar possíveis geradores de estresse e ansiedade na performance musical bem como elaborar algumas sugestões de procedimentos que podem ser adotados na preparação e realização da performance musical de grupos de câmara.

Palavras-chaves: Psicologia da performance musical; Música de câmara; Estresse e Ansiedade na Performance.

ABSTRACT

The present work deals with the preparation for performance, the performance itself and its evaluation in chamber music, more precisely what concerns to control of levels and presence of anxiety stress involved in this practice. The argument was based on strategies that would be developed to optimize levels of anxiety and stress of musicians to achieve the excellence in performance in these processes. The occurrence and psychopathological symptoms could be distinct in individual and collective activities, motivating the author to carry out the current research with chamber music groups. The methodology used merged bibliographical research (review of the literature with publications from main Brazilian congresses, occurred in the last years and assigned publications in area of musical cognition) and field research (in which two inventories were applied, K-MPAI and ISSL, respectively, on anxiety in musical performance and stress, as well as an additional questionnaire on daily habits of the musician). The work is divided in four chapters: 1) Literature review; 2) Methodology and strategy of action, 3). Discussion of the results with consultation and review; and 4) Suggestions of procedures in the preparation and realization of the musical performance in chamber groups. Discussions across literature review and field research have identified feasible generators of stress and anxiety in musical performance as well as suggest of procedures that can be adopted in the preparation and realization of the musical performance of chamber groups.

Keywords: Music performance psychology; Chamber music; Stress and Anxiety on Music Performance.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ABCM	Associação Brasileira de Cognição e Artes Musicais
ANPPOM	Associação Nacional de Pesquisa e Pós-Graduação em Música
DSM	Manual de Diagnóstico e Estatística dos Transtornos Mentais
IES	Instituição de ensino superior
ISSL	Inventário de Sintomas de <i>Stress</i> para Adultos de Lipp
K-MPAI	<i>Kenny Music Performance Anxiety Inventory</i>
MPA	Ansiedade na Performance Musical
SEMPER	Seminário Nacional de Pesquisa em Música da Universidade Federal de Goiás
SGA	Síndrome Geral de Adaptação
SIMCAM	Simpósio Internacional de Cognição e Artes Musicais
SMRD	Simplificação de movimento por redução de distâncias
UNESP	Universidade Estadual Paulista
UNICAMP	Universidade Estadual de Campinas
USP	Universidade de São Paulo

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Níveis de ansiedade entre performers nas três universidades de São Paulo.	57
Gráfico 2 – Níveis de ansiedade entre performers separados por instituição.....	58
Gráfico 3 – Níveis de estresse entre performers nas três universidades de São Paulo.....	59
Gráfico 4 – Níveis de estresse entre performers separados por instituição.	60
Gráfico 5 – Respostas da pergunta 2 do Questionário Adicional sobre a prática de música de câmara.	61
Gráfico 6 – Apresentação da pergunta 3 do Questionário adicional sobre a prática de música de câmara.	62
Gráfico 7 – Apresentação da pergunta 5 do Questionário adicional sobre a prática de música de câmara.	63
Gráfico 8 – Estresse nos momentos que antecedem a entrada no palco.	64

Sumário

INTRODUÇÃO	11
1. REVISÃO DA LITERATURA.....	14
1.1 Preparação para a performance musical	15
1.2 Realização da performance musical	19
1.3 Avaliação da performance musical	21
1.4 Prática em música de câmara	27
1.5 Estresse na performance musical	34
1.6 Ansiedade na performance musical.....	41
2. METODOLOGIA E ESTRATÉGIA DE AÇÃO.....	50
2.1 Critérios para a seleção dos sujeitos da pesquisa	50
2.2 K-MPAI - Kenny Music Performance Anxiety Inventory	51
2.3 ISSL – Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp.....	53
2.4 Questionário adicional sobre prática de música de câmara.....	54
2.5 Tabulação dos resultados	56
2.5.1 K-MPAI.....	56
2.5.2 ISSL.....	58
2.5.3 Questionário adicional.....	60
3. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS DA CONSULTA E REVISÃO	66
3.1 Estresse e ansiedade na preparação da performance camerística	66
3.2 Estresse e ansiedade na realização da performance camerística	73
3.3 Estresse e ansiedade na avaliação da performance camerística	81
4. SUGESTÕES DE ESTRATÉGIAS PARA O ENFRENTAMENTO DO ESTRESSE E DA ANSIEDADE NA PERFORMANCE CAMERÍSTICA.....	84
4.1 Enfrentamento do estresse e da ansiedade na preparação	84
4.1.1 Determinação de metas e objetivos	85
4.1.2 Estabelecimento do plano de ação.....	86
4.1.3 Exercício de liderança do grupo	86
4.1.4 Exercício da democracia do grupo	87
4.1.5 Sinergia do grupo	88
4.1.6 Tensão muscular.....	89

4.2 Enfrentamento do estresse e da ansiedade na realização.....	90
4.2.1 Manutenção do foco na performance	90
4.2.2 Profissionalismo na performance	91
4.2.3 Relaxamento na performance	92
4.2.4 Estresse e ansiedade como elemento positivo para a performance	93
4.3 Enfrentamento do estresse e da ansiedade na avaliação.....	94
4.3.1 Avaliação da performance.....	94
4.4 Considerações sobre as estratégias para o enfrentamento do estresse e da ansiedade na performance.....	95
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	96
REFERÊNCIAS	98
ANEXOS.....	106

INTRODUÇÃO

O presente trabalho trata da preparação, realização e avaliação da performance em música de câmara. Mais precisamente, refere-se ao controle dos níveis do estresse e ansiedade envolvidos nesta prática. Inicialmente, de forma empírica, o autor percebeu uma dicotomia nos propulsores da ansiedade e do estresse entre o preparo para uma performance solo e em conjunto. A escolha pelo estudo nesse segmento da performance, na música de câmara, se dá pelo fato de que a ocorrência e sintomas psicopatológicos diferem-se em atividades individuais e coletivas, o que foi confirmado no decorrer da presente pesquisa.

Estudos interdisciplinares abordando o tema têm crescido significativamente nos últimos anos, o que se observa com uma investigação nos anais do Simpósio Nacional da Associação Brasileira de Cognição e Artes Musicais (RAY, 2014). Desde sua criação, a ABCM já realizou 11 congressos reunindo pesquisadores que discutem aspectos cognitivos e psicológicos na prática musical atual. Além disso, esse tema vem sendo cada vez mais abordado em congressos da área de música em geral (BORÉM; RAY, 2012).

Num levantamento prévio da literatura disponível, realizado pelo autor, algumas questões não respondidas motivaram esta pesquisa. Uma delas diz respeito aos níveis de ansiedade entre os músicos cameristas e a outra trata de se conhecer as principais estratégias empregadas por tais músicos. O problema identifica-se, inicialmente, no contexto social, de forma recorrente entre os membros dos grupos de câmara, pois aspectos relacionados com o convívio e trabalho em conjunto impactam a relação do indivíduo.

Kenny (2011), Valentine (2002) e Galvão (2006) discutem em suas pesquisas o fato de que todos os seres humanos estão expostos à sintomas patológicos de ansiedade. Entre músicos, aqueles que desenvolvem sua atividade em exposição pública (instrumentistas, regentes e cantores), independentemente do nível de maturidade musical, gênero musical ao qual se dedica ou instrumento escolhido, podem estar mais pré-dispostos a tais sintomas. Além disso, esses músicos correm o risco, como todos os indivíduos de uma sociedade, ter seus níveis de ansiedade acentuados por aspectos relacionados à idade, padrão econômico, atuação profissional e ambiente de trabalho (VALENTINE, 2002).

Para iniciar esta pesquisa, foi pressuposto que seja possível desenvolver estratégias para otimizar o controle dos níveis de ansiedade e do estresse, visando a excelência na performance da música de câmara e minimizando obstruções na preparação, realização e avaliação da performance de músicos cameristas. Para que tal hipótese fosse confirmada ou refutada, o

trabalho buscou conhecer as estratégias para o controle da ansiedade e do estresse comumente aplicadas entre músicos durante a preparação, realização e avaliação de uma performance. Para isso, considerou-se importante estabelecer os níveis de ansiedade e estresse desses músicos.

A metodologia empregada mesclou pesquisa bibliográfica e pesquisa de campo. Com isso, realizou-se um levantamento da literatura concentrada em publicações nos principais congressos brasileiros ocorridos nos últimos anos e em publicações de autores de referência na área de cognição musical. Na pesquisa de campo, foram aplicados dois inventários, o K-MPAI e o ISSL, sobre ansiedade na performance musical e sobre estresse, respectivamente, além de um questionário adicional que investigou os hábitos dos cameristas. Para o capítulo 2: a coleta de dados faz parte de pesquisa em andamento sob coordenação da orientadora do autor da presente tese, protocolada e aprovada em 12 de março de 2012 pelo Comitê de Ética da Universidade Federal de Goiás, sob número 029/12 e intitulada *Performance Musical e Estresse: um estudo sobre o impacto do estresse na formação e atuação de músicos no Brasil*.

O trabalho está organizado em quatro capítulos:

CAPÍTULO 1 – Revisão da literatura: apresenta as principais publicações sobre o tema em seis partes (preparação para a performance, realização da performance, avaliação da performance, performance da música de câmara, estresse na performance musical e ansiedade na performance musical). Essa seção da pesquisa pretendeu explorar como esses assuntos estão sendo investigados e desenvolvidos por pesquisadores da área. Com isso, pôde-se estabelecer um panorama e definir o atual estado da questão da ansiedade e do estresse na performance musical, em pesquisas desenvolvidas no Brasil e no exterior. A revisão bibliográfica focou-se nos principais congressos de performance musical realizados no país nos últimos anos e em autores de referência na área. Como resultados, constatou-se que estudos que envolvem a psicologia da performance têm se desenvolvido significativamente nas últimas décadas.

CAPÍTULO 2 – Metodologia e estratégia de ação: seção na qual são elucidados aspectos das ferramentas de coletas de dados K-MPAI, ISSL, o Questionário adicional e a tabulação de seus resultados. Nessa seção da pesquisa, é explicado como foi realizada a pesquisa de campo, o critério de seleção dos sujeitos, a elaboração do Questionário adicional utilizado nesta pesquisa, bem como os resultados alcançados. Essa etapa foi elaborada nos anos de 2013 e 2016, períodos em que os inventários e o Questionário adicional foram aplicados nos sujeitos da pesquisa. Os sujeitos participantes da pesquisa foram formados por alunos e professores de performance de três instituições públicas de ensino situadas nas cidades de São Paulo e Campinas e mantidas pelo estado de São Paulo (USP, UNESP e UNICAMP).

CAPÍTULO 3 – Discussão dos resultados da consulta e revisão: apresenta discussões do autor sobre os resultados coletados na pesquisa de campo e pelo referencial bibliográfico. Para isso, foram definidos diversos aspectos, como causas e consequências que envolvem a ansiedade e estresse na preparação, realização e avaliação da performance. Como as consultas aplicadas em campo exploraram aspectos da relação social do grupo como sinergia, liderança e cognição – tais como o medo de palco e alterações fisiológicas – pôde-se traçar os aspectos mais discutidos e mencionados pelos sujeitos. As discussões do autor sobre os dados coletados serviram de suporte para o capítulo posterior, que traz estratégias para o enfrentamento do estresse e da ansiedade.

CAPÍTULO 4 – Sugestões de estratégias para o enfrentamento do estresse e da ansiedade na performance camerística: apresenta sugestões de procedimentos na preparação, realização e avaliação da performance musical de grupos de câmara. O objetivo dessa seção da pesquisa é auxiliar grupos de câmara na otimização dos ensaios e atuação no palco com base nas discussões do capítulo anterior. Para isso, foram elencadas estratégias para o enfrentamento do estresse e ansiedade que envolvem: determinação de metas e objetivos; estabelecimento do plano de ação; exercício de liderança do grupo; exercício da democracia do grupo; sinergia do grupo; tensão muscular; manutenção do foco na performance; profissionalismo na performance; relaxamento na performance; estresse e ansiedade como elemento positivo para a performance e; avaliação na performance.

1. REVISÃO DA LITERATURA

A revisão de literatura, aqui apresentada, aborda publicações sobre performance musical, psicologia da performance musical e psicologia. O primeiro capítulo desta tese organiza-se em seis partes: preparação para a performance musical, realização da performance musical, avaliação da performance musical, prática em música de câmara, estresse na performance musical e ansiedade na performance musical. A preparação, realização e avaliação da performance musical são momentos fundamentais para entender-se o desenvolvimento do músico de forma geral, assim, justifica-se a escolha pela segmentação do presente capítulo nesses temas, visando a revisão de literatura, devido ao impacto no resultado dos estudos sobre o indivíduo (RAY, 2005; GABRIELSSON, 1999).

A fim de estabelecer o estado atual das discussões sobre a performance musical, bem como o estresse e a ansiedade relacionados a essa especialidade artística, procurou-se explorar os materiais publicados em anais de três eventos nacionais que contam com seções temáticas dedicadas à performance, são eles: o Seminário Nacional de Pesquisa em Música da Universidade Federal de Goiás (SEMPER), o Simpósio Internacional de Cognição e Artes Musicais (SIMCAM) e o Congresso da Associação Nacional de Pesquisa e Pós-Graduação em Música (ANPPOM). Contudo, prioriza-se a produção intelectual realizada entre 2008 e 2014, período no qual a divulgação científica no país foi fortemente incentivada por agências de fomento. Além disso, é possível localizar e consultar os anais desses congressos de forma online com livre acesso.

Estão elencados materiais que permitiram a fundamentação teórica e discussões conceituais sobre esses seis temas em investigações realizadas no Brasil e no exterior. As pesquisas na área da psicologia trouxeram o suporte teórico necessário para discutir termos e gerar suporte científico, possibilitando fundamentar ou refutar afirmações em trabalhos psicologia da performance.

As três primeiras partes do capítulo abordam a preparação, realização e avaliação da performance musical de forma geral, sem priorizar a música de câmara que terá a quarta parte dedicada apenas para esse gênero da performance. As duas últimas seções são dedicadas à fundamentação teórica sobre o estresse e ansiedade, fazendo relações com pesquisas na área da psicologia e performance musical. Assim, são expostos materiais da área da saúde mental pertinentes a esta pesquisa, bem como obras de referência que abordam a psicologia da performance em música.

1.1 Preparação para a performance musical

A preparação para uma performance musical está relacionada com toda a situação que o instrumentista ou cantor, independente se for solista ou camerista, precisa realizar antes de uma apresentação pública, mesmo que esse processo se diferencie em ambas as situações. Assim, procurou-se abordar pesquisas elaboradas com o foco na preparação individual do músico, apresentando investigações que de alguma forma possam contribuir para a realização deste trabalho.

Julgou-se necessário apresentar a preparação individual do músico para buscar subsídios visando a elaboração de estratégias para o controle da ansiedade e do estresse, bem como explicar sobre a dicotomia entre esse preparo e o desenvolvimento da performance coletiva. Relacionando-se com o preparo coletivo, o individual é um tema nitidamente mais recorrente nas pesquisas em âmbito acadêmico. Sendo que muitos aspectos podem ser direcionados para a preparação para um grupo de música de câmara.

No decorrer da revisão bibliográfica, alguns assuntos inerentes à prática individual como a memorização, a coordenação motora e o planejamento dos estudos foram elencados a fim de trazer subsídios para a elaboração da presente tese. São temas recorrentes na prática individual visando à performance musical e impactando significativamente o resultado final. O objetivo do autor em apresentar esses assuntos é que o impacto não está apenas em uma apresentação solo, pois devem ser administrados pelos membros de um grupo de câmara com a direção ao preparo coletivo.

Para tanto, foram excluídos os materiais que abordam os condicionantes prévios que um performer deve ter antes do estudo de uma obra, como os conhecimentos da leitura musical, técnica instrumental e alguns outros conhecimentos musicais considerados não-fundamentais em nossa investigação. Contudo, é reconhecida a importância para o desenvolvimento musical do indivíduo, como o caso da formação intelectual sobre a interpretação musical. Nota-se que a aquisição desses condicionantes prévios pode variar demasiadamente no decorrer das etapas da formação do intérprete e chega-se ao resultado, em alguns casos, por meio da experiência de muitos anos de estudo.

Entre os processos realizados pelo performer, visando a uma apresentação pública, a elaboração da técnica empregada na performance e a memorização são fundamentais. Embora alguns instrumentistas realizem a execução de obras visualizando a partitura, é importante mencionar que memorização da obra foi realizada, mesmo que o nível não seja suficiente para

uma execução sem auxílio da partitura. Para otimizar os estudos, autores como Jorgensen (2004), Gordon (2006) e Klickstein (2009) colocam o planejamento dos estudos como algo essencial para uma boa performance. Esses autores apresentam pesquisas direcionadas à aspirantes a profissionais que desejam aprimorar as suas qualidades como músicos e performers.

O primeiro item apresentado nessa pesquisa é a memorização das obras, seja ela sensorial ou por meios analíticos. Segundo Ginsborg (2004), a memória da performance é suportada por três sentidos, o auditivo, o visual e o cinestésico. A memória auditiva liga-se com qualquer memorização que esteja vinculada às melodias, às harmonias e às variações de sonoridade, tais como timbre e dinâmicas. A memória visual relaciona-se com a visualização da partitura e, quando for o caso, com movimentos da mão ou do regente. Já a memória cinestésica está relacionada com o movimento muscular que o performer realiza, tal como movimentos dos dedos no instrumento, braço, no caso de instrumento de arco, embocadura e outros movimentos gestuais idiossincráticos à natureza do instrumento musical.

No entanto, a memória por meio de análises tem ganhado destaque após as pesquisas publicadas por Chaffin et al. (2009), Chaffin e Logan (2006) e Chaffin; Logan e Begosh (2008) sobre a utilização dos *guias de execução*. Esses guias seriam marcos criados pelo intérprete, que podem ser estruturais da obra, de modo: a) expressivos, como mudanças de caráter, b) interpretativos, relacionados com a mudança de textura da obra e, c) básicos, que se referem aos aspectos técnicos e mecânicos da obra.

Esses guias auxiliam o intérprete a segmentar a obra e realizar a memorização por meio da reflexão intelectual. Em pesquisas realizadas no Brasil, os guias de execução estabelecidos por Chaffin e Logan (2006) têm sido amplamente utilizados a partir de sua publicação. Mais precisamente por autores como Bragagnolo e Noda (2014), e Gerber (2013), que investigam a memorização de obras por meio de estudos de casos. Assim, ambos utilizam os guias apontados por Chaffin e Logan (2006), embora avaliem e proponham exemplos em obras de repertório para piano.

Quanto às dificuldades motoras durante os estudos individuais, Jorgensen (2004) demonstra diversas estratégias para sua resolução. O autor é a favor da prática de trechos menores e instigação do estudo mental. Para Jorgensen (2004), as repetições devem ser realizadas com o máximo de concentração possível, já que a prática sem propósito apenas causaria um desgaste físico no instrumentista. As repetições podem ser realizadas com monitoramento dos aspectos mecânicos, ou seja, o estudante analisa constantemente o que não está conforme a seus objetivos e busca estratégias para resolver as dificuldades. No entanto,

Jorgensen (2004) afirma que não existe uma estratégia universal, mas, sim, uma estratégia calcada na experiência do indivíduo em determinado momento. O que reforça a ideia de individualidade de cada estudante de música, lembrando que cada instrumentista deve se entregar às suas experiências para a formação de suas estratégias.

Assim como Jorgensen (2004), Klickstein (2009) refuta a prática repetitiva sem esforço mental e ainda adverte que o performer “sempre cria mapas interpretativos e técnicos antes de repetir”¹ (KLICKSTEIN, 2009, p.52, tradução própria). Logo, para o autor, deve-se refletir antes de realizar alguma repetição de determinado trecho, evitando o simples exercício mecânico sem objetivo estabelecido. Como sugestão para iniciar o estudo de uma nova obra, Klickstein (2009) expõe quatro aspectos que devem ser levados em consideração. Inicialmente, ter uma visão geral da obra, estruturar a interpretação e a execução técnica e, finalmente, executar um plano de ação.

Em uma pesquisa interdisciplinar sobre coordenação motora em pianistas, Póvoas e Andrade (2010) apresentam resultados parciais de uma pesquisa experimental. No texto, é apresentado o conceito de “simplificação de movimento por redução de distâncias” (SMRD), fundamentado pela relação com a biomecânica. Os principais resultados encontrados pelos autores evidenciaram que os pianistas do grupo experimental responderam positivamente às técnicas empregadas por meio da SMRD, demonstrando o aperfeiçoamento nos movimentos realizados. Com a participação de dez sujeitos separados igualmente entre grupo de controle e grupo experimental, os autores chegaram à conclusão de que o grupo experimental manteve movimentos sem interrupções, em oposição ao de controle, otimizando os movimentos nos trechos musicais propostos.

Ainda sobre as pesquisas em território nacional, destaca-se a publicação de Silveira e Póvoas (2010), em que se aborda a coordenação motora na técnica pianística e os tipos de prática possíveis de serem empregados no estudo, cujas estratégias de prática são, posteriormente, utilizadas em um estudo de caso. No texto, são explicadas duas possibilidades de repetições pelo intérprete, são elas: as repetições contínuas e randômicas. Segundo os autores a prática contínua, ou maciça, é o estudo em blocos, na qual o estudante repete um mesmo trecho até estar satisfatório antes de passar para o próximo. A prática randômica, ou prática distribuída, o músico pratica diferentes e aleatórios trechos da obra em uma mesma seção de estudo. O principal ponto de discussão do artigo refere-se ao estudo randômico, que serve como

¹ *Always devise interpretative and technical maps before repeating.*

um viés para o estudante atingir melhores resultados em menos tempo de prática, uma recomendação dos autores para o estudo do piano.

No que tange aos estudos preparatórios da performance, referentes à memorização e aos estudos práticos, o planejamento funciona como um agente de otimização, isto é, pode-se distribuir melhor o tempo investido a partir de um cronograma previamente realizado pelo performer. Com isso, o estudo tende a ser mais objetivo, focado em diversos aspectos, como a memorização, a resolução das dificuldades motoras, os aspectos da interpretação, a revisão da leitura das obras e ainda um trabalho de simulação da performance.

Jorgensen (2004) expõe que no decorrer do estudo, é necessário elaborar primeiramente os objetivos da prática individual. Após esclarecer os ensejos do músico, é possível estabelecer um plano de ação, que deverá ser constantemente reavaliado. Assim, é necessário que os objetivos sejam claros e dentro das competências do intérprete, evitando que um trabalho demasiadamente árduo frustre as expectativas iniciais. No entanto, Gordon (2006) expõe que o estabelecimento de objetivos em longo prazo é fragmentado por diversas metas menores, que permitem o performer alcançar o resultado final.

Klickstein (2009), durante suas experiências como professor, começou a recomendar a documentação das metas e objetivos e, de preferência, deixando as metas em algum lugar visível no decorrer dos estudos, pois “documentar garante que você não irá perder o controle de qualquer objetivo”² (KLICKSTEIN, 2009, p.7, tradução própria). Essa proposta afirma que o indivíduo reflita sobre a concentração durante a preparação para a performance, otimizando os resultados. Embora o sujeito possa desconcentrar-se no decorrer dos estudos – mesmo com as anotações dentro do campo de visão –, a atitude de colocar os objetivos e deixá-los à mostra facilita o retorno ao foco, como o tradicional ato de fazer um laço no dedo para recordar de algo, ativando o hipocampo do indivíduo, responsável pela memória de curto prazo,

Quanto ao planejamento da performance, Jorgensen (2004), Gordon (2006) e Klickstein (2009) sugerem que o instrumentista estabeleça as metas e os objetivos claramente antes de começar uma seção de estudos. Então, torna-se possível fazer uma manutenção do foco, que consiste no monitoramento do performer para evitar um desvio de atenção durante a prática ou mesmo uma perda de concentração. Para os autores, estabelecer metas e objetivos é o passo inicial da preparação para a performance musical. Deve-se esboçar o plano com maior antecedência possível, pois, caso ocorra algum imprevisto, haveria tempo para sua reformulação. O processo de planejar a performance para um concerto, ou mesmo para uma

² *Documenting guarantees that you won't lose track of any goals.*

seção de estudos ou ensaio, tende a se consolidar ao longo da experiência do indivíduo, em que as situações adversas, erros e acertos contribuirão para a maturidade do instrumentista.

1.2 Realização da performance musical

A realização da apresentação musical é o objetivo principal de um músico performer e geradora das demais etapas, como a preparação e a avaliação. Diversas situações podem modificar o planejamento inicial realizado pelo indivíduo, como a perda de concentração, a acústica da sala que não favoreça o instrumento, o esquecimento de trechos das obras e o nervosismo por estar diante da banca ou público. Muitas dessas ocasiões são imprevisíveis, mas a experiência e a simulação de performances, como apontam Gordon (2006) e Klickstein (2009), podem auxiliar a conter os problemas.

Nessa subseção da pesquisa o autor apresenta obras que abordam as situações inerentes à performance musical, tal como a imparidade da situação, exposição visual do performer e possíveis erros que possam ocorrer. O objetivo nessa revisão é trazer autores que explicam situações que possam gerar medo de palco pelos músicos, assuntos que serão discutidos mais profundamente no terceiro capítulo do presente trabalho.

A performance musical diante da plateia é o resultado direto de toda a preparação do músico (instrumentista, cantor ou regente), isto é, o momento em que erros e acertos podem aparecer e passar pelo crivo da banca ou do público. A exposição é intrínseca à carreira da performance, pela qual os músicos necessitam, em muitos casos, realizar provas para ingresso em conservatórios, orquestras e outros conjuntos instrumentais ou mesmo no decorrer de cursos no ensino formal de música.

A tarefa de realizar uma performance musical demanda um alto grau de concentração e condicionamento físico. Dunsby (2002) expõe que “a música ocidental faz exigências mentais consideráveis, por exemplo, da memória e da habilidade de concentração. E também requer o controle das emoções”³ (DUNSBY, 2002 p. 225, tradução própria). Embora o controle das emoções seja importante para todas as profissões, na performance musical, essa característica torna-se fundamental, devido à demasiada exposição ao público. Assim, os músicos, atendendo

³ *Western music makes considerable mental demands, for example of the memory and the ability to concentrate. It also requires control of the emotions.*

às exigências profissionais, não devem transparecer ao público problemas pessoais ou mesmo desconfortos vivenciados na coxa. O músico profissional precisa preparar-se para o momento da apresentação e ater-se a fatores imprevisíveis que poderão surgir.

Em muitos casos, são necessários meses de preparo para realizar uma performance com aproximadamente uma hora de duração. Por esse motivo, deve-se fazer uma preparação minuciosa, visando conciliar os fatores físicos e psicológicos necessários para um bom desempenho no palco. Devido à grande demanda mental, o músico precisa estar focado na apresentação e esquecer do mundo exterior ao palco, que pode ser uma tarefa difícil em períodos de longa exposição. Para Gordon (2006), isso faz com que cada apresentação seja um momento único, tornando os pequenos detalhes significantes, a ponto de uma performance ser diferente da outra.

Consequentemente, músicos que tendem a enveredar pela carreira da performance necessitam ir além da simples execução, pois ao estar diante da plateia, a música será ouvida e a performance apreciada como um todo. A grande diferença em apreciar o som de uma gravação e uma performance ao vivo está na visualização do instrumentista, ou cantor. Diante disso, outro ponto deve ser considerado: a comunicação do performer com a plateia por meio de gestos resulta em uma combinação aural e visual.

Os movimentos do performer refletirão o que eles acreditam ser o melhor caminho para atingir o som desejável, em termos de precisão rítmica, timbre e entonação. Além disso, performers de sucesso tendem a usar o movimento corporal para elevar a comunicação de informações expressivas. Um princípio geral é que quanto mais ênfase o músico pretende colocar na música, maiores os movimentos serão. De fato, guias visuais fornecem aos gestos físicos do performer e possivelmente é o único o caminho para expressar certas ideias expressivas em uma performance ao vivo⁴ (LEHMANN; SLOBODA; WOODY, 2007, p. 168-169, tradução própria).

Assim, uma performance ao vivo desperta uma série de fatores que influenciam o julgamento do público, diferente de uma gravação em áudio. Os movimentos do corpo do músico devem fomentar a expressão musical e serem coerentes com a execução, mas vai muito além do que auxiliar a execução. Os autores, mencionados na citação anterior, expõem que grandes performers não precisam ser necessariamente grandes músicos, mas a sua atuação no

⁴ [...] *performer's movements will be reflected what they believe is the best way of achieving the desired sound in terms of rhythmic accuracy, timbre, and intonations. But beyond that, successful performers tend to use bodily movement to enhance their communication of expressive information. One general principle is that the more emphasis a musician intends to place on the music, the larger the movements will be. In fact, the visual cues provided in a performers's physical gestures may be only way to communicate certain expressive ideas a live performance.*

palco consegue cativar o público de forma única. Logo, há uma mescla de informações transmitidas do palco para os espectadores, que envolvem a performance como um todo.

Quanto aos fatores técnicos da música, os erros ocasionais são um dos grandes problemas para o performer, pois ocorrem em praticamente todas as performances e isso é passível de acontecer inclusive com músicos experientes e já consagrados (BUSWELL, 2006). Desse modo, músicos em processo de profissionalização devem aceitar os seus erros e buscar refletir acerca do que aconteceu para que possam evitá-los (KLICKSTEIN, 2009). Klickstein (2009), no entanto, explica que os erros não são vergonhosos e nos trazem informações sobre a preparação realizada pelo intérprete.

A qualidade do discurso musical é superior à execução precisa de ritmos e notas. Para isso, é importante que o músico desenvolva um senso crítico musical para a sua interpretação e impeça que as notas falhas o atrapalhem, seguindo o fluxo da música, sem perder a concentração, nem o sentido da obra. Então, a visualização da performance deve estar sempre um passo à frente da execução, excluindo o pensamento de vergonha ou condenação por falhas.

Diante de todas essas variações, passíveis de ocorrer durante a realização da performance, surgem as individualidades de cada músico, cuja importância é fazer com que se sobressaia as qualidades da execução, velando os problemas. Note-se que a performance ao vivo é uma prova para diversas questões, tais como: habilidade, interação com o público, concentração e exposição da interpretação.

1.3 Avaliação da performance musical

A avaliação em performance é essencial para o desenvolvimento do músico, bem como para a sua formação em ambientes de ensino formal ou mesmo na vida profissional. A avaliação pode ser externa, feita por professores, líderes de grupos, coordenadores, bancas, entre outros, ou pelo próprio músico, no que chamamos de autoavaliação. Aprender a se autoavaliar pode ser determinante para o desenvolvimento da capacidade do músico de atuar em público. A avaliação em performance musical encontra dificuldades devido à tradição da área em supervalorizar a subjetividade e evitar a definição de conceitos de avaliação que possam ser generalizados e aplicados. (RAY et al., 2016). Os procedimentos de avaliação da performance musical frequentemente não estão claros nem para o avaliado, nem para o avaliador.

No decorrer do levantamento bibliográfico foram escolhidos alguns assuntos pertinentes à presente pesquisa e que serão apresentados a seguir. Entre esses estão os critérios de avaliação em performance, a coerência na avaliação, o impacto da experiência na avaliação e a autoavaliação da performance, com autores de pesquisas realizadas no Brasil e no exterior. Esses aspectos da avaliação em performance foram elencados e após a discussão de dados, definidos como principais fatores no impacto psicológico do aspirante à profissional em performance musical, no que se refere à avaliação.

Em uma pesquisa realizada na Universidade Federal de Goiás, Cardoso e Castelo (2012) apresentam um panorama do estado atual sobre o processo de avaliação no ensino formal, em relação a alunos e a professores. Os autores têm como objetivo apresentar critérios utilizados por professores para a avaliação da performance de seus alunos. As perguntas realizadas pelos autores estão diretamente relacionadas com aspectos da avaliação do recital, esclarecimento e conformidade dos alunos quanto ao processo avaliativo e procedimento para a escolha do repertório. Ao final da pesquisa, percebe-se que os alunos desconhecem os critérios utilizados, porém os aceitam, e a subjetividade da avaliação segue com implicações unilaterais, somente com a visão do avaliador.

Fiske (1977) e Wapnick et al. (1993), que estudam a confiabilidade e a coerência na avaliação em performance, encontram resultados importantes, demonstrando que há muita imprecisão no processo. Fiske (1977) aponta que a habilidade de um músico não faz com que ele seja um avaliador consistente e mostra também que a experiência da performance, isolada de outras competências, não atribui ao avaliador a competência para um julgamento pertinente. O autor afirma que:

Muitas sentenças consistem em soma ou média de avaliações por diferentes aspectos, tais como entonação, técnica, ritmo ou estilo, para atingir score geral. Resultados de pesquisas indicaram que isso pode ser um procedimento desnecessário em avaliação⁵ (FISKE, 1977. p. 24, tradução própria).

Isto é, existem muitos conceitos divergentes que são internalizados pelo avaliador. Segundo as pesquisas levantadas pelo autor, para realizar uma boa avaliação de performance, “sete músicos competentes de diferentes especialidades instrumentais farão bem e, de fato atuarão bem como sete especialistas”⁶ (FISKE, 1977. p. 24). Para Fiske (1977), o julgamento

⁵ *Most adjudications consist of the summation or averaging of scores for different traits such as intonation, technique, rhythm, or style to arrive at a final overall score. Research results indicate that this may be an unnecessary procedure in evaluation.*

⁶ *Seven competent musicians of various instrumental specialties will do fine and, in fact, will do as well as seven specialists*

por especialistas em um mesmo instrumento (o do avaliado) pode levar a uma série de equívocos, principalmente pelo estabelecimento de critérios pessoais quanto aos aspectos técnicos e estilísticos das obras. Muitos professores podem manter conceitos internalizados sobre questões técnicas e interpretativos, principalmente se a performance conta com obras recorrente no repertório de seus alunos ou dele próprio.

No estudo realizado Wapnick et al. (1993), o propósito é avaliar a consistência dos julgamentos em execuções de piano. Nota-se que as performances não são investigadas, mas, sim, a coerência dos avaliadores. Para isso, algumas performances foram repetidas em uma audição, recebendo diferentes julgamentos da banca: os sujeitos foram colocados a observar 21 amostras de gravações de dois excertos da obra *Totentanz* de Franz Liszt. Para os autores:

No presente estudo, nem o uso de escores para a música, nem o uso de escalas de classificação dos sujeitos foram consistentes. Isso é muito comum, contudo, para professores e jurados que usam escores e formas de classificação quando fazem decisões em audição em situações de competição⁷ (WAPNICK et al. 1993, p 290, tradução própria).

A partir dessas informações, podemos entender que a inconsistência também pode estar atrelada à ordem na qual as execuções foram expostas. Uma vez que o método utilizado por Wapnick et al. (1993) comparou as performances dentro de grupos de três gravações, avaliando-as entre si. Assim, as preferências dos avaliadores poderiam ter sido influenciadas por conceitos internos de cada um após repetidas gravações, assim como pela ordem apresentada. Essas afirmações corroboram o fato de que as primeiras apresentações do concurso estão sujeitas a um menor grau de aprovação, como afirmam McPherson e Schubert (2004).

Os pesquisadores McPherson e Schubert, professores e pesquisadores australianos, consideram a avaliação em performance um processo que envolve uma gama de questões e complexidades, que nem sempre são bem compreendidas pelos avaliados e pelos avaliadores. Segundo eles, os avaliadores de performances baseiam-se fortemente em “critérios pessoais resultantes de seus trabalhos anteriores como avaliadores e músicos”⁸ (MCPHERSON; SCHUBERT, 2004, p. 62). Não é percebida uma intenção dos autores em desmerecer as experiências dos avaliadores, mas a pesquisa de McPherson e Schubert (2004) baseia-se no fato de que existem poucas vertentes que possibilitam a avaliação confiável pelos juízes, que fazem

⁷ In the present study, neither the use of musical scores nor the use of rating scales improved subject consistency. It is very common, however, for teachers and judges to use musical scores and rating forms when making decisions in audition and competition situations.

⁸ Personal criteria that result from their previous work as evaluators and musicians [...].

uso, principalmente, do conhecimento tácito da sua formação musical e de critérios pré-concebidos.

McPherson e Schubert (2004) afirmam que os fatores não-musicais e extramusicais estão velados em uma performance e por isso a avaliação de erros deve ser realizada de forma confiável. Embora os julgadores não possam determinar as causas da ocorrência de falhas, eles podem entendê-las de forma superlativa em relação à performance de uma forma geral. Por outro lado, a avaliação está vinculada ao desenvolvimento do indivíduo como músico, de forma que o nível técnico e interpretativo está diretamente relacionado com a capacidade de autoavaliar-se.

Kinney (2009) objetiva verificar os efeitos da experiência musical, da consistência interna e da familiaridade em avaliações de performance. Para tal, a pesquisa foi constituída de um grupo de 132 membros, cuja formação musical era de não músicos, de pessoas com experiência em grupos musicais na escola e músicos graduados. Quanto à avaliação, os sujeitos da pesquisa deveriam responder questões ligadas à expressão musical e precisão. Os autores apontam que a banca julgou as músicas mais familiares de forma menos rígidas no que tange a expressão e foram mais críticos quanto à precisão. Segundo os autores:

[...] a avaliação da expressão pode refletir preferências individuais de parâmetros expressivos que permanecem consistentes através de materiais musicais, do familiar ao não-familiar, ao passo que a avaliação da precisão pode exigir prévio conhecimento para desenvolver uma base para julgamentos consistentes⁹ (KINNEY, 2009, p. 333).

Nessa afirmação, os autores referem-se ao resultado encontrado no decorrer da pesquisa, apontando que, embora os músicos de formação e os não músicos tenham seguido linhas parecidas, o nível de formação influenciou no resultado. O nível de precisão e coerência das avaliações elevou-se proporcionalmente à formação e conhecimento musical dos sujeitos.

Tratando-se de autoavaliação em performance, Gordon (2006), considera-a importante para o desenvolvimento pessoal e profissional do indivíduo. O autor adverte o músico em formação para os momentos após a performance, atendo-se à autoavaliação e ao cuidado com comentários externos. Os momentos após a performance não são ideais para a reflexão sobre o resultado, mas nos dias subsequentes. O mesmo autor elabora algumas perguntas que podem auxiliar o performer durante a sua autoavaliação:

⁹ [...] *evaluation of expression may reflect individual preferences of expressive parameters that remains consistence across familiar and unfamiliar music material, whereas accuracy evaluations may require prior knowledge of music material to develop a basis for consistent judgments.*

Como eu terminei a performance considerando a continuidade? Eu permaneci seguindo razoavelmente bem uma vez que eu comecei? e eu persisti até o fim? Como eu desempenhei a performance de quanto ao que tinha planejado? Como eu me senti durante o processo? Como eu poderia avaliar os efeitos da performance se eu fosse um observador objetivo?¹⁰ (GORDON, 2006, p. 131, tradução própria).

Em busca dessas respostas, o indivíduo precisa realizar um trabalho de autorreflexão, fundamental para o desenvolvimento da autoavaliação.

Outro fator prejudicial é a referência memorizada de gravações, pois cria uma falsa expectativa do nível interpretativo a ser atingido pela obra. Lembrando que, em muitos casos, as primeiras impressões dos estudantes de uma música são gravações realizadas por *experts* ou mesmo nomes importantes no cenário internacional da música, levando-os a desenvolver uma referência muitas vezes inatingível, pelo menos naquele momento. Com relação às pesquisas anteriores, o autor aponta que havia uma “tendência geral nas avaliações de estudantes de graduação, que preferiram as performances por músicos que eles pensavam serem profissionais ou mais experientes”¹¹ (MCPHERSON; SCHUBERT, 2004, p. 71).

Ressalta-se também a relação professor-aluno no ensino formal, uma vez que a cada aula há uma avaliação por parte do professor. O músico em formação, geralmente, não percebe pequenos erros, já que a concentração está direcionada ao fluxo da obra, como também não se atenta para o detalhe de relacionar a performance geral com o que foi almejado anteriormente. Para Gordon (2006), o estudante:

[...] precisa ser capaz de considerar cada performance como contribuição para de alguma forma sustentar o crescimento que por fim irá ajudar seu desenvolvimento no tipo de performer que você deseja ser e construir o tipo de carreira que você quer sustentar¹² (GORDON, 2006, p. 142).

Compreende-se que a capacidade de autoavaliação do *performer* está diretamente ligada às suas experiências, uma vez que com o tempo é possível filtrar críticas, tornando-as construtivas. Também é importante estabelecer os objetivos determinados para longos prazos.

Assim, uma experiência, mesmo que possa parecer negativa, pode contribuir para gerar dados que possam ser aprimorados no decorrer do preparo para próximas apresentações. Para

¹⁰ *How did I get through the performance with regard to continuity? Did I keep it going reasonably well once it had started? And did I persist through to the end? How did the performance score in terms of what I had planned? How did I feel during the process? How would I assess the effect of the performance if I were an objective observer?*

¹¹ *Overall biases in the undergraduate students' evaluation, in that they preferred performances by musicians they thought were professionals or more experienced.*

¹² [...] *need to be able to regard every performance as contributing in some way to an underlying growth that ultimately will help you develop into the kind of performer you want to be and build the kind of career you want to sustain.*

fundamentar a ideia de que a experiência é importante para a consistência da avaliação, Hewitt (2011) estudou o impacto das instruções de autoavaliação em estudantes de música, crianças e adolescentes. Assim, Hewitt (2011) fornece-nos um dado pertinente em relação à capacidade de autoavaliação, pois ela:

[...] é de fato uma habilidade que a profissão de educador musical deseja que os estudantes aprendam, mais claramente é necessário entender a natureza de como esta habilidade são ensinadas e aprendidas de forma mais eficiente¹³ (HEWITT, 2011, p. 18, tradução própria).

O autor sugere a existência de uma deficiência geral na educação musical em relação à avaliação em música, demonstrando que não há um desenvolvimento dos critérios de avaliação a serem julgados pelos alunos. Como consequência, em outros níveis de formação do instrumentista ou cantor, o desconhecimento dos critérios e julgamentos de desenvolvimento musical pode tornar-se intrínseco ao desenvolvimento do músico, tornando-o inapto para prosseguir sem auxílio de um profissional.

No que tange à avaliação, Gerald Klickstein (2009) dedica um segmento de sua obra para tratar de questões surgidas nos momentos após a performance, como a rotina e a avaliação. O autor enumera quatro passos que denomina “ferramentas de avaliação da performance”: 1) anotar três ou mais aspectos que ocorreram na performance; 2) três aspectos que o sujeito gostaria de melhorar antes da próxima performance; 3) determinar os motivos para o sucesso da performance; e 4) determinar um plano de ação para atingir um desempenho superior. Outra contribuição do autor, é a autoavaliação que o estudante de performance deve realizar, visando a monitorar o progresso, preferencialmente com o auxílio do professor no desenvolvimento dos critérios internos. O autor é enfático sobre os erros e problemas na performance, pois eles são oportunidades que os músicos têm para aprimorar suas habilidades e suas futuras apresentações.

Em 2012, num estudo com o objetivo de verificar a avaliação da performance musical e suas complexidades, o professor da escola de música da *University of Georgia*, Brian Wesolowski, escreveu sobre a importância da utilização de rubricas nesse processo. Para o autor, é necessário que os professores, como avaliadores, repensem a sua forma de julgar o aluno e que sejam específicos no que será exigido em uma performance. Os alunos, geralmente, não possuem instruções claras de sua evolução. Ele desconhece os objetivos e o modo (o “o que” e o “como”) que se espera para receber a aprovação de sua performance, corroborando as

¹³ [...] is indeed a skill that the music education profession wishes for its students to learn, greater clarity is needed to understand the nature of how this skill is taught and learned most effectively.

ideias de Cardoso e Castelo (2012), McPherson e Schubert (2004). Para os autores, o que mais ocorre em uma avaliação é o julgamento de valores estéticos, baseados em critérios pessoais.

Para Wesolowski (2012) essa imprecisão nas avaliações pode ser minimizada através de utilização de rubricas, que são as anotações dos objetivos expostos para a próxima avaliação. Assim, colaborando com a elucidação de critérios da avaliação somática e diagnóstica, desde que não distorçam o real aprendizado do estudante ou os parâmetros dos professores. Esse autor defende claramente o uso desse mecanismo, que estabelece objetivos claros na avaliação dos alunos, vinculando o aprendizado do aluno com a expectativa do professor, auxiliando na autoavaliação do estudante em relação ao seu desenvolvimento e também oferece clareza sobre o conteúdo padrão do curso.

Outro ponto importante do texto de Wesolowski (2012) é a diferenciação da avaliação com rubricas holísticas e analíticas. A primeira é uma forma de avaliação geral da performance, embora não seja estritamente detalhada pode auxiliar a especificar os objetivos relacionados com a performance. Já a rubrica analítica, estabelece múltiplos critérios para a avaliação, segmentando a avaliação das performances em aspectos diferentes. Permitindo que o professor possa explicitar para o aluno alguns critérios específicos para a avaliação em um exame.

Assim como Wesolowski (2012), Ciorba e Smith (2009) pesquisam o uso das rubricas como ferramentas para o avaliador, o estudo tem como objetivo investigar a efetividade de uma rubrica de avaliação multidimensional com alunos de graduação em performance musical. Apesar de a avaliação do desenvolvimento do estudante, feita por Ciorba e Smith (2009), trazer importantes informações sobre o uso de rubricas e a coerência na avaliação, o estudo durou apenas seis meses. Seria importante ter realizado uma aplicação dessas rubricas na avaliação do desempenho dos mesmos alunos em semestres posteriores. Note que somente assim pode ser possível validar a hipótese de que essas ferramentas possibilitam verificar a evolução dos avaliados e, com isso, demonstrar a confiabilidade desse mecanismo avaliativo.

1.4 Prática em música de câmara

Por haver divisão de tarefas entre os músicos, a performance musical em conjunto possui uma diferença significativa em relação a uma apresentação solo. Para cada performance, precisa-se realizar um preparo singular, tornando o estudo individual o passo inicial para o estudo coletivo. Para esses casos, excetua-se os grupos, ou membros, que fazem os primeiros

ensaios realizando leituras à primeira vista, momento em que o primeiro estudo da obra já é feito em situações coletivas. Os ensaios podem fazer com que os instrumentistas experimentem uma pré-performance, uma vez que os outros músicos são ouvintes e ao mesmo tempo possíveis críticos, geralmente, com um bom conhecimento das obras.

Quanto aos grupos de música de câmara, ainda há uma pluralidade de situações na qual os membros dos conjuntos estão expostos, tais como o objetivo da performance, experiências dos integrantes e família dos instrumentos. Isso faz com que exista uma grande variedade de formas de preparo, situações de ensaios e preparo prévio, se for necessário. Por razões históricas, alguns instrumentos possuem maior relação com o repertório de música de câmara, fazendo com que as experiências prévias forneçam diferentes dificuldades no processo de preparação para a performance coletiva.

O ato de preparar uma performance em grupo exige dos membros um intercâmbio de conhecimentos prévios entre eles e uma constante busca pela sincronização, sendo fatores integrados a uma abordagem sistêmica do grupo. Assim, o instrumentista, individualmente, precisa reconhecer as suas capacidades utilizando-as para contribuir com o resultado final da performance. Neste trecho da presente tese, explana-se alguns fatores importantes sobre a prática em música de câmara. Entre elas estão: relação da prática individual e em grupo, interação, liderança, coordenação, estratégias de ensaio e formação dos grupos de câmara, fundamentados por importantes autores da área como veremos a seguir.

Quanto à relação com a prática individual visando a performance em grupo, o indivíduo precisa preparar-se não apenas com questões técnicas da obra, mas para diferentes escolhas de interpretação, tais como as variações horizontais e verticais da música. O instrumentista deve aprender a desenvolver a habilidade de adaptação rápida durante os ensaios coletivos. Davidson e King (2004) expõem que a capacidade de adaptar-se em diferentes situações interpretativas é um quesito importante no que diz a respeito às qualidades do músico, facilitando a dinâmica do ensaio.

Quanto ao momento da prática solitária, Klickstein (2009) sugere que o músico deva sistematicamente anotar na partitura aspectos como, andamento, sinais interpretativos ou técnicos e número dos compassos, pelo menos, no início de cada pentagrama. As anotações servem como referência ao longo do ensaio, otimizando o tempo, pois agilizam o retorno aos trechos a serem abordados.

No que tange à prática em conjunto, Klickstein (2009) e Goodman (2002) afirmam que para obter bons resultados é preciso desenvolver os aspectos técnicos da música e a sinergia entre os membros. Para isso, é necessário sincronizar os ataques às notas e a execução de

ornamentos, estabelecer os objetivos viáveis para cada ensaio, equilibrar as funções de liderança e de membros, bem como conectar-se com o líder, quando necessário. Para que o grupo realize os ensaios com prazer, é importante não compartilhar problemas pessoais ou profissionais e descontentamentos com os colegas, pelo menos, de forma que vá influenciar a prática, desenvolvendo uma atmosfera agradável e sinérgica para os encontros.

Corroborando essas afirmações, Davidson e King (2004) propõem que dois níveis de conhecimento devem ser articulados pelo grupo de câmara antes de levar o resultado para o público. O primeiro engloba o conhecimento geral, incluindo as vivências musicais dos integrantes e as informações sobre os aspectos estéticos e históricos das obras. O segundo é mais técnico, refere-se à habilidade de flexibilização durante a execução, à afinidade com o grupo e à capacidade de adaptação às mudanças repentinas, tais como agógica, timbres e variações verticais da música.

Sobre dinâmicas de grupo, um ponto importante repousa na afinidade entre os músicos e na escolha de um líder. Para Davidson e King (2004), grupos com membros que assumem a liderança tendem a dar certo, isso se o seu papel for respeitado pelos demais integrantes. Os autores ainda afirmam que o músico deve cumprir a sua tarefa para alavancar a interação do grupo, isto é, desempenhar a sua função como músico e como colega de profissão, recebendo espaço para opiniões e estar preparado para ouvir críticas. Para os autores, “o pré-requisito para um ensaio em grupo efetivo é que os princípios operacionais sejam estabelecidos, entendidos e cumpridos”¹⁴ (DAVIDSON; KING, 2004, p.107, tradução própria). Para Goodman (2002), os integrantes do grupo precisam encontrar uma liderança, um membro que saiba lidar com os erros, encontrar soluções e determinar o ritmo do ensaio, sempre unindo o grupo. Com isso, entende-se que os membros devam ater-se, com profissionalismo, aos compromissos de ensaio, com as metas previamente definidas por alguma liderança, ou mesmo se for o caso, de forma democrática. Note-se que a relação entre os músicos, por ser sistêmica, envolve situações musicais e extramusicais.

Partindo para uma situação recorrente nos ensaios, encontra-se a comunicação entre os músicos. Elaine Goodman (2002), segmenta a comunicação em visual e auditiva. A primeira está relacionada com a visualização entre os membros do grupo, aspecto importante para a autora e que deve ser desenvolvido nos ensaios. Destaca-se os movimentos gestuais para efeitos de sincronização, em aspectos como andamentos, dinâmicas, timbres, entre outros. Corroborando Davidson e King (2004), Goodman (2002) destaca que a comunicação visual é

¹⁴ *The prerequisite for effective ensemble rehearsal is that the operational principles of the ensemble are established, understood, and complied with.*

a forma de interação mais importante no ensaio, pois estabelecidas as direções musicais, é possível que cada membro as acompanhe, o que determina questões interpretativas ou erros de execução. Para Goodman (2002), existe um ponto que dificulta essas interações, uma vez que os músicos estão atentos à execução dos trechos individuais, não é possível efetivar a comunicação visual, prejudicando seu desempenho em conjunto.

Para explicar a importância da comunicação visual, em Appleton et al. (1997) analisam diferentes situações de performances simuladas com um duo de piano. Os integrantes executaram uma obra para piano a quatro mãos com e sem visualização do coperformer. Os sujeitos da pesquisa eram dois pianistas, ambos pós-graduados. Entre os resultados alcançados na pesquisa de Appleton et al. (1997), constatou-se que os músicos durante a execução da obra no mesmo piano apresentaram mais variações de andamento e melhor sincronia. Ao estar sem comunicação visual e em pianos diferentes, os músicos tiveram menos flexibilidade de andamento e constante dessincronização. Pelo caráter metodológico dessa pesquisa, Appleton et al. (1997) não tinham o objetivo de explicar como a comunicação visual entre os músicos pode aperfeiçoar uma performance, mas que ela contribui significativamente para uma realização com excelência. A falta de visualização do colega apontou que ambos procuraram manter os andamentos justos, com menos nuances interpretativas.

Como constatado por Appleton et al. (1997), a visualização dos membros do grupo é de suma importância para a realização dos ensaios e da apresentação, assim como afirmam Davidson e King (2004) e Goodman (2002). Dessa forma, a sincronização depende do auxílio visual. Nota-se que o grupo de câmara precisa ter coordenação condizente com o nível almejado para a apresentação (DAVIDSON; KING, 2004). Contudo, a coordenação em grupo é apontada como um dos fatores mais difíceis de ajustar, principalmente, quando o conjunto possui uma grande formação. Segundo Elaine Goodman: “a execução de notas exatamente ao mesmo tempo, pelo grupo, está além dos limites das habilidades humana e de percepção”¹⁵ (GOODMAN, 2002, p. 155, tradução própria). Isto é, durante a execução, o ataque das notas ocorrerá com frações de segundos imprecisas entre os membros do conjunto. Essas imprecisões são muitas vezes não percebidas pelo ouvido humano, embora estejam dentro do limite considerado satisfatório.

Corroborando Goodman (2002), para Rasch (1988), não existe uma sincronia exata entre os instrumentistas, uma vez que sempre existirá uma pequena diferença entre ataques das notas, como cita o autor: “na realidade, sincronização perfeita nunca é realizada e sempre haverá

¹⁵*The execution of notes at exactly the same time by a group of musicians is beyond the limits of human skill and perception.*

alguma dessincronização”¹⁶ (RASCH, 1988, p.71, tradução própria). Com isso, pode-se entender que existe uma pequena diferença de ataque às notas durante a execução que o ser humano não é capaz de ajustá-la de modo preciso. A execução não deixa de ser facilmente inteligível para o público ou para os músicos, quando realizada dentro de uma margem de erro compreensível. Outro fator para que isso ocorra é que os instrumentos musicais possuem propriedades acústicas individuais, muitas vezes o som chega em tempos diferentes para os espectadores, isso varia de acordo com a natureza da produção do som e posicionamento no palco.

A pesquisa de campo mencionada por Rasch (1988) foi realizada com gravações, processadas por programas de computadores. Os dados coletados são apresentados em gráficos, cujo objetivo foi demonstrar com exatidão a sincronia de três grupos de câmara. Para isso, os sujeitos foram compostos de três trios profissionais, sendo: um de flautas doces, outro de cordas e mais um outro de madeiras (oboé, clarinete e fagote). Um dos principais resultados encontrados na pesquisa de campo de Rasch (1988) demonstrou que os instrumentos com a melodia principal tendem a conduzir o andamento para o restante do grupo. Como expõe o autor:

Nos trios de cordas e sopros os instrumentos de melodias principais (violinos, oboé) tendem a conduzir os outros, com os instrumentos mais graves (violoncelo e fagote) em segundo lugar, e as vozes intermediárias em terceiro lugar. Isso corresponde a nossa intuitiva noção de que na maioria das músicas para estes conjuntos as partes com a melodia é a condutora, a “primeira” voz¹⁷ (RASCH, 1988, p. 77, tradução própria).

Apesar da informação acima, é importante salientar que nem todas as obras possuem a melodia nos instrumentos com o registro mais alto, assim, esse princípio de condução pode alterar-se quando a melodia principal mudar de voz. E como apontado pelo autor, a variação da melodia que conduz o andamento da performance varia de acordo com características estilísticas das obras, já que muitas vezes podem alternar-se ou ainda não existir melodias perceptíveis na composição.

Rasch (1988) apontou que no trio de flautas doces, executando uma obra com caráter polifônico, diferentemente aos outros conjuntos, a voz que conduziu foi a mais grave. Os momentos de maiores falhas de sincronização consistiam em variações de agógica,

¹⁶ *In reality, perfect synchronization is never realized and there will always be some asynchronization.*

¹⁷ *In the string and Wind trios the main melody instruments (violin, oboe) tend to lead relative to the others, with the bass instruments (cello, bassoon) in the second place, and the middle voice in the third place. This corresponds to our intuitive notion that in most of the music for these ensembles the melody parts is the leading, “first” voice.*

provenientes das obras executadas. Para Rasch (1988), em alguns casos, um regente deve ser acionado, principalmente, em grupos com grandes formações. Note-se que nessa situação o condutor será a referência para todos os músicos, diferenciando-se de grupos que precisam guiar-se apenas na execução dos instrumentistas. Isso faz com que exista uma diferença entre a precisão de execução, uma vez que as diferenças de agógica, entre os instrumentistas, possam contribuir para uma dessincronização geral.

Já Davidson e King (2004) segmentam as situações de ensaios em: resolução das dificuldades, foco e aquecimento. Ao resolver as passagens difíceis de uma obra, os autores explicam que diferentes imprevistos podem aparecer, surpreendendo os indivíduos. O grupo, por meio de suas experiências, deve explorar e resolver as dificuldades utilizando estratégias variadas. Assim, os integrantes precisam compartilhar os objetivos para o ensaio, porque essa estratégia contribui para o progresso do grupo de forma geral.

Ao observar os ensaios do *Maggiore Quartet*, Davidson e King (2004) constataram que o grupo iniciava o ensaio executando escalas lentas, escolhidas a partir da tonalidade das obras a serem estudadas. Essa estratégia é relevante para instrumentos que utilizam sistema temperado de afinação, como o caso do quarteto de cordas citado. Os autores esclarecem que tal atitude auxilia os instrumentistas na ambientação, afinação e concentração. Davidson e King (2004) enfatizam o foco nas ambições do grupo, já que o objetivo dos ensaios pode ser considerado apenas como metas a serem cumpridas para um ensejo coletivo, com um prazo maior. Assim, a preparação de um recital em câmara deve estar suportada pelo foco principal, ou seja, o objetivo final ao qual o grupo pretende chegar por meio da preparação coletiva. Para músicos profissionais, geralmente, o concerto é esse objetivo final. Os autores explanam que não existe apenas uma maneira para um grupo de câmara atingir os objetivos. As estratégias são variáveis, cada grupo deve encontrar sua melhor forma de trabalhar.

Elaine Goodman (2002) e Davidson e King (2004) emitem opiniões semelhantes sobre a interação na prática em música de câmara. A principal diferença em Goodman (2002) consiste no uso de algumas técnicas que o grupo deva consolidar durante a preparação para uma performance musical. Inicia-se com sincronização e explora-se o fato de que a precisão rítmica está vinculada às diferenças de aspectos físicos do instrumento. Ademais, a autora, expõe situações recorrentes que possam levar a dissolução do grupo. Já Davidson e King (2004) expõem que o grupo já deve ter alguns interesses similares entre os membros, bem como opiniões acerca da interpretação musical.

Goodman (2002) aponta, então, que os fatores sociais são um determinante para a longevidade do grupo, corroborando Davidson e King (2004). Para ambos autores, o

desempenho da liderança deve ser realizado por alguém apto para esse papel. Uma vez que a importância dessa função está vinculada não apenas às estratégias de preparação da performance, mas com toda a atmosfera que poderá existir nos ensaios. A sinergia influencia a cooperação entre os membros, que devem ser constantemente lembrados do seu papel fundamental para o grupo (GOODMAN, 2002).

Quanto à sinergia do grupo, Kleyn (2016) menciona a semelhança da atividade do músico camerista com atletas de esportes coletivos. Segundo o autor, a interação entre os membros é determinante para o resultado. Assim como os atletas, é intrínseca à profissão do músico a exposição à frente do público. Por isso, deve-se ter muito cuidado com as atitudes expressadas pelos membros, já que essas são “contagiosas para o grupo, seja este grupo um time esportivo ou um grupo de câmara”¹⁸ (KLEYN, 2016, p. 7). Logo, torna-se implícito para o profissional cooperar com os membros do grupo, exercendo o papel de liderança ou de liderado, ou mesmo colaborando com atitudes positivas para o grupo.

Klickstein (2009) dedica um capítulo de seu livro para abordar a formação de grupos de câmara. Nessa parte do trabalho, são explicadas questões sobre o profissionalismo, a interação nos ensaios, a relação da prática solitária e conjunta, a sinergia e a formação de um grupo de câmara. Para o autor, o sucesso na formação de um conjunto musical está ligado a três aspectos importantes: “cultura do seu grupo, suas habilidades interpessoais e suas estratégias de ensaios”¹⁹ (KLICKSTEIN, 2009, p. 114, tradução própria). Para que o sucesso ocorra, inicialmente, é necessário a competência dos membros. Como cita o autor, os quatro elementos do profissionalismo são necessários para o grupo, sendo eles: pontualidade, preparação de cada parte individual, polidez entre as conversas e honestidade dos indivíduos.

Sobre a interação nos ensaios, há diversas situações imprevistas que exigem um posicionamento para chamar atenção de algum dos membros, mas isso deve ocorrer apenas em última instância. Quanto a esses acontecimentos, o autor salienta que nem todos os músicos são ou estão abertos às críticas diante dos outros colegas. No entanto, o instrumentista deve estar preparado para receber *feedbacks* constantes e não entrar em discussões durante os ensaios. Determina-se, então, um horário extra para abordar assuntos mais delicados e polêmicos, evitando a exposição do indivíduo, dessa forma, não se interfere na duração do encontro com outros músicos.

Quanto às pesquisas em música de câmara no Brasil, a área da performance musical explora de forma branda aspectos da preparação em música de câmara. Para um total de 80

¹⁸ *Contagious in groups, whether that group is a sports team or a chamber ensemble.*

¹⁹ *Your group culture your interpersonal skills, and your rehearsal strategies.*

trabalhos com obras ou estudos para instrumentos solos, publicados nos anais do SIMCAM, SEMPEM e ANPPOM, entre 2008 e 2014; existem apenas 17 publicações que envolvem a música em conjunto. Essa diferença é acentuada nos três últimos anos, quando foram apresentados apenas sete comunicações ou pôsteres sobre prática em conjunto.

Vale ressaltar também que a predominância de estudos com obras solos pode ser um reflexo da dificuldade de realização de uma pesquisa em um grupo, por terem mais sujeitos da pesquisa. Ademais, a formação de performers pela academia prioriza o desenvolvimento técnico e interpretativo do instrumento sobre o repertório solo, mesmo que isso se diferencie em instituição, região e família do instrumento. No entanto, o mercado profissional pode fornecer oportunidades para a concretização de uma carreira como músico camerista, em certos casos.

1.5 Estresse na performance musical

Para abordar o estresse na performance musical foi realizada uma revisão bibliográfica sobre o assunto, sendo elencados os materiais para leitura e depois escolhidos os que pudessem fundamentar a presente pesquisa. O texto a seguir apresenta algumas discussões sobre o conceito de estresse, sintomas, causas, consequências, tipos, seguido de uma revisão com objetivo de mostrar o atual estado do desenvolvimento, na área da música das pesquisas no Brasil. Para finalizar é apresentado a revisão com pesquisas no exterior que envolvessem músicos performers, essa metodologia de investigação buscou dar suporte teórico e trazer subsídios para a pesquisa.

Também conhecido como transtorno de adaptação geral, o estresse tem sido o foco de pesquisas no âmbito ocupacional, devido a sua grande incidência na população. Segundo Lipp (2004), em 1996, em uma população de 1.818 pessoas, constatou-se que 32% dos sujeitos sofriam com o estresse. Cinco anos depois, em uma amostra com aproximadamente um terço dos sujeitos da pesquisa anterior, Lipp (2010) constatou que 41% das mulheres e 21% dos homens atingiram algum nível de estresse. Verifica-se que na pesquisa de Lipp (2010), os sujeitos do sexo masculino apresentam uma menor tendência ao estresse, mantendo sempre em uma faixa entre um terço e metade em relação à população feminina. Já entre músicos, Ray et al. (2013), em um estudo em três universidades estaduais em São Paulo, mostraram que 49,7%

dos professores e alunos de graduação ou pós-graduação em performance apresentaram algum nível de estresse.

Quanto à terminologia empregada, segundo Guimarães (2014) e Filgueiras e Hilpert (1999), o termo estresse popularizou-se e passou a ter vários significados. Para Lipp (2010), o “estresse emocional” é a terminologia mais utilizada, embora para diagnósticos clínicos seja recorrente o uso de “transtorno de adaptação geral” ou “transtorno de ajustamento”. Desse modo, Guimarães (2014) explica que:

Atualmente, o termo estresse é definido como resposta de adaptação do organismo às demandas ambientais a ele imposta, processo inicialmente designado como “síndrome de adaptação geral” por Hans Selye²⁰ em 1936. Falar de estresse significa falar da interação de um organismo com o seu ambiente, tendo de um lado, estímulos que exigem mudanças e adaptação e, de outro, as respostas do organismo a tais estímulos (GUIMARÃES, 2014, p.35).

Nota-se que, o estresse, do ponto de vista da psicologia, tem como resultado variações orgânicas ativadas pela exaustão do indivíduo, como o aumento da produção de adrenalina e a alteração hormonal. Nas pesquisas de Oliveira (2006), o autor afirma que o pesquisador Hans Selye, em 1974, já abordava o uso indiscriminado do conceito, passou a se referir tanto ao que causa tensão, quanto as consequências sofridas pelo organismo. Adiante, Oliveira (2006) explica que:

Engel (1985) entende que a palavra *stress* tem sido utilizada para descrever os estímulos que provocam uma quebra no equilíbrio interno do organismo; a resposta comportamental por ele gerada; e a resposta cognitiva ou fisiológica intermediária entre o estímulo e a reação (OLIVEIRA, 2006, p 14).

Quanto aos sintomas, para os pesquisadores Filgueiras e Hilpert (1999), o estresse é um estado que se manifesta através da Síndrome Geral de Adaptação (SGA), cujas alterações fisiológicas podem ser: dilatação do córtex suprarrenal, atrofia dos órgãos linfáticos, úlceras gastrointestinais, perda de peso e outras alterações. A SGA é um conjunto de respostas não específicas a uma lesão que se desenvolve em três fases: inicialmente, a fase de alerta (ou alarme), caracterizada por manifestações agudas; depois a fase de resistência, quando as manifestações agudas desaparecem e para finalizar, a fase de exaustão, quando há a volta das

²⁰ Hans Selye (1907-1982), Médico, psicólogo e pesquisador nascido em Viena, atual Áustria, embora tenha se radicado no Canadá. Foi criador da moderna conceituação de estresse em 1936, bem como principal investigador da área na primeira metade do século XX.

reações da primeira fase e pode haver o colapso do organismo (FILGUEIRAS; HILPERT, 1999).

Lipp (2007) expõe que a situação de estresse é motivada pelas dificuldades de realização de atividades que estão, naquele momento, além da capacidade do indivíduo, levando-o à estafa mental. Assim,

[...] o estado de ativação em que se coloca o organismo diante da mudança geradora de instabilidade: ele se dá no corpo e é anterior e independente do significado atribuído à ocorrência que o desencadeou (OLIVEIRA, 2006, p 11).

Constata-se, então, que “a pessoa estressada lida mal com as mudanças porque sua habilidade de adaptação está envolvida inteiramente no combate ao *stress*” (LIPP, 2010, p. 74).

Já no âmbito ocupacional, entre os músicos, existe uma recorrência na adaptação em diversas atividades, tais como ensaios, apresentações, ou fatores pessoais que interferem nos estudos individuais. Lembrando que em uma carreira profissional ligada à performance, o músico precisa adaptar-se às viagens, aos ensaios com músicos diferentes e à atuação em palcos com público diverso – que em muitos casos são profissionais exigentes. O fraco desempenho pode ser explicado pelo Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5), quando aborda as consequências funcionais no organismo pelo transtorno de adaptação:

O sofrimento subjetivo ou o prejuízo ao funcionamento associados aos transtornos de adaptação manifestam-se frequentemente por meio de queda no desempenho profissional ou acadêmico e por meio de mudanças temporárias nas relações sociais. Um transtorno de adaptação pode complicar o curso da doença em indivíduos que tenham uma condição clínica geral (p. ex., menos obediência ao esquema médico recomendado; estada hospitalar mais prolongada) (DSM-5, 2014, p. 288).

O Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5) classifica o transtorno de adaptação no grupo “309” pelas seguintes subcategorias: com humor deprimido; com ansiedade; com misto de ansiedade e depressão; com perturbação da conduta; com perturbação mista das emoções e da conduta e não especificado. Para completar ainda essa classificação, existem o Transtorno de Estresse Pós-Traumático e o Transtorno de Estresse Agudo. Este último, classificado com o número 308.03, é incluído por ser uma variação do Estresse Pós-Traumático, o que pode ocorrer com um músico após presenciar ou participar de uma apresentação vexatória. Essa situação potencializa-se quando esse tipo de apresentação

persiste em uma sequência de eventos, sem haver um tempo para a recuperação emocional do indivíduo, levando a um encadeamento de condições estressantes.

Assim, o estresse pode ter diversos significados, para evitar equívocos neste texto, opta-se por utilizar o termo “estresse” como sinônimo de “transtorno de adaptação”. Sternbach (2008), por meio das pesquisas de Hans Selye, segmenta o estresse em três fases: reação inicial; alarme ou excitação; e adaptação ou exaustão. Essas mesmas fases do estresse são classificadas em quatro por Lipp (2000): alerta, resistência, quase-exaustão e exaustão²¹.

Embora o estresse seja constantemente considerado um vilão da qualidade de vida do cidadão, muitas pesquisas têm apontado níveis que possam ser considerados saudáveis para o indivíduo, ou ainda, um facilitador de realização de tarefas (LIPP, 2004, 2007). Assim, os níveis muito altos ou muito baixos se tornam prejudicial à performance musical. Como afirma a seguinte autora:

[...] o estresse é comum em qualquer idade, classe ou raça e todos em algum momento da vida já trabalharam. Mas o importante é reconhecê-lo e utilizar a seu favor, ou seja, em seu benefício, e, não aceitar que atrapalhe a qualidade de vida (GUIMARÃES, 2014, p. 35).

Em pesquisa realizada nos anais de congressos nacionais, como os eventos da ANPPOM, SIMCAM e SEMPEM, levantou-se apenas dois trabalhos que relacionam o estresse com a música, Tenório et. al. (2013) e Rocha (2010). Contudo, Rocha (2010) não tem como objetivo na sua pesquisa qualquer relação com os fatores psicológicos envolvidos na performance. Outro fator que chama atenção, é a ausência de estudos que inserem o estresse na performance musical. Quando essa psicopatologia é mencionada, geralmente, ela é considerada um resultado de uma ansiedade prejudicial ao indivíduo.

Tenório et. al. (2013), aborda as emoções dos indivíduos na performance musical, sendo os sujeitos tanto apreciadores quanto executantes. O texto relaciona a ansiedade com o “medo de palco”, abordando uma situação de estresse no palco, seus efeitos, os agentes causadores e os fatores de predisposição. Rocha (2010), em um estudo sobre preparação para obras eletrônicas mista, menciona o estresse do performer em apresentação pública. Os fatores para isso, segundo o autor, estão na exposição pública, somada às interferências que o instrumentista não pode modificar, como: a ausência de ensaio ou uma eventual falha do sistema eletrônico.

²¹ Marilda Emmanuel Novaes Lipp é uma psicóloga comportamental e pesquisadora brasileira, entre suas contribuições para a ciência está a criação do Inventário de Sintomas de Stress de Lipp (ISSL), instrumento frequentemente utilizado em pesquisas no Brasil. O ISSL é um inventário para avaliar as fases do estresse em indivíduos e publicado originalmente em português.

Ou seja, imprevistos comumente enfrentados por músicos cameristas, que além de preocupar-se com diversas situações inerentes à performance, ainda dependem de seus colegas de grupo, ou mesmo do bom funcionamento dos recursos eletrônicos.

Recentemente no Brasil, Ray (2014) faz um levantamento dos anais de congressos do SIMCAM (ABCM) dos últimos dez anos. Entre os principais resultados encontrados, estão 111 trabalhos dedicados à performance musical e apenas 7 sobre ansiedade e estresse entre os músicos. Segundo a autora, “muitas destas pesquisas, no entanto, buscam estudar os elementos estressores identificados e modelos estratégicos adotados por experts em seus instrumentos rumo a uma performance de excelência” (RAY, 2014, p.122). Outra contribuição da autora está no levantamento de grupos de pesquisas no Brasil, predominantemente formados por pesquisadores da área da música, mas são incluídos também os que possuam caráter multidisciplinar ou interdisciplinar. Entre esses grupos, existe um projeto contemplado pelo edital “Chamada Universal CNPq de 2012”, em que se aplicam os inventários de LIPP e K-MPAI em 15 universidades brasileiras para alunos e professores de graduação ou pós-graduação.

A pesquisa de Ray (2014) é, até então, a mais ampla pesquisa realizada no Brasil com foco na psicologia da performance musical. Mesmo assim, a autora aponta uma necessidade de aprimoramento das pesquisas nessa subárea. Por não ser o foco do texto, separa-se muito pouco o envolvimento do músico com a ansiedade e o estresse na performance musical. Logo, os termos “ansiedade” e “estresse” são constantemente utilizados como sinônimos. Nota-se que Kenny (2011) apresenta diferenças nas definições, embora estejam estritamente relacionadas, pois um dos transtornos pode levar ao outro.

Entre as investigações realizadas fora do Brasil, Marchant-Haycox e Wilson (1992) apresentam resultados de uma pesquisa com 162 sujeitos (entre eles atores, dançarinos, músicos instrumentistas e cantores). Para a realização da pesquisa, foram utilizados dois instrumentos para avaliação, o *Eysenck Personality Profiler* (EPP) e o *The Health Survey Questionnaire*. A investigação dividiu os sujeitos da pesquisa em performers e um grupo de controle formado por não-performers. Como resultado da pesquisa de campo, Marchant-Haycox e Wilson (1992) apontam que os músicos, em comparação aos outros artistas, são os mais cínicos, resignados, cansados da vida, antissociais, submissos, sem ambições e controlados. O que pode mostrar uma tendência entre os músicos para desenvolverem psicopatologias ao longo de sua carreira. Entre os outros dados apresentados, mostraram que os músicos instrumentistas e outros performers, como dançarinos, atores e cantores, não apresentavam muitas diferenças nos níveis de estresse: com predominância de 40% no grupo de controle.

O estudo realizado por Bartel e Thompson (1994), no Canadá, tem como propósito conhecer as estratégias para o enfrentamento do estresse de músicos profissionais em atuação nas orquestras daquele país. O estudo foi realizado com 204 voluntários, em torno de 20% da população total das orquestras profissionais do Canadá, na época da pesquisa. Entre os voluntários, 96% reportaram sintomas, desses; 85% utilizam estratégias para lidar com os sintomas. Bartel e Thompson (1994) reportaram sintomas de estresse que não se diferenciaram significativamente dos encontrados por Lipp (2004), Oliveira, (2006), Buswell, (2006) e Lamont (2012). Assim, os sintomas mais frequentes foram: a elevação do batimento cardíaco, pânico, diminuição da concentração, calafrios, dor ou espasmos musculares.

A principal contribuição de Bartel e Thompson (1994) consiste na separação de estratégias para diferentes situações, sendo elas: performances solo; performances em grupo e ensaios. O uso de controle mental e betabloqueadores estão entre as estratégias mais utilizadas na performance solo. Para as performances em grupos, destacam-se a realização de exercícios físicos e preparação musical²². Já para os ensaios, o uso de atitudes positivas e preparação musical são as estratégias utilizadas com mais frequência. É importante salientar que em uma apresentação pública há uma diferenciação significativa em relação aos ensaios. Biassuti et al. (2016) apontam que a comunicação visual dos músicos na performance pode não ocorrer exatamente como o ensaiado. Para o autor, provavelmente isso ocorra devido aos diferentes níveis de estresse causados pela exposição. Um dos pontos interessantes da pesquisa de Bartel e Thompson (1994) é a frequência do uso dos betabloqueadores, empregados por grande parte dos músicos e considerados a mais efetiva estratégia de enfrentamento do estresse gerados nas apresentações. Como consequência, alguns músicos apontaram problemas de saúde e problemas na performance em decorrência desses medicamentos. Esses dados reforçam que o uso de medicamentos não deve ser realizado sem conhecimento de um médico, bem como não pode ser um recurso único, mas utilizado em apenas casos mais graves, concomitante à busca do equilíbrio psicológico.

Com o foco na programação neurolinguística como meio de otimização da performance musical, Buswell, (2006) reserva uma pequena seção de sua obra para tratar do estresse como um fator de interferência na performance. Segundo ele, há níveis saudáveis para atingir a excelência em uma apresentação pública, como já mencionado por outros autores como

²² Para Bartel e Thompson (1994), a preparação musical inclui aquecimentos, ensaios com níveis adequados, prática das passagens em andamento lento, ouvir a música específica, audição de próprias gravações, prática das passagens difíceis separadamente, ou ainda, deliberadamente, trabalho de leitura à primeira vista, tocar em duplas e assegurar o melhor instrumento musical possível.

Lipp (2014, 2007) e Guimarães (2014). Buswell (2006) apresenta um gráfico em modelo de “U” invertido, no qual níveis de excitação demasiadamente altos e/ou baixos podem ser prejudiciais para a apresentação pública. Os efeitos físicos e psicológicos do estresse elevado, apontados pelo autor, são os mesmos já citados por Lipp, (2004 e 2010). Contudo, o autor explora técnicas de respiração que podem contribuir para a diminuição dos sintomas, tais como respiração diafragmática, lenta e suave, com algumas pausas, alternando “pulmão cheio” e “pulmão vazio”. Para o autor, realizar a respiração dessa forma reestabelece os níveis normais de oxigênio no organismo, equilibrando o fluxo de O₂ e CO₂.

A pesquisa de Sternbach (2008) traz perspectivas diversas (social, individualidades da idade e relação dos professores dos indivíduos), com jovens músicos e estudantes dos primeiros anos da escola regular. De forma sucinta, os estudantes de música foram colocados em situações de estresse, muitas vezes, relacionadas à vida particular desses adolescentes, tais como: pressão da escola, da família, tomada de decisões a respeito de drogas, relacionamentos e, fundamentalmente, formação da personalidade. Para o autor, a ligação com a música nessa idade pode influenciar muito na interação social do sujeito, uma vez que, além da pressão intrínseca a essa fase da vida, há questões como a responsabilidade com os estudos musicais, a demanda da prática individual e a própria cobrança pela evolução musical.

Nitidamente, o texto de Sternbach (2008) está direcionado para professores de música, em nível anterior ao universitário, embora suas considerações tragam subsídios para qualquer indivíduo em processo de formação profissional como performer. Um ponto interessante é que diante dos alunos, o professor ou maestro deve fornecer oportunidades para os alunos refletirem sobre si e não se julgarem constantemente. Para finalizar, o autor propõe alguns hábitos que podem auxiliar o aluno, como cultivar uma vida saudável, fazer prática de exercícios físicos, yoga, relaxamento e Técnica de Alexander. Ainda sugere para os professores desenvolverem, com os alunos, hábitos saudáveis, autoavaliação regular e sem julgamento negativo, e cultivo de um estado de performance positivo.

Voltado aos estudos com músicos em formação ou profissionais, Lamont (2012), objetiva conectar as emoções dos indivíduos com a performance musical. Os sujeitos da pesquisa foram formados por 35 estudantes ingleses, que estavam cursando a graduação em música e na faixa de 20 anos de idade. Foi aplicado o *Strong Experiences of Music Descriptive System* (SEM-DS) de Gabrielsson, Lindströme e Wik, publicado em 2003. Entre as amostras recolhidas na pesquisa, apontaram que 48% do total apresentaram sintomas de estresse, entre eles, estão sensação de nervosismo, aflição e ansiedade. Contudo, apenas 35% acreditam que conseguiram controlar os problemas e ter uma performance com resultados positivos.

Já em um grupo específico de músicos, Fancourt; Aufegger e Williamon (2015) apresentam uma pesquisa com 15 cantores em situação de performance pública e fechada, cujo objetivo é aferir o nível de estresse a partir da alteração dos hormônios cortisol e cortisona. Os autores colheram duas amostras de saliva dos participantes, ambas coletas foram realizadas em diferentes momentos, antes e depois de cada performance. Para completar a pesquisa, cada participante recebeu questionários elaborados pelos autores. Os dados apresentaram que, como resposta ao estresse, os níveis desses hormônios elevaram-se na situação de ensaio fechado e diminuiu após a performance pública. Os dados recolhidos por meio de questionários tiveram significativa alteração em situação de performance pública, pois os níveis hormonais se reduziram, aproximando-se da primeira coleta realizada, ainda na performance fechada.

1.6 Ansiedade na performance musical

Para a elaboração desse subcapítulo da pesquisa foi realizado um levantamento com diferentes autores que abordam os conceitos de ansiedade, sintomas e incidências na população, seguindo com publicações sobre a ansiedade na performance musical. Assim, apresenta-se uma revisão da literatura de trabalhos realizados tanto na área da saúde mental quanto em performance musical, sendo que nessa última, apresenta-se as principais pesquisas realizadas no exterior relacionados com a performance musical e finalizando com trabalhos acadêmicos em âmbito nacional.

No decorrer da revisão de literatura, muitas vezes foram encontrados autores que utilizam os termos “estresse” e “ansiedade” como sinônimos, embora ambos transtornos possam atingir o mesmo indivíduo com semelhanças nos sintomas, há diferenças significativas entre elas. O estresse é um transtorno de adaptação, em que o indivíduo pode sofrer com mudanças significativas em sua vida (LIPP, 2007), já a ansiedade é uma adequação do corpo para um perigo eminente (KENNY, 2011), na qual os indivíduos começam a ter alterações fisiológicas para enfrentá-lo. Um dos sintomas psicológicos característicos da ansiedade é o pensamento contínuo em determinadas situações que ocorrerão futuramente, gerando excesso de expectativa. Entre as semelhanças, ambas emoções possuem níveis não apenas aceitáveis, mas que podem levar o indivíduo a um estado que facilite a tarefa do sujeito, elevando o grau de concentração.

O transtorno de ansiedade afeta em torno de 14,6% da população geral (STEIN; LANG, 2000) e 24% dos músicos (KENNY, 2011). Em contraposição, Lehmann; Sloboda e Woody (2007) acreditam que mais de 50% dos músicos sofram com este problema. A ansiedade torna-se uma psicopatologia no momento que afeta o desempenho do indivíduo. Esta, por sua vez, incide em um dualismo, mente-corpo, e é considerada um transtorno somático (psicológico e fisiológico), pois afeta outras funções do organismo, tais como sistema cardíaco, respiratório e digestivo, além de gerar um estado de excitação mental.

Nota-se que a ansiedade está presente em diversas atividades, entre elas, encontram-se a fala em público, a dança, a prática de esportes, bem como a performance musical. Kenny e Osbourne (2006) afirmam que:

A performance musical exige altos níveis de habilidades em uma variedade de áreas, incluindo coordenação motora fina, coordenação, atenção e memória, estética e habilidades interpretativas. Para atingir proeminência exige a realização próxima à perfeição, demandando anos de treinamento, prática solitária, constância e auto avaliação²³ (KENNY; OSBOURNE; 2006, p. 109, tradução própria).

Os autores colocam a atividade do músico como uma soma de habilidades e condições que podem proporcionar níveis de ansiedade para o intérprete. O aparecimento de alguma falha, tal como um lapso de memória ou um problema motor que resulte em um erro de execução, pode levar a uma reação em cadeia quase instantânea, o que pode gerar um fracasso da atividade. Para complementar, Rocha (2012) aponta que “com toda essa complexidade envolvida na atividade musical, acrescida da pressão diante da plateia, não é de se surpreender que o quadro de ansiedade seja relativamente comum entre os musicistas” (ROCHA, 2012, p. 9). Mesmo considerado um transtorno que afeta negativamente o sujeito, a ansiedade pode ser um propulsor para o desempenho de diversas atividades, como veremos adiante neste capítulo.

A quinta edição do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5) distingue ansiedade em 11 categorias, sendo elas: Fobia Específica; Transtorno de Pânico; Transtorno de Ansiedade Social²⁴ (Fobia Social); Transtorno de Ansiedade Generalizada;

²³ *Music performance requires a high level of skill in a diverse range of skill areas including fine motor dexterity and co-ordination, attention and memory, aesthetic and interpretative skills. To achieve prominence requires the attainment of near perfection demanding years of training, solitary practice, and constant, intense self-evaluation.*

²⁴ O manual de Diagnósticos e Estatísticos de Transtorno Mentais coloca a profissão de músico entre as suscetíveis para os transtornos de ansiedade social, específico de “somente desempenho”, sendo este um fator prejudicial à carreira. Embora, o fator especificador indica que os mesmos não evitam situações na qual o seu desempenho está em avaliação, tal como interação social, comer ou beber em público. O manual explica que: “os indivíduos com transtorno de ansiedade social do tipo somente desempenho têm preocupações com desempenho que são geralmente mais prejudiciais em sua vida profissional (p. ex., músicos, dançarinos, artistas, atletas) ou em papéis que requerem falar em público” (DSM-5, 2014; p. 203).

Transtorno de Ansiedade de Separação; Mutismo Seletivo; Especificador de Ataque de Pânico; Transtorno de Ansiedade Induzido por Substância/Medicamento; Transtorno de Ansiedade Devido a Outra Condição Médica; Outro Transtorno de Ansiedade Especificado; Transtorno de Ansiedade Não Especificado. Embora existam essas 11 categorias, Kenny (2011) foca apenas nas 4 primeiras, incluindo a Depressão e o Transtorno Obsessivo Compulsivo, por ocorrerem de forma concomitante com o Transtorno de Ansiedade.

Entre os sintomas da ansiedade estão a “sudorese profusa, tremor, palpitação, falta de ar, náusea, diarreia e rubor facial” (ROCHA, 2012; GUIMARÃES, 2014). Lehmann; Sloboda e Woody (2007) destacam também a tensão muscular e visão turva, esta última ocorre devido à dilatação das pupilas. Kenny (2011) aponta que a ansiedade é uma condição humana que ocorre diante de uma situação de perigo, uma resposta a um estímulo que prepara o corpo diante de uma eminente condição de ameaça. Galvão (2006) mostra que a ansiedade é um tipo de emoção que afeta diretamente a capacidade cognitiva do indivíduo, positivamente ou negativamente.

Segundo Guimarães (2014), a fobia social, que agora é conhecida como Transtorno de Ansiedade Social, estava estritamente relacionada com o desconforto do indivíduo em executar algumas atividades na frente de outras pessoas. Com o passar dos anos, a Psicologia passou a aceitar a presença do Transtorno em diferentes situações sociais. Para a autora, “sentir ansiedade é no mínimo desconfortável, que consiste de uma mistura de sentimentos e sensação que perturba o nosso cotidiano, roubando boa parte da energia que seria empregada de outras formas, desde o trabalho até a diversão” (GUIMARÃES, 2014, p. 25).

No decorrer do levantamento de dados, para esta pesquisa, foram elencadas algumas obras publicadas após Galvão (2006) que classificam a ansiedade como um facilitador de tarefas. Entre essas, estão as publicações de Lehmann, Sloboda e Woody (2007), Silva e Santiago (2011), Schneider (2010), Tenório, Santos e Gimenez. (2013), e Guimarães (2014). Tais trabalhos mostram que a ansiedade, de acordo com seus níveis, pode ser útil para o intérprete em sua atuação no palco, basta que cada indivíduo saiba lidar com os sintomas. Assim, pode-se concluir que a ansiedade é intrínseca à performance musical, bem como qualquer atividade que exija exposição em público ou mesmo pressão por resultados. Isso também é exposto por Ray (2005), que considera a ansiedade, em níveis saudáveis, um estimulante para exercer determinada função.

A abordagem utilizada para a ansiedade relaciona-se, em muitos casos, com o “medo de palco”, por exemplo, na pesquisa de Tenório, Santos e Gimenez (2013), os autores utilizam ambos termos como sinônimos. A fim de esclarecer essa diferença, recorre-se ao DSM-5:

Medo é a resposta emocional à ameaça iminente, real ou percebida, enquanto *ansiedade* é a antecipação de ameaça futura. Obviamente, esses dois estados se sobrepõem, mas também se diferenciam, com o medo sendo com mais frequência associado a períodos de excitabilidade autonômica aumentada, necessária para luta ou fuga, pensamentos de perigo imediato e comportamentos de fuga, e a ansiedade sendo mais frequentemente associada a tensão muscular e vigilância em preparação para perigo futuro e comportamentos de cautela ou esquiva (DSM-5, 2014; p. 189).

Assim, podemos compreender que há uma diferenciação entre ansiedade e medo em relação aos seguintes pontos: excitação fisiológica e psicológica mediante uma situação (ansiedade) e estado de precaução derivada do perigo eminente (medo).

Entre diversas pesquisas realizadas no exterior, cujos focos estão na preparação da performance musical ou ainda nos elementos que envolvem a atividade do músico no palco, autores como Fancourt, Aufegger e Williamon, (2015), Valentine (2002), Lehmann, Sloboda e Woody (2007), e Wilson e Roland (2002) abordam a ansiedade como um fator inerente às atuações do performer. Wilson e Roland (2002) relacionam a ansiedade prejudicial na performance com o medo de um possível vexame diante do público. Eles baseiam suas pesquisas em dados da área da psicologia social, expondo inicialmente aspectos patológicos envolvidos no decorrer dos aparecimentos dos sintomas e suas possíveis causas. Assim, expõem-se possíveis tratamentos por uso de drogas e abordagens em terapias. Para finalizar, são expostas algumas técnicas que possam ser realizadas para evitar o medo do palco, por exemplo, enfoque na determinação de objetivos, desenvolvimento da segurança com a execução. Além disso, menciona-se aspectos comportamentais, extraprofissionais, principalmente, em relação à mudança da rotina diária, isso inclui alimentação e prática de exercícios físicos.

Fancourt, Aufegger e Williamon (2015), ao expor cantores em diferentes apresentações com baixo e alto nível de estresse, não perceberam nenhuma alteração significativa nos níveis de ansiedade dos sujeitos. Embora a segunda apresentação, cujos sujeitos da pesquisa consideraram mais estressante, não tenha gerado alteração nos níveis de ansiedade dos músicos, demonstrando que há uma separação entre a elevação da ansiedade e do estresse.

Direcionando o estudo à manutenção da ansiedade pelo performer, Lehmann, Sloboda e Woddy (2007) expõem esse transtorno como um fator intrínseco à atividade do músico. Assim, os indivíduos precisam saber lidar com os sintomas de ansiedade, de forma que, quando atingir níveis muito elevados, a eliminação possa ser algo quase impossível. Os autores fazem comparações com pesquisas realizadas em outras áreas (como os esportes) que, assim como na performance musical, o fator psicológico influencia diretamente no resultado. Em suas

pesquisas, Lehmann, Sloboda e Woddy (2007) demonstram que o transtorno de ansiedade é comum entre os cidadãos, não apenas em músicos, e potencializa-se quando a atividade profissional exige exposição ao público. Essa elevação dos níveis de ansiedade por estar diante de outras pessoas é típico da ansiedade social, como é apresentado no DSM-5 (2014). De forma geral, a obra de Lehmann, Sloboda e Woddy (2007) está direcionada aos estudantes de música que pretendem atingir o nível profissional, independentemente da escolha do instrumento musical, assim, os autores focam nos aspectos psicológicos na formação musical dos indivíduos.

Entre outros autores que abordam a MPA²⁵, Elizabeth Valentine (2002) expõe aspectos sobre os percalços psicológicos que o performer pode enfrentar desde a preparação de uma apresentação até a atuação no palco. Assim como Lehmann, Sloboda e Woody (2007) e Wilson e Roland (2002), a autora também expõe resultados de pesquisas realizadas em países da Europa e Estados Unidos. Seus dados demonstram que os tratamentos realizados, por meio de medicamentos, reduzem apenas os sintomas da ansiedade. Além disso, existem níveis satisfatórios da MPA que geram um “combustível” para um melhor desempenho. Outro dado relevante, é a maior incidência da patologia entre músicos, devido à constante realização de exames com dependência da aprovação de terceiros – situações constantes para o músico, uma vez que é necessário receber aceitação de professores, colegas de grupos, maestros etc.

Entre os principais pesquisadores sobre a MPA, destaca-se a australiana Dianna Kenny, psicóloga, musicista e pesquisadora da *University of Sydney*. A autora publicou em 2004 um inventário para aferimentos dos níveis de ansiedade entre os músicos que atuam no palco, tendo como base a “Teoria de Barlow²⁶” e o *Kenny Music Performance Inventory*²⁷ (K-MPAI), ferramenta para coleta de dados comumente utilizada em pesquisas (KENNY; DAVIS; OATES, 2004). Para possibilitar a validação, foi realizada uma pesquisa na Austrália com 32 coristas profissionais, voluntários, com a utilização de outros quatro inventários para a medição da ansiedade em diversos níveis. Após a publicação e validação, houve outras pesquisas da autora, assim como colaboradores, aprofundando e divulgando dados sobre a MPA.

²⁵ Ansiedade na performance musical (abreviação de: *Musical Performance Anxiety*)

²⁶ A Teoria de Barlow aponta que dificuldade em lidar com as emoções está relacionada com experiências anteriores. Em muitos casos os indivíduos optam por evitar situações que seriam recorrentes as atividades sociais ou profissionais podendo levá-los à Agorafobia ou Síndrome do Pânico. Na teoria, a ansiedade resulta no medo de exposição vexatória e o indivíduo pode entrar em um estado de hipervigilância, ocasionando uma série de transtornos sociais e cognitivos que o leva ao impedimento de exercer as suas tarefas que poderiam ser desempenhadas, pelo mesmo, normalmente em momentos anteriores.

²⁷ Para mais detalhes, o K-MPAI é um inventário elaborado pela pesquisadora e professora de música e psicologia na Universidade de Sydney (Austrália) Dianna Kenny, para avaliação dos níveis de ansiedade dos músicos performers. Consiste em um questionário de 40 perguntas podendo ser respondidas em 7 níveis (concordo plenamente até discordo plenamente), sendo validado em 2004 em uma pesquisa com coralistas.

Kenny, Fortune e Ackermann (2009) apresentam um estudo, com 30 flautistas performers, que expõe os níveis de ansiedade e estresse muscular dos músicos por meio de inventários e monitoramento da atividade elétrica. Foi detectado que os menores níveis de ansiedade estiveram entre os músicos com mais tempo de atuação e com experiência em grupo. Contudo, os autores expõem três aspectos que interferem nos níveis de ansiedade na pesquisa, sendo elas: experiência do indivíduo, tempo de preparo para a execução e níveis individuais de ansiedade.

No decorrer de anos de pesquisas sobre ansiedade e performance musical, Dianna Kenny reúne dados, publicados no livro “*The psychology of music performance anxiety*” em 2011. Kenny (2011) é o mais extenso trabalho sobre ansiedade entre músicos, em que são exploradas questões que vão desde a conceituação dos termos técnicos da área da psicologia, diagnósticos, consequências patológicas até possibilidades de tratamentos para os músicos. A autora também coloca a ansiedade como um papel central entre outros transtornos psicológicos, como a Depressão e o Transtorno Obsessivo-Compulsivo, corroborando Guimarães (2014). Kenny (2011) recomenda que os instrumentistas devam prevenir-se dos sintomas de ansiedade, corroborando Wilson e Roland (2002). Para isso, deve-se manter uma boa nutrição, cuidar da saúde mental e corporal, evitar situações de estresse e, em caso de necessidade, fazer uso de medicação com acompanhamento médico. No entanto, deve-se evitar administrar psicofármacos apenas em momentos antes do concerto, embora, pode-se fazer seu uso durante os estudos em dias anteriores ao evento, para que o performer conheça as reações e, então, ele poderá habituar-se ao medicamento no decorrer da preparação para a performance, ou conforme as recomendações do médico.

No Brasil, as pesquisas sobre a ansiedade do músico têm se desenvolvido recentemente. Até então, autores como Bortz (2008), Cerqueira (2009, 2010) Figueiredo, Cereser e Hentschke (2012) possuem pesquisas na área do ensino da música, cujo foco não direciona a ansiedade na performance musical, embora o transtorno é encontrado no desenvolvimento investigatório. Os textos tratam respectivamente de: ensino formal de música, aprendizado musical, oficinas de música e competências. Os autores mencionam a ansiedade presente nos estudantes apenas como fator negativo, oriunda de interferências internas ou externas.

Quanto à população com transtorno de ansiedade, as pesquisas no Brasil não contrapõem os estudos internacionais. Um estudo publicado na Revista Brasileira de Psiquiatria por Castillo et al. (2000) aponta que a incidência é 15% na população adulta. Dados esses que podem ser comparados com os estudos, no cenário nacional, que envolvem a população de músicos.

Alguns outros trabalhos de autores como Schneider (2010), Miranda et al. (2013), Sousa e Ray (2013), Ray (2014), Silva e Santiago (2011), Sinico, Gualda e Winter. (2013) e Sinico e Winter (2012, 2013) apresentam resultados de pesquisa de campo, cujos dados possuem grande valor para apreciação da comunidade acadêmica. Esses dados servirão como suporte para futuras pesquisas, que têm como cerne, ou permeiam, a performance musical. Embora a coleta de dados, com pequenos grupos, tenha falhas para traçar dados estatísticos, sua contribuição facilita o contato do investigador com o sujeito, principalmente, em pesquisas de caráter qualitativo.

Corroborando os dados levantados por Kenny, Davis e Oates (2004) e utilizando inventários para aferimento, propostos por Diana Kenny (K-MPAI) e traduzidos e validados por Rocha; Dias-Neto; Gattaz (2011), autores como Miranda et al. (2013) e Sousa e Ray (2013) expõem estudos sob essa perspectiva. A primeira autora apresenta uma pesquisa em andamento, cujo foco é a aplicação do K-MPAI. Os autores fazem uma diferenciação, de acordo com outros pesquisadores, entre a ansiedade na performance musical e o medo de palco, embora os mesmos utilizam como sinônimo em seu estudo. Já Sousa e Ray (2013) têm como contribuições um estudo piloto com 20 participantes, apontando que 25% da população pesquisada atingem níveis altos de ansiedade, corroborando Kenny (2011) quanto à porcentagem dos indivíduos com impacto negativo de ansiedade na performance. As pesquisas de Sousa e Ray (2013) mostram que alunos com idade escolar e participantes de bandas têm altos níveis de ansiedade.

Ao todo, foram recolhidas 21 amostras do K-MPAI e mais um questionário com dados demográficos e estratégias de enfrentamento da ansiedade. O estudo apresenta que 45% da população pesquisada possui algum nível de ansiedade, mesmo que nem todos tenham interferência negativa na performance. Nota-se que Lehmann, Sloboda e Woody (2007) sugerem um número muito próximo, 50%. Entre as principais conclusões dos autores, destaca-se o impacto moderado referente à ansiedade na performance, uma vez que os alunos não apresentaram lesões graves e nem descontinuidade do estudo da música como consequência.

Ressalta-se que a tradução para português e a validação K-MPAI foram publicadas por Rocha, Dias-Neto e Gattaz (2011). Esse estudo integra uma parte da tese de doutoramento do psiquiatra Sergio Figueiredo da Rocha, publicada e defendida em 2012. O objetivo da tese é validar o K-MPAI e “avaliar polimorfismos de DNA possivelmente associados à ansiedade em musicistas” (ROCHA, 2012, p. 32). Assim, avaliou-se uma população de 307 músicos com uma constância de quatro apresentações mensais e obtiveram-se resultados na versão em português semelhantes à versão original.

Ainda na investigação com questionários, Silva e Santiago (2011) elaboraram o próprio material para coleta de dados, nesse caso, a pesquisa foi composta de um grupo de 10 clarinetistas, todos vinculados ao curso de música da Universidade Federal da Bahia. Os dados recolhidos foram comparados com os encontrados nos referenciais bibliográficos, previamente levantados pelos autores. Os principais resultados encontrados demonstraram que 90% dos músicos sentem que a ansiedade atrapalha a performance musical e 10% acreditam que a ansiedade contribui para seu desempenho.

Outra pesquisa, com questionário elaborado pelos autores e com um trabalho extensivo, apresentada por Sinico, Gualda e Winter (2013) tem como objetivo elucidar questões de uma investigação em andamento, que aborda a ansiedade na performance musical de instrumentistas (flautistas). Os participantes são filiados à Associação Nacional de Flautistas, apresentando uma amostra com 142 sujeitos. O trabalho mostra um estágio já desenvolvido de uma pesquisa anterior por Sinico e Winter (2012), com o mesmo objeto de estudo, mas com estudantes de flauta de instituições superiores de música, nos estados do Rio Grande do Sul e de São Paulo. Já na publicação de Sinico e Winter (2013), são apresentados resultados de uma pesquisa concluída, na qual participaram 12 flautistas, graduandos, com idade média de 23 anos. Dessa forma, a pesquisa “consiste em uma abordagem qualitativa, valorizando principalmente a descrição e a interpretação de dados e a subjetividade dos sujeitos, tanto do pesquisador quanto dos participantes da investigação” (SINICO; WINTER, 2013, p. 5). Entre os resultados encontrados estão causas dos sintomas, sendo as principais o repertório escolhido, falta de preparo, falta de domínio do repertório e dificuldades técnicas.

Já o trabalho escrito por Mendes (2013) relata estratégias para o enfrentamento da ansiedade, exemplificadas de forma que o leitor possa utilizá-las para si. A transcrição de relatos é uma lacuna para os estudos em performance musical, fator que pode ser explorado posteriormente. Nota-se que a realização de um banco de dados com estratégias pode subsidiar pesquisas experimentais ou ainda estudos de casos em diversas áreas.

Notoriamente, as pesquisas com caráter quantitativo, que envolvem a preparação para a performance musical e ansiedade, foram predominantemente realizadas com métodos de coletas de dados já validados (K-MPAI) e as de caráter qualitativo, empregaram a coleta de dados por meio de material elaborado pelos autores, como apresentado por Silva e Santiago (2011), Sinico et al. (2013), Sinico e Winter (2013, 2012) e Mendes (2013). Os trabalhos mais recentes apresentam pesquisas que envolvem a psicologia da performance musical com caráter interdisciplinar e multidisciplinar.

Verifica-se que, a partir de 2010, houve uma ampliação no número de pesquisas sobre esse tema, o que contribui para uma maior rigidez científica, pois outras áreas do conhecimento, além da música, fornecem suporte teóricos. Identifica-se, então, uma tendência na investigação em performance musical, que contribui com melhores resultados no palco e com o desenvolvimento dos instrumentistas.

2. METODOLOGIA E ESTRATÉGIA DE AÇÃO

Este capítulo tem como objetivo apresentar as etapas realizadas no decorrer do processo investigatório e as estratégias utilizadas para a apresentação da pesquisa. Assim, são explicados os inventários utilizados e a elaboração do questionário empregado exclusivamente nesta tese. Optou-se por uma mescla entre o processo teórico-reflexivo e na utilização de questionários semiestruturados incluindo a tabulação de dados.

A revisão da literatura realizada na primeira etapa serviu como fundamento para a elaboração de um questionário para a finalização da pesquisa de campo. Assim, seguiu-se com a aplicação de dois inventários, o K-MPAI (sobre ansiedade na performance musical) e o ISSL (sobre estresse), além de um Questionário adicional (sobre hábitos de músicos cameristas). A seguir, apresentam-se os critérios para a seleção dos participantes, as ferramentas de coletas de dados (K-MPAI, ISSL e Questionário adicional) seguido das tabulações de resultados encontrados na pesquisa de campo.

2.1 Critérios para a seleção dos sujeitos da pesquisa

Os sujeitos da pesquisa são compostos por estudantes de graduação, pós-graduação e professores, todos envolvidos com a performance musical. No ano de 2013, os sujeitos estavam vinculados a uma das três universidades de música mantidas pelo Estado de São Paulo e a Programas de Pós-Graduação em performance musical, sendo elas: UNESP, UNICAMP e USP. Os departamentos de música dessas universidades estão alocados na cidade de São Paulo (UNESP e USP) e em Campinas (UNICAMP).

Ao todo, participaram 191 sujeitos, todos voluntários, representando 30.03% da população total dos envolvidos com a performance musical, segundo dados informados pelas respectivas instituições. Para isso, foram convidados os alunos de bacharelado em música, alunos de pós-graduação e professores de instrumentos ou de linhas de pesquisa relacionadas com a performance musical. Os voluntários, primeiro critério de seleção dos sujeitos, foram convidados pelas coordenações de curso e apresentaram-se nas datas marcadas pelo grupo de pesquisa. Para a aplicação do Questionário adicional, foram convidados todos os sujeitos participantes da primeira etapa que deixaram endereço de e-mail, permitindo o contato pelo

autor. Ao todo, foram enviados 190 convites, apenas um não deixou endereço de e-mail, obtendo-se resposta de 39 indivíduos.

2.2 K-MPAI - Kenny Music Performance Anxiety Inventory

O *Kenny Music Performance Anxiety Inventory (K-MPAI)* é um inventário elaborado por um grupo de pesquisadores da Universidade de Sidney na Austrália e liderados pela doutora Dianna Kenny. O objetivo desse instrumento é aferir os níveis de ansiedade na performance musical dos sujeitos. A validação do material coincide com o ano de publicação do artigo de Kenny; Davis e Oates (2004). Na pesquisa desenvolvida, o grupo foi composto por 32 membros de um coro profissional de uma companhia australiana de ópera. Os voluntários representavam em torno de 67% do total de coralistas em atividade pela companhia, a idade dos indivíduos compreendia uma faixa entre 28 e 61 anos, sendo 21 mulheres e 11 homens.

As avaliações ocorreram durante a temporada de apresentações da companhia, cuja agenda cumpria, em média, 115 apresentações por ano. A realização da coleta durante o período de atividades da orquestra, permitiu que os sujeitos estivessem em constante envolvimento com a performance musical.

No entanto, para a validação do material, Kenny, Davis e Oates (2004), com o objetivo de verificar a ansiedade e os traços psicológicos nos indivíduos, utilizaram outros quatro inventários desenvolvidos por diferentes autores: *Spielberger State-Trait Anxiety Inventory*, *Cox and Kenardy MPA Scale*, *Occupational Stress Inventory* de Samuel H. Osipow, edição revisada de 1998 e o *Frost Perfectionism Scale*. Nota-se que a necessidade de aplicações concomitantes a outros inventários é necessária para caracterizar a validação de um novo inventário, no caso o K-MPAI.

Entre os inventários utilizados por Kenny, apenas o *Cox and Kenardy MPA Scale*, cujo processo de validação foi publicado por Cox e Kenardy (1993), era destinado exclusivamente para músicos. Seu objetivo era investigar os traços de ansiedade, fobia social e a relação com a experiência dos sujeitos. Esse instrumento conta com 20 questões, com respostas constituídas por escala, cuja variação é de 1 a 5. O *Spielberger State-Trait Anxiety Inventory*, publicado em 1983, é composto por 40 questões, separadas em traços e estados de ansiedade dos indivíduos. Já o *Occupational Stress Inventory* não tem como foco a ansiedade, mas três aspectos da

personalidade do indivíduo, são eles: estresse ocupacional, tensão psicológica e recursos para lidar com estes problemas.

A fim de verificar se o perfeccionismo estava relacionado com o estado de ansiedade ou o estresse ocupacional, Kenny; Davis e Oates (2004) utilizaram uma adaptação do *Frost Perfectionism Scale*, mantendo somente 17 das 35 perguntas originais. Esse instrumento foi publicado por Frost et al (1990), possibilitando a avaliação multidimensional do perfeccionismo. As dimensões avaliadas seriam a preocupação em cometer erros, o padrão pessoal, a percepção de alta expectativa dos pais, a percepção de críticas dos pais, as dúvidas sobre as suas qualidades e, preferências por ordens e organização.

Já o K-MPAI foi elaborado com base na Teoria de Barlow sobre os transtornos de ansiedade. Para Rocha, Dias-Neto e Gattaz (2011), as principais ligações da teoria com o K-MPAI estão nos sintomas da ansiedade, na alteração da atenção e nas mudanças dos níveis da memória. Para o desenvolvimento do inventário, as autoras utilizaram três aspectos fundamentais; cognitivo, fisiológico e comportamental. Segundo Kenny, Davies e Oates (2004):

Este modelo propõe uma integração de um conjunto de três vulnerabilidades que podem ser consideradas para o desenvolvimento de uma ansiedade ou distúrbio de humor: uma vulnerabilidade biológica (transmissível) generalizada: uma vulnerabilidade psicológica generalizada, baseada em experiências anteriores ao desenvolver um sentido de controle sobre eventos notáveis, e uma vulnerabilidade psicológica mais específica, pela qual a ansiedade torna a ser associada com determinados estímulos ambientais através do processo de aprendizagem, tais como, inquirido ou condição de castigo²⁸ (KENNY; DAVIES; OATES, 2004, p. 758, tradução própria).

Os componentes da Teoria de Barlow presentes no K-MPAI incluem fatores sobre a caracterização da ansiedade (descontrole, imprevisibilidade, afetos negativos, pistas situacionais), mudanças no nível de atenção (tarefas ou autoavaliação, medos ou avaliação negativa), alterações psicológicas e de memória. Para seu preenchimento, são dadas sete opções de resposta para cada pergunta, dessa forma, uma coluna do lado direito relaciona-se a “concordo plenamente” e uma do lado esquerdo a “discordo plenamente” (ANEXO A). Ademais, o K-MPAI é composto de 40 perguntas, que segundo a autora pode ser respondido em 10 minutos.

²⁸ *This model proposes an integrated set of triple vulnerabilities that can account for the development of an anxiety or mood disorder: a generalized biological (heritable) vulnerability: a generalized psychological vulnerability based on early experiences in developing a sense of control over salient events, and a more specific psychological vulnerability whereby anxiety comes to be associated with certain environmental stimuli through learning processes such as respondent or vicarious conditioning.*

O inventário foi traduzido e validado para o português por Rocha, Dias-Neto e Gattaz (2011). O material foi aplicado em músicos com agenda de apresentação de quatro vezes ao mês, em média, e todos ligados à cidade de São João del-Rei, no estado de Minas Gerais. Os sujeitos tinham algum vínculo com a Universidade de Música ou com o Conservatório da Cidade e foram excluídos os indivíduos com algum diagnóstico de transtorno mental.

2.3 ISSL – Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp

Com objetivo de aferir e diagnosticar estresse em indivíduos, o *Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp* (ISSL) foi validado por Lipp e Guevara (1994). Esse inventário baseava-se em pesquisas anteriores que classificavam, desde 1956, o transtorno em três fases, Alerta, Resistência e Exaustão, mas essa classificação foi reformulada por Marilda Lipp nos anos 2000, a partir da inserção da categoria “Quase-Exaustão”, que possibilitou maior precisão no diagnóstico clínico. O modelo instituído é conhecido como o *Modelo Quadrifásico do Estresse* (LIPP, 2004, 2007).

O novo modelo, que fundamenta o diagnóstico do ISSL, segmenta os níveis de estresse em quatro fases. A primeira fase do estresse denomina-se Alerta. Os sujeitos que se encontram nessa fase possuem as primeiras respostas do organismo para a preservação da vida, para a luta ou para a fuga. A segunda fase, Resistência, é o momento em que o indivíduo começa a sentir cansaço: um desgaste mental e físico, resultante de um processo de combate do organismo aos agentes estressores. No momento da Quase-Exaustão, as primeiras doenças começam a aparecer, como reflexo do enfraquecimento do sistema imunológico. Segundo Lipp (2004), esse momento ocorre devido ao desconhecimento da fase anterior e à falta de estratégias para lidar com o estresse. A fase de Exaustão é o momento em que o indivíduo fica vulnerável a doenças mais sérias, impossibilitando-o na execução de tarefas que antes eram facilmente realizáveis. No momento de Exaustão, torna-se extremamente difícil a realização de atividades compatíveis com as competências do indivíduo – que poderiam ser realizadas normalmente antes dessa fase do transtorno.

O ISSL é composto de 53 perguntas, 19 de natureza psicológica e 37 de natureza somática, entre aspectos físicos e psicológicos (ANEXO B). A apresentação do inventário está dividida em três quadros: o primeiro e o terceiro são direcionados para as fases do estresse inicial e final. Já o quadro 2 refere-se às fases intermediárias, Resistência e Quase-exaustão. As

perguntas referem-se a sintomas físicos e psicológicos que ocorreram em 24 horas, em uma semana e um mês (15 para as últimas 24 horas, 15 para a última semana e 23 para o último mês).

Outro dado importante é que os itens em cada quadro de sintomas estão diretamente relacionados com os sintomas de cada fase, possibilitando a precisão da fase no diagnóstico clínico, por meio das escolhas do paciente. O inventário pode ser empregado em adultos e adolescentes (acima de 14 anos) e pode ser respondido em torno de 10 minutos (LIPP, 2004).

A validação do inventário ocorreu, em 1994, por meio de uma pesquisa empírica com 1853 pessoas entre 15 a 75 anos de idade, cuja população feminina representava quase dois terços do total. Segundo Rosseti et al. (2008):

Verificou-se que 44% dos indivíduos não possuíam sinais de stress, 53% encontravam-se entre a fase de resistência e 1% na fase de exaustão. A faixa de idade para o sexo feminino que permaneceu com níveis de estresse na fase de resistência, foi a de 15 a 24 anos. Enquanto que para o sexo masculino a fase de resistência permaneceu entre a faixa de 25 a 34 anos (ROSSETI et al., 2008, p. 110).

Nota-se que a validação do ISSL ocorreu ainda antes da instituição do Modelo Quadrifásico do Estresse. Por esse motivo, não foi apresentada o percentual de sujeitos na fase de Quase-Exaustão, embora a maioria, 53%, tenha permanecido na fase de Resistência, que foi segmentada posteriormente nessa nova fase.

2.4 Questionário adicional sobre prática de música de câmara

O Questionário adicional tem como objetivo coletar dados dos sujeitos da pesquisa referentes à preparação, à realização e à avaliação da performance. Como a pesquisa tem foco na música de câmara, a pergunta inicial é delimitadora, isso é, os sujeitos que responderem negativamente não tiveram acesso ao restante do questionário. Com opções de “sim” e “não”, a primeira pergunta é: você atua em algum grupo de música da câmara (duos, trios, quartetos, etc.) com ensaios ou performances regulares? Os sujeitos que escolherem a resposta “sim” seguiram para a próxima sequência de perguntas, em modalidade semiaberta.

Os primeiros cinco questionamentos partem da seguinte premissa: cameristas fazem pouca avaliação da performance do grupo. A autoavaliação do indivíduo com relação ao grupo é mais frequente. Essa premissa parte da leitura de matérias sobre avaliação e música de câmara,

cujos autores como Buswell (2006) e Goodman (2002) exploram o fato de as avaliações serem predominantemente individuais. Outros dados coletados na revisão de literatura demonstram que a avaliação apenas do indivíduo está vinculada à falta de preparo para ouvir críticas negativas dos colegas, como afirmam Davidson e King (2004) e Klickstein (2009).

Num primeiro bloco, estão agrupadas perguntas que investigam aspectos sobre como o grupo detecta e lida com problemas de performance; que atitudes o grupo toma para aprimorar o que está satisfatório e sobre como se detecta os aspectos positivos após cada performance. Essas perguntas têm como objetivo conhecer diferentes estratégias realizadas pelos sujeitos na prática individual e em grupo (ANEXO C). Para encontrar essas respostas, considera-se que cada sujeito da pesquisa forneça informações sobre as suas atividades e agindo como um representante do grupo.

As questões de múltiplas escolhas estão construídas no formato “cafeteria” (MUCCHIELLI, 1979), em que perguntas fechadas e abertas são mescladas. As questões sempre apresentam uma possibilidade de complemento pelo participante, que é a oportunidade de completar as respostas com detalhes relevantes para ele e que não tenham sido mencionados no enunciado.

Num segundo bloco, composto pela pergunta “marque o que gera estresse para você nos momentos que antecedem sua entrada no palco”, permite-se que os sujeitos estabeleçam os níveis de ansiedade diante de diversas situações. Esse bloco foi baseado na premissa de que existem diversas situações que contribuem para o aumento da ansiedade nos momentos que antecedem a performance musical. Com essa premissa, pretende-se confirmar que algumas situações suscitam a elevação da ansiedade dos músicos, porém, é possível estabelecer a criação de estratégias que possam auxiliar em uma redução.

Após a tabulação dos resultados, junto com o material levantado na primeira etapa da pesquisa, propõe-se uma reflexão sobre as estratégias para o enfrentamento do estresse e da ansiedade na música de câmara. Assim, os dados coletados nessa etapa possibilitaram relacionar, refutar ou corroborar os dados coletados nas diversas pesquisas apresentadas no referencial bibliográfico.

2.5 Tabulação dos resultados

No ano de 2013, alguns dados foram coletados no decorrer de uma pesquisa de maior abrangência intitulada *Performance musical e estresse: um estudo sobre o impacto do estresse na formação e atuação de músicos no Brasil*, da qual o autor do presente trabalho participa e tem livre acesso a informações parciais. Dois inventários (K-MPAI e o ISSL) foram aplicados com a participação do psicólogo responsável. Além desses dois inventários, foi aplicado o “Questionário sobre a formação e atuação do músico”, que coletou detalhes dos hábitos dos sujeitos, embora esse não tenha tanta relevância para esta pesquisa quanto os dados coletados do ISSL e K-MPAI, cujas tabulações de dados serão apresentadas a seguir.

Nessa pesquisa de maior abrangência, a população pesquisada envolveu professores e alunos de graduação e pós-graduação das universidades, sendo do total 25,32% da UNESP, 31,16% da UNICAMP e 42,26% da USP. Foram coletados dados de 191 participantes totalizando 30,03% do público alvo total das três instituições (RAY et al, 2013).

O Questionário adicional foi enviado para 190 indivíduos e obteve-se 39 respostas (20,52%). Para a participação da pesquisa nesse estudo, foram entregues convites aos participantes via e-mail, que dava acesso à plataforma de preenchimento escolhida pelo autor e concordância com sua orientadora, os “Formulários Google”. O estudo piloto enviado para três sujeitos não participantes da pesquisa, um aluno de graduação, um de mestrado e outro de doutorado; revelou que o tempo de resposta durava em torno de 5 minutos. O convite foi enviado em 10 de novembro de 2016, com um lembrete para os que não responderam, e no dia 21 de novembro. A primeira e a última resposta foram recebidas respectivamente nos dias 10 de novembro e 10 de dezembro de 2016. Seguem, então, os dados referentes à tabulação dos resultados dos inventários K-MPAI e ISSL e o Questionário Adicional sobre a Prática de Música de Câmara.

2.5.1 K-MPAI

Os índices atribuídos indicam os níveis baixo, médio e alto de ansiedade, que foram definidos por Ray et al. (2013) e determinam a seguinte divisão: até 90 pontos, baixo nível de ansiedade; entre 91 e 138 pontos, nível médio de ansiedade, e acima de 138 pontos, nível alto

de ansiedade. Lembrando que, segundo Kenny (2011) e Kenny e Osbourne (2006), o indivíduo nunca terá a ansiedade em nível zero, sempre existirá algum valor, embora, em muitos casos, os baixos índices não sejam suficientes para afetar o físico ou fator psicológico dos sujeitos.

Dentro da população pesquisada nas 3 IESs, detectaram-se 48 sujeitos com alto nível de ansiedade (25,13%); 44 sujeitos com nível médio de ansiedade (23,03%) e 99 sujeitos com baixo nível de ansiedade (51,83%). Esses dados coincidem com pesquisas anteriores sobre traços e estados de ansiedade do indivíduo. Kenny (2011) afirma que 24% da população de músicos sofrem com algum transtorno de ansiedade, o que pode ser comparado com os níveis altos aqui apresentados (23,03%), aproximadamente o mesmo percentual encontrado por Sousa e Ray (2013) de 25%.

O Gráfico 1, abaixo, demonstra com detalhes os dados coletados sobre a população das três universidades.

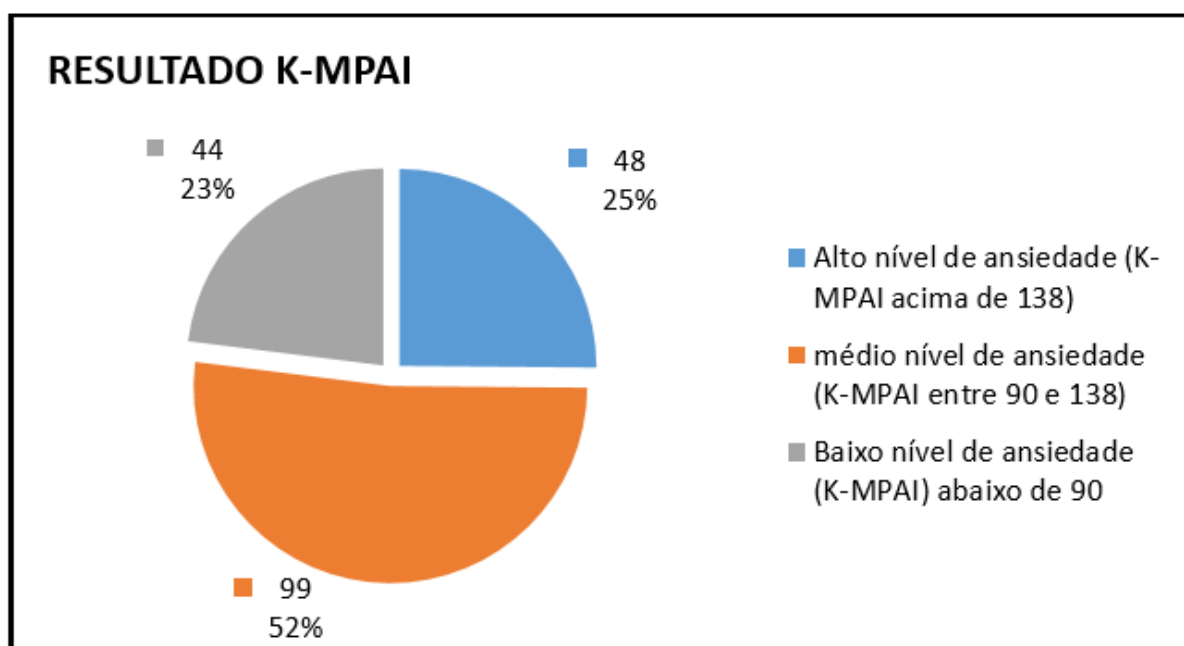


Gráfico 1 – Níveis de ansiedade entre performers nas três universidades de São Paulo.

Percebe-se que existe uma pequena população composta pelas três universidades em São Paulo que possui níveis baixos de ansiedade, 23%. Existem mais indivíduos com alto nível de ansiedade em relação ao menor índice, 25%. Já os indivíduos que tiveram resultados entre 90 e 138 compõe a maioria dos sujeitos, 52%.

O próximo gráfico apresenta os dados coletados e separados por instituição. Para isso, foram separados os níveis de ansiedade em cada IES, revelando uma similaridade entre os

níveis médio de ansiedade, situados entre o nível mais baixo 46% (UNESP) e o mais alto 57% (UNICAMP).

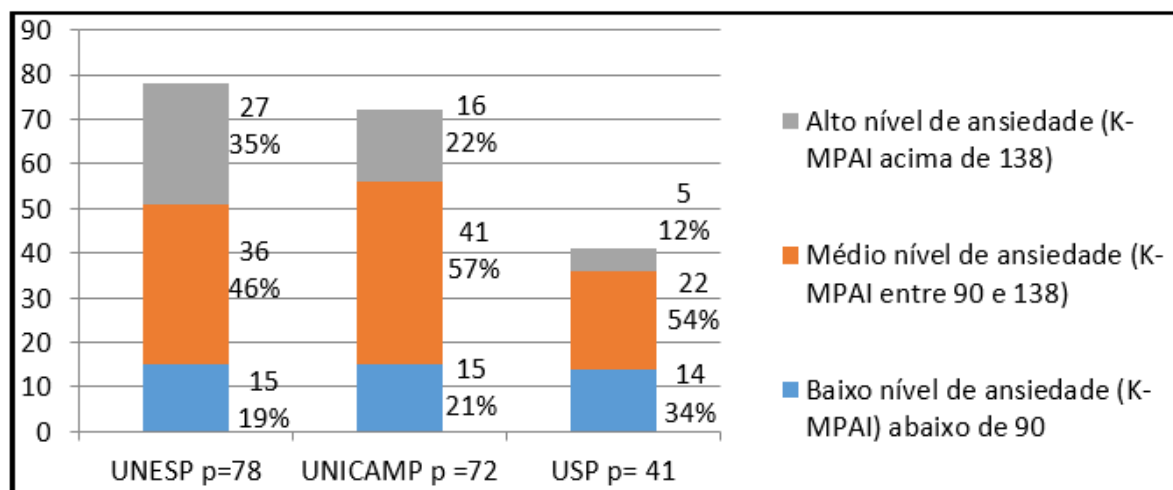


Gráfico 2 – Níveis de ansiedade entre performers separados por instituição.

Observando os resultados coletados por instituição, percebe-se que a concentração de níveis médios de ansiedade está levemente aumentada na UNICAMP e o nível alto de ansiedade é maior na UNESP. Em geral, observa-se que grande parte da população possui um nível médio de ansiedade, representando aproximadamente a metade do número de sujeitos. No entanto, foram observados dois aspectos que merecem atenção: 1) sobre o índice de baixos níveis de ansiedade, foi identificado um maior número na USP (34%), enquanto o índice das 3 IESs juntas ficou em apenas 23%; 2) sobre o índice de altos níveis de ansiedade, foi identificado um maior número na UNESP (35%), enquanto o índice das 3 IESs juntas ficou em apenas 25%.

2.5.2 ISSL

No decorrer da pesquisa nas três instituições públicas do Estado de São Paulo, detectou-se 6 sujeitos (3%) com níveis de estresse em Exaustão ou Quase Exaustão, as fases mais altas possíveis de serem atingidas pela aferição do ISSL. Na fase de Resistência, em que o corpo luta contra os efeitos do estresse, foram identificados 90 sujeitos (47%), por outro lado, apenas dois sujeitos encontravam-se na fase de Alerta, o primeiro nível de estresse, representando 1,5% do total. 93 indivíduos formaram a população com ausência de estresse, 49% do total consultado.

Os dados apresentados revelam que o nível dos sintomas de estresse entre músicos está elevado em relação às pesquisas apresentadas por LIPP (2004). A mesma autora indica que 31% da população geral está em alguma das 4 fases do estresse, 20% a menos em relação aos músicos performers.

No gráfico abaixo, podemos observar simplificadaamente os resultados preliminares encontrados no decorrer da primeira etapa da pesquisa:

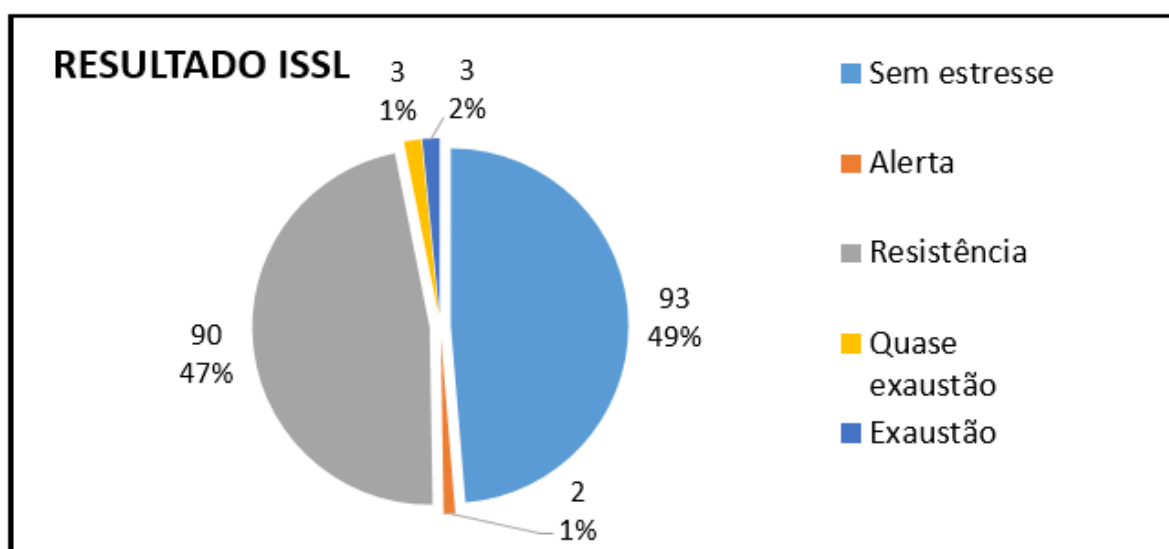


Gráfico 3 – Níveis de estresse entre performers nas três universidades de São Paulo.

Com os resultados apresentados no Gráfico 3, percebemos que, embora uma boa parte da população pesquisada não apresente níveis de estresse, existe um número relativamente elevado na população em fase de Resistência, Quase Exaustão ou Exaustão, representando praticamente a metade da população pesquisada. Se incluirmos a população na fase de Alerta, a primeira fase do estresse, a população total com algum nível de estresse seria de 51,3%, portanto, a maioria. O próximo gráfico nos apresenta novos dados, segue:

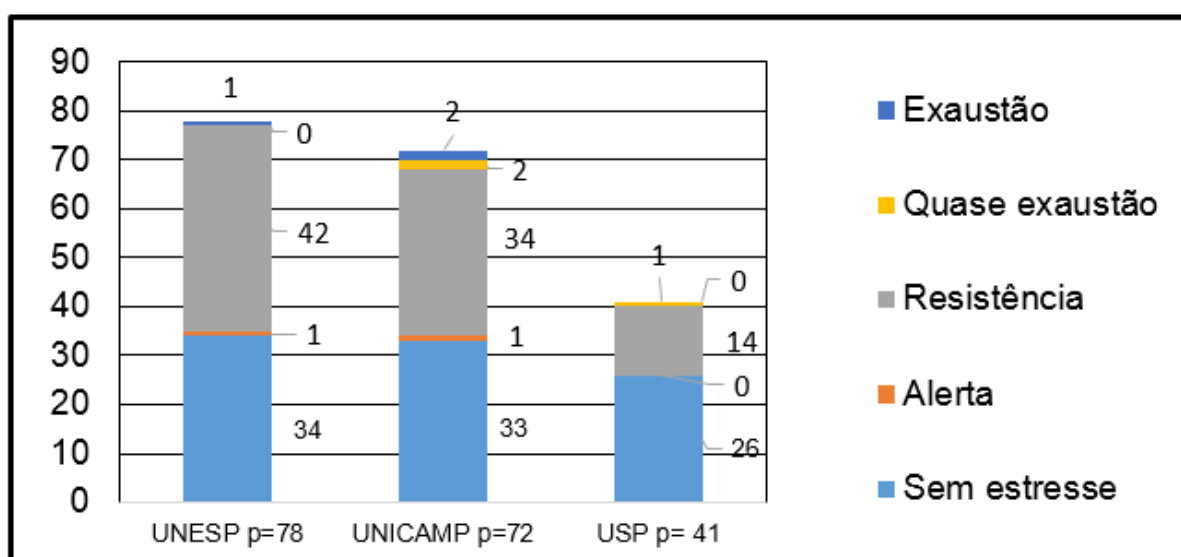


Gráfico 4 – Níveis de estresse entre performers separados por instituição.

Como podemos ver no Gráfico 4 (acima), a instituição com o maior percentual da população que não apresenta estresse é a USP, com 63,4%, seguida da UNICAMP (45,83%) e UNESP, (43,5%). Quanto à Fase de Resistência, a universidade mais populosa entre os níveis de estresse foi a UNESP com 53,84%, seguida pela UNICAMP com 47,2% e pela USP com 34,1%. Já as Fases de Quase-Exaustão e Exaustão tiveram poucos indivíduos, 6 no total das 3 IESs, destacando-se a UNICAMP com 2,7% da população em cada uma dessas fases.

2.5.3 Questionário adicional

A pergunta inicial do Questionário adicional sobre a prática de música de câmara revelou-nos inicialmente um dado importante: 56,4% das 39 respostas enviadas responderam que atuam em algum grupo de música de câmara (duos, trios, quartetos, etc.) com ensaios ou performances regulares. Demonstrando que a maioria, diante da amostra, realiza alguma atividade musical em grupo. Então, as 22 respostas positivas tiveram acesso ao restante do questionário, cujas respostas serão apresentadas a seguir.

Entre a população pesquisada, 63,6% utiliza alguma estratégia para detectar problemas encontrados no decorrer de alguma performance. Entre elas, destaca-se a gravação da performance, mencionada por 57% das respostas. Já a avaliação por parte de terceiros foi uma estratégia utilizada por 21% da população e discussões entre o grupo por apenas 14%. Esses

dados são importantes, pois demonstram que há pouca interação entre os grupos de câmaras em relação às avaliações coletivas. Vale ressaltar que o *feedback* utilizado pela população pesquisada pode provir das atividades acadêmicas dos indivíduos. Nota-se que muitas respostas vieram de alunos de graduação ou pós-graduação, ou seja, vários desses grupos podem ter sido formados em decorrência do fluxo curricular das universidades, como disciplinas que envolvam a música de câmara.

A segunda pergunta do Questionário refere-se às estratégias utilizadas para resolver os problemas detectados na performance. Percebe-se que a grande maioria, 95,5% dos indivíduos, estuda trechos isolados ou aprimora aspectos técnicos das obras, práticas que podem ser realizadas no decorrer do estudo individual. Já 81,8% afirmam atender à sugestão de diferentes membros do grupo, uma estratégia de estudo coletiva. No entanto, apenas 54,5% ouvem as gravações dos ensaios, uma estratégia importante para a autoavaliação. O Gráfico 5 apresenta os dados de forma simplificada.

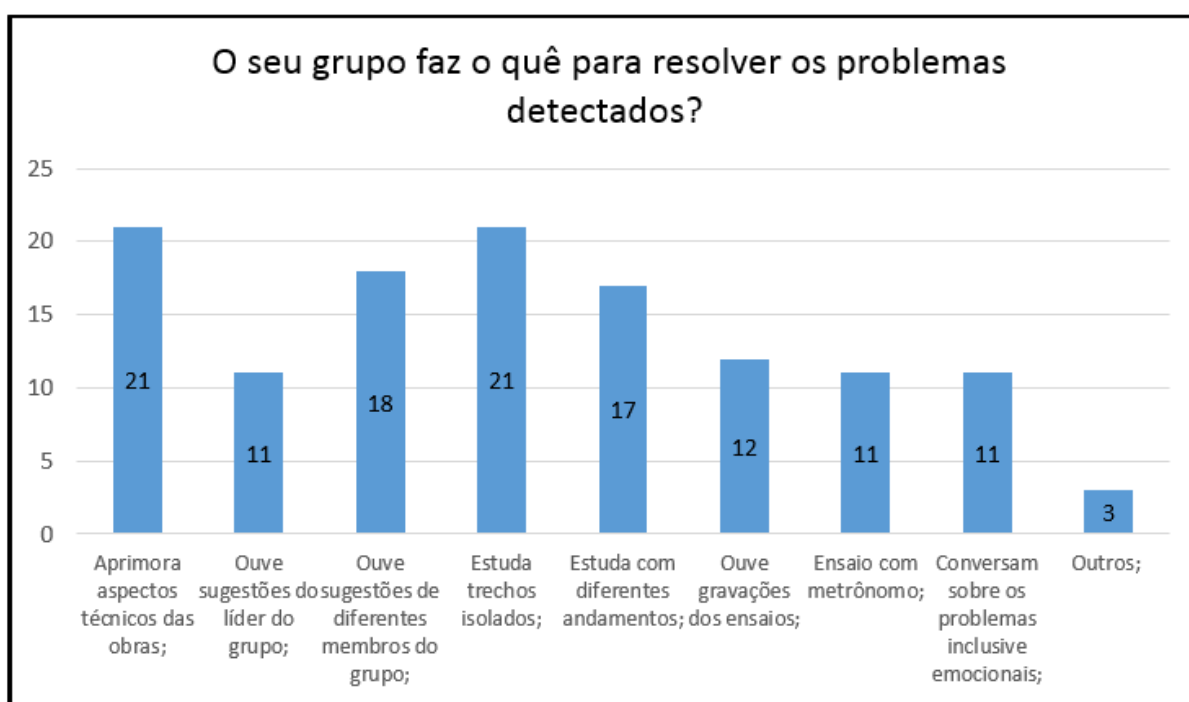


Gráfico 5 – Respostas da pergunta 2 do Questionário adicional sobre a prática de música de câmara.

Pelos dados do gráfico acima, os indivíduos poderiam optar por “outros”, assim eles poderiam inserir estratégias não mencionadas nas opções. Entre as respostas coletadas, estão: cantar as suas partes visualizando os outros membros do grupo ou tocar as linhas musicais dos colegas; executar com plena atenção os trechos e; discutir a obra do ponto de vista conceitual, visualizando o objetivo da performance. Esse último comentário pode estar ligado com a

interpretação da obra, uma vez que o momento de discutir conceitos ou objetivos da performance está relacionado ao aprimoramento da performance após uma avaliação coletiva.

A terceira questão enviada teve como objetivo conhecer estratégias que os grupos utilizam para aprimorar o repertório, partindo do pressuposto que a segunda performance deve apresentar melhoras em relação à primeira. Um dado percebido é que ouvir a sugestão de um líder foi a escolha de 36,4% das respostas, uma diminuição na atuação desse membro em relação aos problemas detectados, que foi de 50% da população. Aprimorar aspectos técnicos das obras e estudar trechos isolados seguem como a preferência dos sujeitos, recebendo respectivamente 72,7% e 63,6% das respostas. Segue o Gráfico 6:

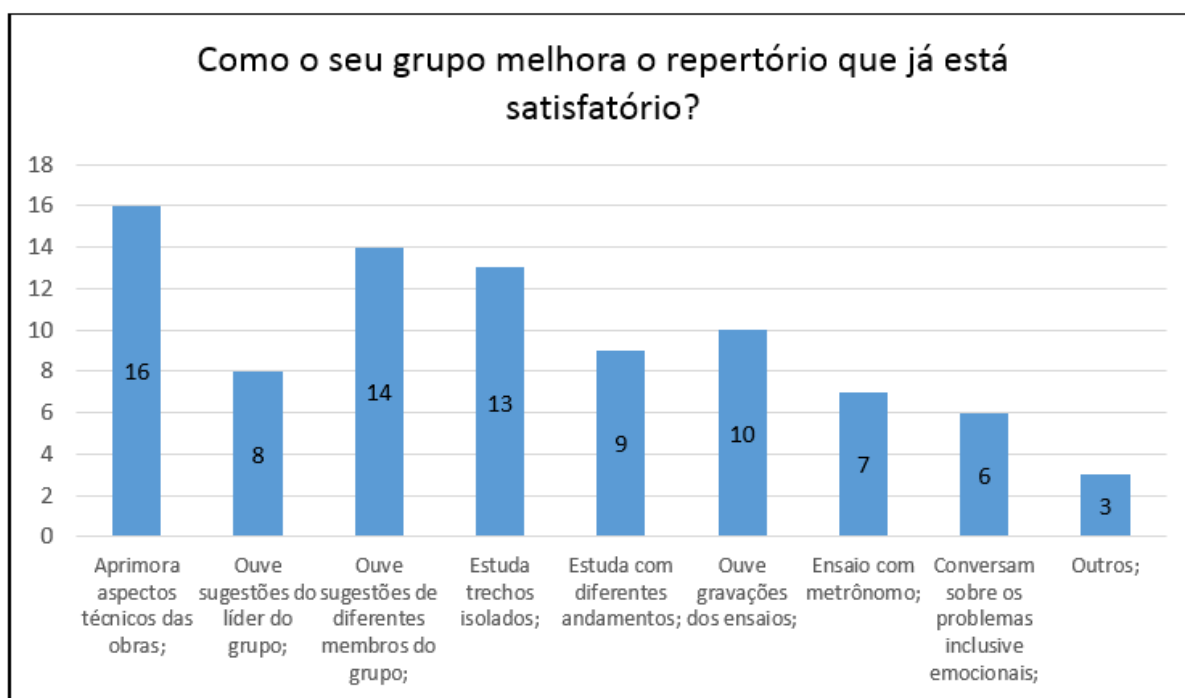


Gráfico 6 – Apresentação da pergunta 3 do Questionário adicional sobre a prática de música de câmara.

Entre as escolhas “outros”, verificou-se que os membros dos grupos de câmara ouvem diferentes gravações, a fim de encontrar novas ideias para a interpretação e discussão. Demonstrando que após uma realização satisfatória da performance, o foco fixa-se em explorar questões de interpretação da obra.

Quanto às iniciativas de detectar erros pelo próprio músico, 15 respostas afirmaram que utilizam estratégias para isso, representando 68,2% dos participantes. Seis respostas (40%) indicaram o uso de gravação como principal meio de autoavaliação para ensaios ou performances. Outros dados coletados apresentaram que 20% estudam com metrônomo, ou

buscam conhecer as partes dos colegas e 33,3% estudam as suas partes isoladas. Uma estratégia de estudo mencionada é o estudo das partes individuais cantarolando as outras vozes da grade.

Para resolver os problemas individuais de execução, destacam-se os estudos dos trechos isolados ou em diferentes andamentos, respectivamente com 95,5% e 86,4% das respostas. Outro resultado com bastante relevância demonstra que 77,3% dos indivíduos optam pelo aprimoramento dos aspectos técnicos das obras, levando a uma maior preocupação com questões mecânicas que com questões interpretativas, uma vez que as respostas sobre ouvir sugestões seguem estes índices: do líder do grupo obteve 36,4% e de outros membros 54,5%. Assim:

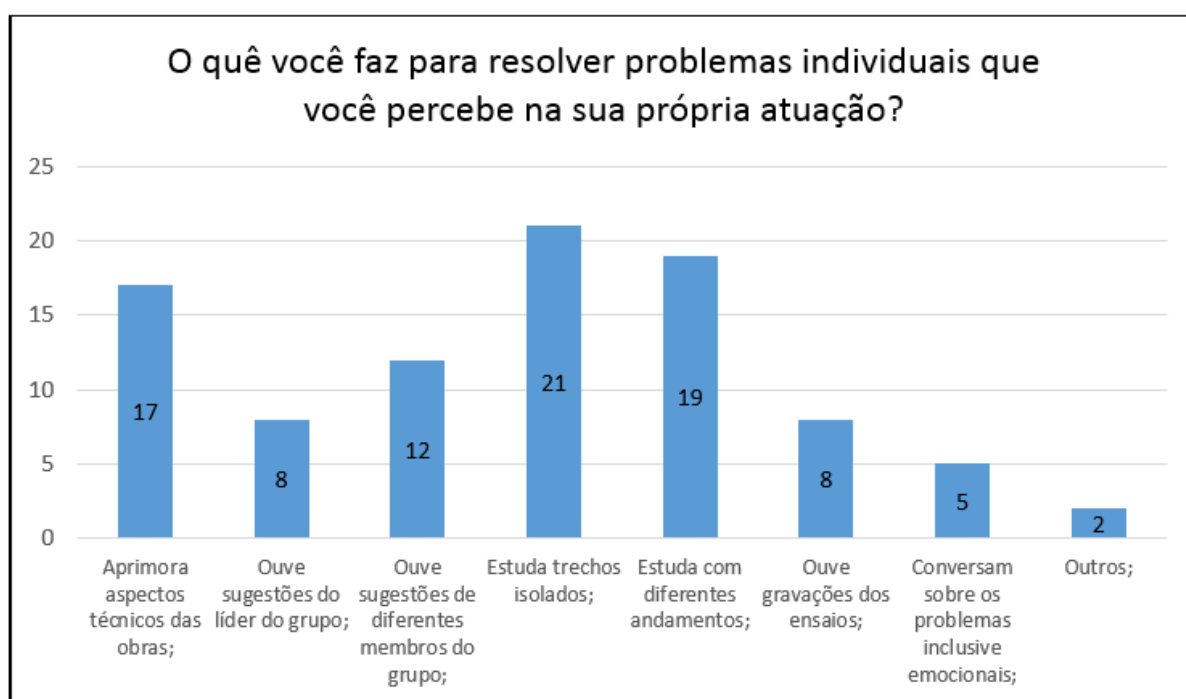


Gráfico 7 – Apresentação da pergunta 5 do Questionário adicional sobre a prática de música de câmara.

Quanto às outras estratégias não mencionadas, encontram-se a análise da obra e as mudanças de postura em relação aos trechos que geram dificuldades. Logo, os resultados do capítulo 1.1 são corroborados pelos dados, pois se verificou que a forma de atingir a excelência em determinado trecho com elevada dificuldade é conhecer os problemas encontrados, buscando soluções a partir de um processo de reflexão.

Uma última questão do questionário, na qual os indivíduos deveriam optar, em uma escala de 1 a 10, o que eles consideravam mais ou menos estressantes, sendo 1 para “pouco estressante” e 10 “muito estressante”. Foram elencadas 10 situações que podem anteceder os

momentos anteriores que o grupo vai apresentar-se. O objetivo dessa questão era conhecer o que gera estresse ao músico momentos antes de subir ao palco, sendo reveladas situações em que os membros do grupo guardam consigo, em pensamentos, até os momentos na coxia. Para a apresentação desses resultados, optamos por separar os níveis de 1 a 3 como pouco estressante, 4 a 7 como estressante e 8 a 10 como muito estressante. Os dados coletados estão apresentados no Gráfico 8:

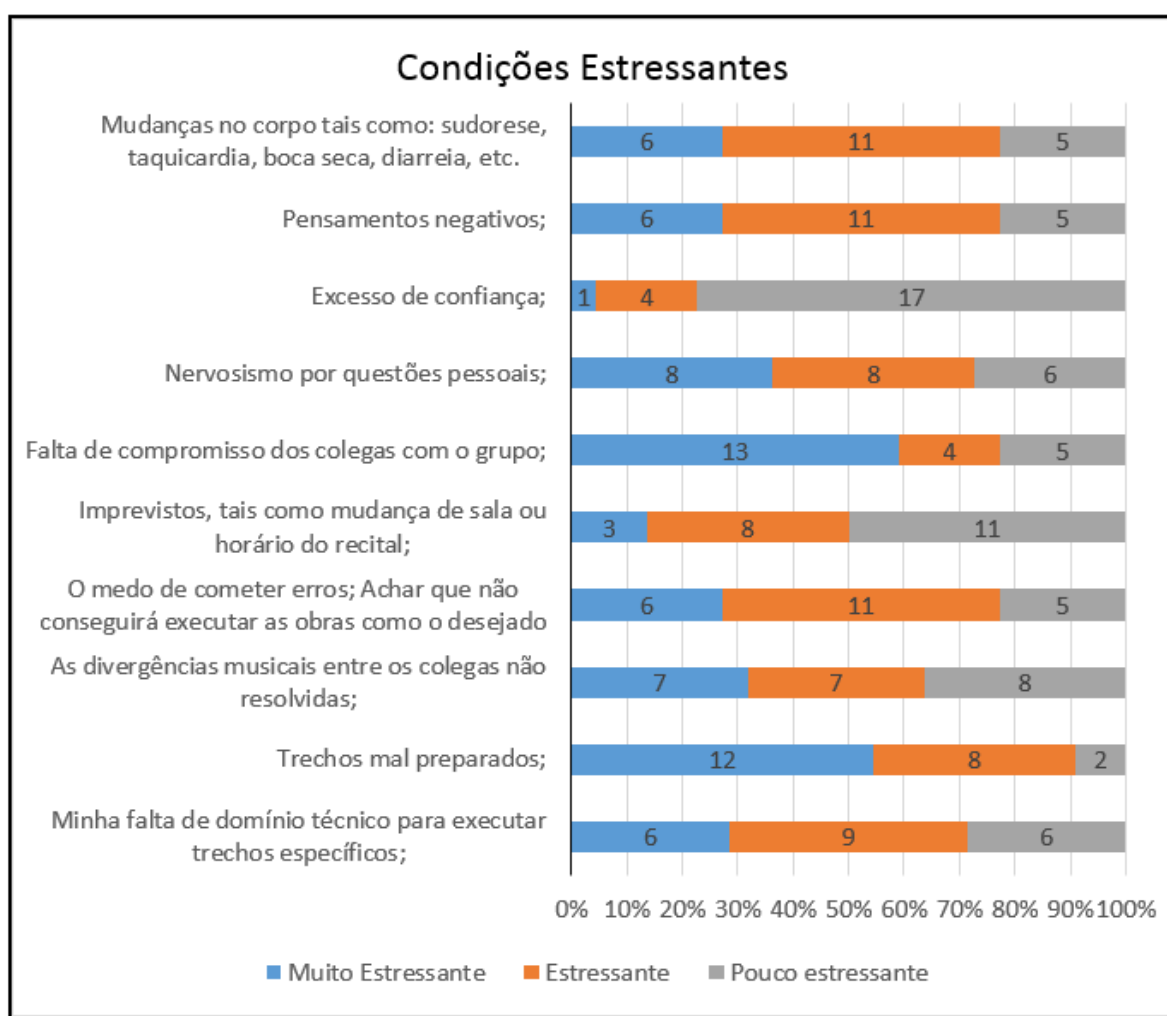


Gráfico 8 – Estresse nos momentos que antecedem a entrada no palco.

Visualmente, podemos perceber que a falta de compromisso com os colegas de grupo é o que gera muito estresse para a maioria dos indivíduos, com quase 60% das escolhas. Embora o questionário não tenha permitido a inserção de comentários nas respostas, acreditamos que o estresse pode estar relacionado com o convívio social entre os membros, incluindo atrasos e não cumprimento de tarefas.

Outro dado que nos chama atenção refere-se aos trechos mal preparados, pois 91,9% dos sujeitos consideram esse fator estressante ou muito estressante mesmo em momentos antes da apresentação. Assim, podemos considerar essa opção como o principal fator estressante para a performance. Nota-se que trechos mal resolvidos podem debilitar a confiança do indivíduo, elevando tanto o nível de estresse quanto o de ansiedade, uma vez que há uma grande expectativa para saber se a sessão será exitosa, ou seja, se os erros não serão perceptíveis para o público ou para a banca.

Outros dados revelam que 77,2% sofrem com pensamentos negativos ou mudanças fisiológicas (sudorese, taquicardia, boca seca, diarreia, etc.) – típicos sintomas de ansiedade apontados no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5) e por autores como Kenny (2011) Rocha (2012) e Lehmann; Sloboda e Woody (2007). Essa elevação dos dados utilizando o K-MPAI, cujos índices mostram que 48% possuem níveis médios ou altos de ansiedade, pode estar vinculada à pergunta referir-se ao momento que antecede a entrada ao palco. Assim, esses sintomas, além de aparecerem nesses instantes, causam um certo desconforto aos indivíduos, ainda que não seja exatamente um transtorno, pois interferem sem prejudicar o exercício profissional.

3. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS DA CONSULTA E REVISÃO

Os dados fornecidos pela pesquisa de campo, após tabulados, permitiram que se delineasse uma relação entre as experiências vividas pelos sujeitos participantes e a revisão de literatura. Assim, traçaram-se alguns dos temas recorrentes que envolvessem sintomas físicos e psicológicos nos performers, permitindo o cruzamento de dados coletados na pesquisa de campo com o referencial teórico. Discute-se mais especificamente a relação de estresse e ansiedade com as situações frequentemente vivenciadas na atividade de músicos em seus processos de preparação, realização e avaliação de uma performance musical.

As consultas aplicadas em campo exploraram aspectos da relação social do grupo como sinergia e liderança, bem como aspectos cognitivos, medo de palco, competências, alterações fisiológicas e o processo de autoavaliação. Neste capítulo, dividiu-se a relação do estresse e ansiedade com a performance em três situações, preparação, realização e avaliação, permitindo uma discussão de dados mais detalhada nesses três momentos da performance. As discussões aqui apresentadas servirão de suporte para o capítulo posterior, que trará estratégias para o enfrentamento do estresse e da ansiedade.

3.1 Estresse e ansiedade na preparação da performance camerística

Para um conjunto de música de câmara, uma efetiva atuação no palco tem a sua preparação como uma das instâncias fundamentais para que ocorra a excelência na performance. A preparação envolve relações interpessoais, bem como envolvimento com as competências de seus membros. Assim, neste ponto da pesquisa, discute-se aspectos relacionados com a preparação para a performance como: estabelecimento de metas e objetivos, planejamento, liderança, democracia no grupo e a influência psicológica nos aspectos motores do indivíduo. Todos fatores elencados, após a pesquisa de campo e a revisão bibliográfica, permitem uma observação minuciosa pelo autor da presente tese.

Músicos que atuam em público são constantemente exigidos de forma física e psicológica no decorrer de sua atividade profissional. No processo de preparação para a performance musical, os objetivos a serem cumpridos pelo intérprete devem estar claros, para

evitar o estresse ocupacional (WILSON; ROLAND, 2002). Muitas vezes, ir além dos limites pode desencadear situações de medo e pensamentos de fracasso (KENNY, 2011).

Fazendo um paralelo com o mundo empresarial, muitas corporações têm planejado metas acessíveis aos seus funcionários, um reconhecimento de que demandas excessivas comprometem o rendimento do indivíduo. O sentimento de impotência diante das tarefas faz com que se eleve o nível de estresse, contribuindo para uma sucessão de fracasso no seu desempenho (SADIR; BIGNOTTO; LIPP, 2010). Para Lipp (2010):

O ser humano, cronicamente estressado, apresenta cansaço mental, dificuldade de concentração, perda de memória imediata, apatia e indiferença emocional. Sua produtividade sofre quedas e a criatividade fica prejudicada. Autodúvidas começam a surgir devido à percepção do desempenho insatisfatório. Crises de ansiedade e humor depressivo seguem-se. A libido fica reduzida e os problemas de ordem física fazem-se presentes. Nessas condições, a qualidade de vida sofre um dano bastante pronunciado e o ser humano se questiona se algum dia será de novo feliz (LIPP, 2010, p.73).

Enquanto o indivíduo permaneça em seu estado de estresse, as tarefas passam a ser cada vez mais difíceis, contribuindo para a elevação dos níveis de ansiedade. O sentimento de fracasso torna-se crônico no momento em que o músico não consegue realizar as suas tarefas, mesmo quando o nível de dificuldade está dentro de suas capacidades. No caso do performer, o estresse pode afetar diretamente o seu desempenho, pois o deixa sem confiança para enfrentar as dificuldades técnicas e musicais, o que leva a situações de preocupação e sentimento de incapacidade. Segundo o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais:

A preocupação excessiva prejudica a capacidade do indivíduo de fazer as coisas de forma rápida e eficiente, seja em casa, seja no trabalho. A preocupação toma tempo e energia; os sintomas associados de tensão muscular e sensação de estar com os nervos à flor da pele, cansaço, dificuldade em concentrar-se e perturbação do sono contribuem para o prejuízo (DSM-V, p. 225).

Preocupações desnecessárias podem ser ocasionadas durante os momentos em que o músico se sente incapaz de realizar suas tarefas, antes normalmente acessíveis. Esse problema pode levá-lo para uma série de situações de fracasso de desempenho, tornando uma tarefa simples em algo extremamente difícil.

Dentro da performance musical, lida-se constantemente com metas diárias, semanais, mensais e ainda com prazos maiores, desse modo, os ensejos do instrumentista podem fazê-lo traçar planos em longo prazo. Autores da área da performance musical, como Jorgensen (2004), Gordon (2006) e Klickstein (2009), recomendam que os estudantes definam com clareza os

objetivos antes do estudo. O principal ponto a ser repensado pelo performer é o limite desse planejamento.

Como uma estratégia cognitiva para o enfrentamento da ansiedade, Wilson e Roland (2002) estabelecem a necessidade de elaboração de objetivos em curto e longo prazo. Ter certeza do conteúdo a ser abordado durante o estudo e definir um plano e reestruturar as metas quando necessário fornecem subsídios para atingir os objetivos estabelecidos para prazos maiores. Inicialmente, as metas diárias precisam ser acessíveis para que sejam cumpridas durante a mesma seção de ensaio.

Sobre músicos que fazem escolhas além das suas competências, Klickstein (2009) afirma que “com o cérebro deles maximizado para apenas realizar as notas, a performance deles está no limite do precipício²⁹” (p. 148, tradução própria), com isso, o fracasso torna-se iminente. Ryan (2009) verificou que a grande maioria dos seus entrevistados, 72%, sentiram que a dificuldade da música é o maior fator de ansiedade na performance musical. A solução seria estabelecer repertórios e metas justas, com consistentes práticas até atingir a maturidade no repertório (GORDON, 2006). Para músicos que estão em processo de formação, por exemplo, no decorrer da graduação de música ou nos estudos em conservatórios, sempre haverá um nível progressivo de dificuldade do repertório. Enfrentar a elevação do nível de dificuldade é intrínseco ao avanço técnico e interpretativo, mas cada estudante precisa saber como lidar com isso, fazendo-se necessário o uso de um bom plano de estudos.

Já em grupos de câmara, a grande dificuldade do estabelecimento de metas deve-se ao fato de que há músicos com diferentes especialidades e vivências musicais com um mesmo objetivo. Os conjuntos musicais precisam estabelecer o objetivo geral e individual (DAVIDSON; KING, 2004), bem como contribuir para que cada membro cumpra com o seu compromisso. Klickstein (2009) afirma que, para otimizar o tempo de ensaio, é preciso haver um equilíbrio de profissionalismo e compreensão de cada membro para comprometer-se com suas tarefas. Somam-se a isso às capacidades que cada indivíduo possui, no momento de execução em conjunto. Segundo Goodman (2002):

O membro de um quarteto de cordas deve se esforçar para trabalhar democraticamente em conjunto, assim, possivelmente assegurando que uma quantidade de trabalho será engajada de bom grado pelos membros do grupo não somente durante os ensaios e performance (quando o líder está presente),

²⁹ *With their brains maxed out by just getting the notes, they perform of the edge of a precipice.*

mas também quando praticarem as partes individuais em casa³⁰. (GOODMANN, 2002 p. 164, tradução própria).

Nesse caso, Goodman (2002) refere-se a um quarteto de cordas, mas é válido para qualquer formação instrumental. A quantidade de trabalho deve ser estabelecida em conjunto, para evitar que a sensação de impotência diante dos desafios atinja alguns dos membros, porém, as tarefas para estudar devem ser estritamente cumpridas.

Outro aspecto importante mencionado por Goodman é a liderança do grupo. Um líder deve atuar de forma que auxilie os membros no estabelecimento de metas e rotinas de ensaios, que vão desde a rotina de aquecimento no início do ensaio até as estratégias utilizadas para a resolução de dificuldades.

A mais importante questão da liderança é que cada grupo necessita de pelo menos um líder. Alguns são nomeados (tais como os regentes de orquestras), enquanto outros surgem sem ser eleitos como tal (por exemplo, um membro impositivo de um quarteto de cordas). Fatores que influenciam na escolha de um líder do conjunto incluem a personalidade dos performers, a música e o estereótipo social³¹. (GOODMAN, 2002, p. 163-164, tradução própria).

Algumas personalidades possuem características que as fazem liderar grupos em determinadas situações, contudo, é preciso ter aceitação dos outros membros e saber encontrar soluções rápidas para imprevistos (KLICKSTEIN, 2009; DAVIDSON; KING, 2004). Sobre estereótipos e personalidades, Goodman (2002) aborda a relação que o indivíduo tem com os outros integrantes, uma vez que o conjunto deva aceitar e respeitar o líder. A personalidade incompatível com a função pode tornar-se um fator de estresse para o ambiente coletivo (SADIR; BIGNOTTO; LIPP, 2010).

A personalidade que assume a liderança, eleita ou mesmo nomeada, precisa estabelecer planos que não sobrecarreguem os demais membros do conjunto. Assim, o líder deve conhecer as capacidades individuais dos seus subordinados, saber lidar com o grupo e ainda criar uma sinergia positiva. Também é necessário que ele esteja em equilíbrio psicológico, uma vez que comandar diferentes músicos pode gerar uma sobrecarga de função. Ademais, “problemas de sobrecarga de função concentram-se na percepção da elevação da carga de trabalho e encurtam

³⁰ *The member of a string quartet might endeavor to work together democratically, thus possibly ensuring that “a reasonable amount of work is willingly engaged in by the group members not only during rehearsals and performance (when the leader is present) but also when practicing individual parts at home.*

³¹ *The most important issue to consider is leadership, for every group needs at least one. Some are appointed (such as the conductor of orchestras), while others emerge without being elected as such (for instance, a bossy member of a string quartet). Factors influencing the choice of leader in an ensemble include the performer’s personalities, the music, the musical and social stereotyping.*

prazos”³² (KENNY; DAVIES; OATES, 2004, p. 771, tradução própria). A sobrecarga de função de um líder de grupo de câmara pode não estar ligada às suas tarefas individuais, mas em assumir os deveres dos outros membros.

Para Lipp (2010), líderes e chefes também estão expostos ao estresse, devido às suas maiores responsabilidades em determinadas situações. Muitas vezes isso ocorre entre os músicos, cujo sucesso da performance em conjunto repousa no equilíbrio de tarefas que vão além da intervenção do líder. Lipp (2010) revela que “o índice de *stress* entre pessoas que ocupam cargo de chefia em São Paulo subiu de 40%, em 1996, para 49%, em 2004” (LIPP, 2010, p. 75). Além do estresse ocupacional, relacionado com o trabalho, o tipo de estresse que pode ser recorrente em situações de ensaios da performance musical é o Estresse Interpessoal. Estresse Interpessoal é uma reação “eliciada pelos contatos com outras pessoas” (LIPP, 2010, p. 74). Há um agravante no caso da música de câmara, pois “dinâmicas interpessoais entre músicos tomam forma através do intercambio social em torno da música”³³ (LEHMANN, SLOBODA, WOODY, 2007, p.175, tradução própria). Os músicos, afora a troca de informações verbais, comunicam-se com informações musicais, o que pode gerar discórdias em determinadas situações, podendo tornar o ambiente de ensaio insalubre em razão das diferenças e incompatibilidades de opiniões ou de personalidades.

Os dados coletados na pesquisa de campo demonstraram que 50% dos cameristas recorrem às orientações do líder do grupo para resolver problemas detectados na performance. E 81,8% procuram ouvir sugestões de diferentes membros do grupo. No que diz respeito ao aprimoramento das obras já satisfatórias, 36,4% dos participantes procuram o líder enquanto 63,4% procuram diferentes membros. Esses dados podem indicar tanto uma liderança pouco influente na preparação da performance do grupo quanto a falta de atenção do líder por questões extramusicais.

Em oposição à necessidade de um líder, segundo Klickstein (2009), Adam Steinhardt, o primeiro violinista do Guarneri String Quartet, afirmou que:

Cada um de nós tem que ser forte o suficiente para exercer sua liderança, forte o suficiente para suportar as constantes críticas dos colegas e forte o suficiente para abandonar as suas ideias preferidas quando elas não coincidem com a opinião da maioria³⁴ (KLICKSTEIN, 2009, p. 117, tradução própria).

³² *Role overload issues focused on their perceived increasing workload and tighter deadlines.*

³³ *Interpersonal dynamics between players take shape through social exchanges around the music.*

³⁴ *Each of us has to be Strong enough to exert his leadership, strong enough to endure the constant criticism of his colleagues, and strong enough to let go of cherished ideas when they don't coincide with the majority opinions*

Essa afirmação revela a importância da imersão na atmosfera do ensaio entre os membros do grupo, uma vez que cada um deve saber liderar, ser liderado e ainda estar sujeito às avaliações dos colegas. Segundo Klickstein (2009), Steinhardt fala sobre as responsabilidades de cada integrante, que, de forma democrática, pode opinar assim como deve acatar a uma escolha da maioria. Nota-se que na época da entrevista, o quarteto estava em atividade a mais de 20 anos, com concertos realizados nas principais salas do mundo.

Tanto o líder do conjunto, quanto os integrantes devem explorar atitudes que envolvam sinergia. O líder, além de suas capacidades de organização, percepção de erros, conhecimento dos membros, pode ser uma peça chave para elevar o pensamento positivo do grupo (GOODMAN, 2002, DAVIDSON; KING, 2004). Autoritarismo, incompreensão e demonstração de falta de confiança pelo líder leva a condições do Estresse Ocupacional devido à falta de motivação dos indivíduos encarar o trabalho (SADIR; BIGNOTTO; LIPP, 2010). Kenny (2011) expõe que um dos fatores de ansiedade, vivenciados por músicos, está relacionado com a falta de preparo dos regentes, a autora sugere que:

Os responsáveis pelo desenvolvimento do treinamento do regente em instituições superiores de música deveriam seriamente considerar a introdução de cursos adicionais de andamento e ritmo, e cursos focados no entendimento do comportamento humano, motivação humana, e fatores de riscos para o desenvolvimento de exacerbação de desordem de ansiedade em músicos de orquestra, incluindo seus próprios papéis, como um fator de risco³⁵ (KENNY, 2011. p. 276, tradução própria).

Kenny faz referência à importância de o líder saber lidar com os indivíduos, transmitindo energias positivas e contribuindo para evitar situações que possam prejudicar o desempenho dos músicos. No entanto, mesmo o papel do líder está sujeito a uma pré-disposição aos sintomas de ansiedade.

Um dos problemas da ansiedade entre intérpretes está ligado aos aspectos motores, já que “o sucesso na performance musical requer um excepcional controle motor fino” (ROCHA, 2012, p. 9). Alguns dos sintomas da ansiedade afetam diretamente aspectos fisiológicos do indivíduo, influenciando na coordenação motora, necessária para a execução do instrumento musical, ou ainda para a produção da voz cantada.

³⁵ *Those who are responsible for the development of conductor training courses in tertiary music institutions should seriously consider the introduction of additional courses in tempi and rhythm, and focused courses on understanding human behavior, human motivation, and risk factors for the development or exacerbation of anxiety disorders in orchestral musicians, including their own role as a factor risk.*

Os sintomas físicos estão entre alguns dos problemas que são fomentados pelos altos níveis de ansiedade. Barthel e Thompson (1994) listaram alguns sintomas sentidos por um relevante percentual de sujeitos de sua pesquisa: tremores (35,8%), dores musculares e espasmos (35,3%), e problemas de coordenação motora (21,4%). Esses sintomas podem afetar os performers no processo de preparação, já que durante o momento de ensaio, os músicos estão vivenciando uma situação de extrema concentração e de atenção à avaliação dos colegas.

Tremores, aceleração cardíaca, sudorese excessiva fazem com que exista uma diminuição da sensibilidade dos músculos, que não afetariam outras atividades, mas “estes sintomas poderiam interferir na execução de habilidades motoras finas e controle de respiração necessárias para tocar flauta” (LEHMANN; SLOBODA; WOODY, 2007, p. 148, tradução própria). Esses autores utilizam o exemplo do flautista, porém, o problema refere-se ao controle do instrumentista, pois há uma alta demanda de concentração e sensibilidade dos movimentos musculares, necessários para a execução de qualquer instrumento musical.

Quanto aos níveis de tensão muscular que o músico pode apresentar, o *biofeedback* pode ser utilizado como uma ferramenta para auxílio diagnóstico:

Biofeedback é usado algumas vezes para fornecer informação sobre tensão para ajudar treinamento de relaxamento. Violinistas foram treinados para reduzir tensões desnecessárias na mão esquerda tendo eletrodos anexados aos músculos da sua mão que controlou o movimento do polegar. Os eletrodos estavam conectados a uma máquina que emitia sons quando o nível de tensão excedia um dado patamar, este nível era sistematicamente reduzido quando indivíduos aprendiam a relaxar³⁶ (VALENTINE, 2004, p. 174, tradução própria).

O *Biofeedback* reportado por Valentine (2004) é um instrumento de verificação da tensão causada por estresse do indivíduo durante uma execução. É natural que o performer aumente o grau de tensão durante uma situação em que esteja com sintomas de ansiedade. Dessa forma, esse instrumento pode fornecer aos músicos um grande auxílio ao identificar os momentos de maiores tensões. No entanto, o relaxamento pode ser muito difícil quando o músico está em situação de pressão, ainda mais quando o tremor e a falta de sensibilidade muscular começam a tomar proporções que afligem o instrumentista.

³⁶ *Biofeedback is sometimes used to provide information about tension and to aid training in relaxation. Violinists were trained to reduce unnecessary left hand tension by having electrodes attached to the muscles in their hand that controlled the thumb movement. The electrodes were connected a machine which emitted a sound when the level of tension exceed a given level, this level was systematically decreased as individuals learned to relax.*

Por meio da coleta de dados em pesquisa de campo, constatou-se que 95,5% dos grupos de câmara aprimoram aspectos técnicos das obras ou estudam trechos isolados nos ensaios. Já no estudo individual, 77,3% dos sujeitos preocupam-se em aprimorar aspectos técnicos – embora outros 95,5% também estudem trechos de forma isolada. Esses dados levam a constatar que as principais preocupações dos músicos estão relacionadas com aspectos técnicos, oriundos das dificuldades das obras.

3.2 Estresse e ansiedade na realização da performance camerística

O ato da performance musical é o objetivo final de toda a preparação prévia, realizá-la com excelência é gratificante para o músico, embora possa se tornar um momento de grande frustração, devido às circunstâncias adversas. Os dados coletados em campo e na revisão bibliográfica, após elencados, serviram para explicar o impacto psicológico diante da exposição dos músicos no exercício profissional. Segue as discussões sobre alguns temas importantes para a realização da performance musical, como: foco, elementos da performance, sintomas físicos e psicológicos, relações interpessoais, diferenças entre performance solo e em conjunto, medo de palco falhas cognitivas e a utilização do estresse e da ansiedade como elemento de motivação.

Toda a preparação realizada é posta à prova nesse momento, a performance é o ápice de toda a construção da técnica e interpretação realizada nas etapas anteriores. No momento da apresentação pública, exige-se do músico uma alta carga de concentração, passível de interferências que podem levá-lo a distrações. Segundo Ray (2005), a performance é o resultado do potencial do performer com as figuras de interferências, sendo elas positivas ou negativas. Contudo, “as figuras de interferência se somam ao potencial enriquecendo-o e resultando na performance musical” (RAY, 2005, p. 57). Nesse caso, um ruído indesejado na plateia pode ser absorvido pelo performer e assumido como parte inseparável do contexto, mesmo assim, é possível que o músico seja capaz de atuar com maestria em cena. Seu potencial de performance foi somado ao ruído e o resultado demonstra a realidade, sua real capacidade de atuar naquele determinado contexto (RAY, 2005). É nesse momento que o público poderá apreciar as qualidades musicais do performer, uma instância única, que carrega uma série de esforços e energias, empregados ao longo de toda a preparação para a performance.

Embora seja um momento em que o músico procure apenas apresentar o que foi trabalhado previamente, a grande dificuldade é a manutenção do foco pelo instrumentista. Segundo Buswell, “a própria performance é a algo que você construiu. Não há nada – repito: nada – é mais importante que este momento. Seu foco total deve estar na performance e distrações devem ser deixadas de lado”³⁷ (BUSWELL, 2006, p. 181, tradução própria). Buswell enfatiza a concentração na performance, pois no momento em que o músico está no palco, deveria existir apenas sua relação com seu instrumento (ou voz) e com público. Embora deva-se abstrair as distrações, como recomenda Buswell (2006), o músico é um ser humano, por isso, sujeito a falhas e muitos desvios de atenção podem ocorrer nesse momento. Assim, ter o foco total na performance pode ser utópico para alguns músicos. Principalmente, se desconsiderarmos qualquer elemento externo que possa ser transformado em uma “figura de interferência” na performance e incorporada à situação de forma positiva, como sugerido por Ray (2005) em sua proposta de Elementos da Performance Musical (EPMs). Portanto, ignorar o desvio de foco – tarefa difícil e, por vezes, impossível para alguns músicos –, ainda assim não é uma solução definitiva.

Sabe-se que durante a performance, vários aspectos entrarão no julgamento do público e do próprio performer. Isso demanda uma série de aspectos que o músico precisa saber lidar, entre eles, os elementos da coordenação motora fina, memória e exposição em público (ROCHA, 2012; GORDON, 2006; KLINKSTEIN, 2009). Aos olhos do público, a apresentação não revela o extenso trabalho prévio. Para Dunsby (2002):

De fato, o público pode se surpreender ao achar que a performance em si normalmente ocupa uma pequena parte da atenção do performer. A verdadeira performance é a extremidade de um iceberg de práticas e ensaios dela, que de inúmeras diferentes maneiras é o nível “analítico” de se fazer música, o momento em que, mentalmente e fisicamente, tudo é colocado no lugar para que o “cômputo” tenha apenas uma chance de estar certo no palco³⁸ (DUNSBY, 2002, p. 232-233, tradução própria).

Como Dunsby (2002) expõe, o público presencia na performance apenas a parte visível do “iceberg”, a preparação ocorreu muito antes, por meio de muitas horas de estudos, que fornecem todo o suporte para a apresentação, cuja excelência deve ser buscada.

³⁷ *The performance itself is the thing that you have been building up to. There is nothing – repeat: nothing – that is more important at this moment. Your total focus must be on the performance and distractions must be cast aside.*

³⁸ *Indeed, the public may be surprised to find that performance itself typically occupies a rather small part of performer’s attention. Actual performance is the tip of an iceberg of performance’ practice and rehearsal, which in countless different ways is the “analytical” level of music-making, the time when everything is put place mentally and physically for the on stage “calculation” that has but one opportunity to be right.*

Essa precisão, na qual os músicos se submetem, faz com que exista uma pré-disposição para elevar as cargas de estresse e ansiedade, pois a “performance ao vivo pode ser altamente indutora do estresse, tipicamente, envolvendo a simultânea coordenação e execução do complexo cognitivo, perceptual, motor e habilidades sociais em frente aos espectadores”³⁹ (FANCOURT, AUFEGER, WILLIAMON, 2015, p. 1, tradução própria). O medo de errar e passar vexame diante do público sempre deve ser levado em consideração pelos músicos que estão no palco. “Um dos medos de todo performer é perder a concentração durante a performance”⁴⁰ (BUSWELL, 2006, p. 184, tradução própria). Essa perda da concentração é muito frequente, o que pode ser constatado em inúmeras falhas de execução, ou mesmo nos lapsos de memória que muitos instrumentistas apresentam durante a performance.

O excesso de pensamentos negativos, o medo de situações de risco e a aproximação de um momento imprevisível leva às condições de estresse que o músico pode desenvolver. Para Klickstein:

Muitas pessoas reconhecem os efeitos físicos do estresse no ato da performance. Desde frio, mãos trêmulas até um coração acelerado e boca seca, estas reações podem percorrer o corpo do performer. Músicos também podem vivenciar tensões musculares, comumente no pescoço e ombros. Outros transpiram abundantemente.⁴¹ (KLICKSTEIN, 2009, p. 137, tradução própria).

Klickstein (2009) também menciona a sensação de frio na barriga, culminando em náuseas por alguns performers. Essas sensações são frequentemente vivenciadas por indivíduos em momentos de grande expectativa, o que caracteriza um dos sintomas da ansiedade (KENNY, 2011). Outros sintomas que os músicos vivenciam são: medo, confusão, lapsos de memória, pensamentos distorcidos, agitação, hipersensibilidade, pensamentos negativos, vergonha, raiva e pânico (KLICKSTEIN, 2009).

No entanto, ter habilidades para realizar uma performance com excelência é uma das qualidades que o músico precisa desenvolver ao longo de sua formação. O indivíduo mais experiente teve mais oportunidades de conhecer os seus medos e de saber como lidar com eles, embora seja constante a autoaprendizagem, o tempo que cada um leva para controlar o estresse ou a ansiedade no palco é idiossincrático.

³⁹ *Live music performance can be highly stress-inducing, typically involving the simultaneous coordination and execution of complex cognitive, perceptual, motor and social skills in front of an audience.*

⁴⁰ *One of fears of every performer is loss of concentration during performance.*

⁴¹ *Most people recognize the physical effects of at-performance stress. From cold, shaking hands to a racing heart to a dry mouth, these reactions can travel throughout a performer's body. Musicians may also experience muscle tension, commonly in the neck and shoulders. Other sweat profusely.*

Boucher e Rayan (2011) aferiram os níveis de ansiedade por meio da variação hormonal dos sujeitos: Os autores explicam que:

Participantes exibiram uma significativa elevação no comportamento ansioso de uma aula normal de música para o primeiro concerto em relação ao segundo. Isso aparece para corroborar os achados a respeito do cortisol – que na primeira ocorrência, o evento estressante é mais indutor de ansiedade que a subsequente ocorrência dentro de um curto período⁴² (BOUCHER; RAYAN, 2011, p. 341, tradução própria).

Os autores coletaram amostras em três situações: ensaio em aula e dois concertos em dias consecutivos. Nitidamente, no segundo concerto, os sujeitos estiveram menos ansiosos em relação ao primeiro. Isso é plausível, pois a primeira apresentação era uma novidade para os sujeitos, resultando em grande expectativa. Embora Boucher e Rayan (2011) tenha realizado a pesquisa com crianças, esses dados podem corroborar as pesquisas com adultos. Assim, reflete-se, então, sobre o sistema universitário, no qual os músicos são preparados, porque os estudantes também ficam sujeitos a situações de estresse e ansiedade, por meio de exames que demandam a apresentação de repertórios novos. A performance, nesses casos, ocorre no momento de nível máximo da ansiedade, já que a banca está presente para avaliar o que o indivíduo preparou naquele determinado período.

A ansiedade e o estresse na performance não são apenas vivenciados por músicos, mas em todas as profissões cujos indivíduos estejam sujeitos à exposição pública. Embora na área da performance musical exista suas peculiaridades, inerentes às atividades musicais, como o uso da coordenação motora fina. Segundo Marchant-Haycoix e Wilson (1992):

Com respeito ao estresse exibido por dançarinos, cantores e músicos, é sensato supor que isso poderia estar relacionado à exigente natureza altamente competitiva dessas profissões. Eles frequentemente devem trabalhar horas não-sociais e são exigidos mover-se geograficamente para permanecer em trabalho, também, raramente podem relaxar, pois eles estão sob perpétuo escrutínio do público, críticos e produtores⁴³ (MARCHANT-HAYCOIX; WILSON, 1992, p. 1061, tradução própria).

⁴² *Participants exhibited a significant increase in anxious behaviors from a normal music lesson to both performances, and there were significantly more anxious behaviors at the first concert than at the second. This appears to corroborate the findings pertaining to cortisol—that the first occurrence of the stressful event is more anxiety inducing than a subsequent occurrence within a short period.*

⁴³ *With respect to the stress exhibited by dancers, singers and musicians, it is reasonable to suppose that this could be related to the exacting, highly competitive nature of these professions. They frequently have to work unsocial hours, are required to move about geographically to stay in work, and can seldom relax because they are under perpetual scrutiny from audiences, critics and producers.*

Cada indivíduo possui suas particularidades e seus aspectos de personalidade que permitem se adaptar ou não às recorrentes demandas da profissão (LIPP, 2010). Assim, nem todo músico, embora possua capacidades excepcionais, conseguirá exercer com tranquilidade as exigências expostas por Marchant-Haycoix e Wilson (1992), necessárias para desenvolver e manter uma carreira como performer.

A presença de outros músicos no palco, no caso de um grupo de câmara, pode contribuir para a redução dos níveis de ansiedade do performer (LEHMANN; SLOBODA; WOODY, 2007), apesar de essa redução ocorrer somente no momento da exposição. Deve-se considerar que os fatores sociais e pessoais estão diretamente envolvidos com a afinidade entre os músicos de câmara (GOODMAN, 2007, DAVIDSON; KING, 2004). Ao dividir o palco, o músico deixa de ser o único centro das atenções, quanto maior o grupo de câmara menor é a porcentagem de foco que cada músico vai receber do público. No entanto, outros fatores devem ser levados em consideração: 1) a responsabilidade que cada indivíduo tem em não prejudicar a performance coletiva; 2) a relação que cada membro do grupo tem com os outros; 3) a rotina da pré-performance do grupo, que difere de uma preparação para um concerto solo. Rayan e Andrews (2009) explicam que:

Autores de dois estudos examinaram a ansiedade, “solo” versus “em conjunto”, vivenciada por cantores. Parece que a performance solo pode ser mais indutora da ansiedade que em conjunto, mas os resultados são inconclusivos e por fim pode se diferenciar de acordo com o nível da performance dos cantores e o status do evento em que eles atuaram⁴⁴ (RAYAN; ANDREWS, 2009. p. 109, tradução própria).

Nitidamente, a situação da performance, a exigência do público e dos outros músicos colaboram para que existam diferentes níveis de estresse e ansiedade em cada performance. Para que os dados sejam conclusivos, vários desses aspectos devem ser considerados, incluindo as circunstâncias e os níveis de dificuldade das obras. O que podemos concluir é que os propulsores de ansiedade e estresse são diferentes em uma apresentação solo e em conjunto, assim como os elementos positivos e negativos da performance, apresentados por Ray (2005).

Duas situações advindas da relação entre os membros do grupo de câmara foram constatadas na consulta: 1) a falta de compromissos dos colegas – consideradas por 77,27% uma relação estressante ou muito estressante, e 2) as divergências musicais não resolvidas entre

⁴⁴ *Authors of two studies examined the solo versus ensemble anxiety experience for singers. It appears that solo performances may be more anxiety inducing than ensemble, but the results are inconclusive and ultimately may differ according to the performance level of the singers and the performance stature of the events in which they perform.*

os membros do grupo – consideradas por 66,63% dos sujeitos igualmente estressantes ou muito estressantes. O convívio com os colegas de trabalho foi colocado como fator de estresse, então, seria coerente afirmar que tal convívio possa gerar situações de tensão em performances de câmara desenvolvidas no próprio convívio profissional com o seu grupo.

Outro medo que os sujeitos da pesquisa apresentaram é a possibilidade de errar e de ter falhas de memória durante a execução. Para Klickstein, “entre a constelação de erros, os deslizos da memória provavelmente são os mais temidos”⁴⁵ (KLICKSTEIN, 2009, p. 195, tradução nossa). No palco, o indivíduo está sujeito a uma série de situações que podem afetá-lo, mas o desejo de todo o músico é que a performance saia conforme o planejado. Assim, um concerto pode tornar-se uma situação difícil para o intérprete, uma vez que há influências externas. A possibilidade de lapsos de memória também pode ser gerada por alterações fisiológicas. Ginsborg explica o medo desse fenômeno:

Falhas de memória – por mais que momentâneas – podem ter consequências catastróficas para a autoconfiança do performer. O músico, de fato, não precisou ter experimentado tais falhas para ser amedrontado com o esquecimento, e isso pode muito bem contribuir para uma mais generalizada ansiedade na performance⁴⁶ (GINSBORG, 2004, p. 123, tradução própria).

O esquecimento de trechos de obras é recorrente e atinge performers de diferentes níveis, inclusive músicos consagrados e com extensa experiência em concertos (KLICKSTEIN, 2009, GINSBORG, 2004). Para Kenny (2011), a memória é profundamente afetada no momento em que se elevam os níveis de ansiedade na performance. É natural que a tensão na qual o músico é exposto afete os circuitos cerebrais responsáveis pela memória. O temor da ocorrência de um lapso de memória pode começar a disseminar pensamentos negativos para o indivíduo, levando-o a confusões mentais. Consequentemente, a imagem da visualização mental da performance, antes bem definida, pode começar a apresentar falta de informações, tais como borrões em um quadro.

A confusão mental pode ter agravantes porque a “performance musical requer um alto nível de áreas de habilidades incluindo destreza motora fina e coordenação, atenção e memória, estética, e habilidades interpretativas”⁴⁷ (KENNY; DAVIES; OATES, 2004, p. 760, tradução própria). Segundo Kenny (2011) “aqueles com preocupações cognitivas acreditam que

⁴⁵ *Among the constellation of errors, memory slips probably strike the most fear.*

⁴⁶ *Memory failure – however momentary – can have catastrophic consequences for a performer’s self-confidence. The musician does not, in fact, need to have experienced such failure to be frightened of forgetting, and this may well contribute to a more generalized performance anxiety.*

⁴⁷ *Music performance requires a high level of skill in a diverse range of skill areas including fine motor dexterity and co-ordination, attention and memory, aesthetic, and interpretative skills.*

dificuldades de concentração ou reflexões irão conduzi-los a uma incapacitação mental”⁴⁸ (KENNY, 2011, p. 24). Desse modo, o músico começa a ter as suas preocupações mesmo antes de ir ao palco, dificultando sua tarefa e fazendo com que erros se tornem iminentes, e a memória pode ser a primeira função cognitiva a ser afetada. Para Gordon (2006):

Memorização particularmente parece vulnerável quando a mente se inunda com preocupações, pois tem dificuldade em focar claramente e lembrar os padrões necessários. Além disso, o estímulo de adrenalina causa muitos curtos-circuitos mentais, impedindo-o escoar a programação dos guias para manter o fluxo do processo de memorização⁴⁹ (GORDON, 2006, p. 88, tradução própria).

Entende-se que o excesso de atividade mental afeta significativamente a percepção do indivíduo, levando a distúrbios que impedem o fluxo musical já memorizado. Essas preocupações que o músico tem antes e durante a performance são extremamente prejudiciais à execução desejada. Entre os dados na pesquisa de campo, dois sujeitos mencionaram que procuram o autoconhecimento para amenizar os sintomas do estresse na performance. A concentração e a meditação, citadas por um dos sujeitos, são estratégias para eliminar os pensamentos negativos, fazendo com que as funções cognitivas ocorram normalmente. O uso de meditação para enfrentar o palco é uma maneira de lidar com o medo, fazendo um desvio de pensamento voluntário. Vale ressaltar que o princípio da meditação é oxigenar o corpo corretamente, esvaziar a carga de pensamentos e relaxar (KENNY, 2011).

Como vimos anteriormente, tanto o estresse quanto a ansiedade fazem com que as funções cognitivas do cérebro sejam afetadas. Kenny (2011) explica que as amídalas cerebelosas, um grupo de neurônios presente no cérebro e responsável por emoções, podem ser afetadas em situações de enfrentamento do medo, pois são exigidas nos momentos de tensão. Kenny (2011) explica que:

O nível de ativação da amígdala, que desempenha um papel crítico no processamento de informações emocionais, pode ser moderado pelas cargas cognitivas, tais como a quantidade da memória operacional necessária para

⁴⁸ *Those with cognitive concerns believe that difficulties in concentrating or rumination will lead to mental incapacitation.*

⁴⁹ *Memorization seems particularly vulnerable when the mind flooded with worry, because it has difficulty focusing clearly and recalling the patterns it needs. Moreover, the stimulation of adrenaline causes many short-circuit mentally, unable to tap the lineup of cues to keep the memorization process flowing.*

desempenhar uma tarefa, ou quando a atenção é direcionada para outra tarefa.⁵⁰ (KENNY, 2011, p. 29, tradução própria.).

Devido a essa ativação fisiológica em resposta ao medo, as mudanças de direção de pensamento e concentração podem fazer com que os sintomas diminuam. Esses desvios de foco muitas vezes são um recurso do próprio organismo para a situação de pânico, conduzindo o indivíduo a uma perda da concentração.

A dificuldade dos performers consiste em como gerenciar os momentos de pico de excitação, já que tanto o estresse quanto a ansiedade podem ser uma emoção motivadora para enfrentar a situação. Segundo Lipp “o stress sempre existiu. Em doses moderadas, a adrenalina produzida aumenta a motivação, fornece energia, vigor e pode resultar em alta produtividade” (LIPP, 2010, 73). Assim, reforça-se a necessidade de haver sinergia entre os membros do grupo, utilizando esse recurso para fornecer pensamentos positivos e consequentemente a motivação para enfrentar o palco. Além disso:

A exposição ao estresse pode ter alguns efeitos benéficos sobre o funcionamento da performance, fornece que a exposição ao estresse não é tão exigente de recursos quanto a deixar o performer esgotado ou seguro de falhas cada vez que eles vivenciam esse estresse em particular. Vivenciar sucessos sob pressão permite o aprendizado de importantes habilidades para lidar e resolver problemas⁵¹ (KENNY, 2011, p. 27, tradução própria).

O que Kenny (2011) menciona sobre a realização das tarefas sob pressão, autores como Lipp, (2004, 2007), Neto (2004), Buswell (2006), Lehmann, Sloboda e Woody (2007) explicam que existem níveis saudáveis de excitação psicológica. Desde que o estresse e a ansiedade não apresentem sintomas que prejudiquem as funções fisiológicas e cognitivas, podem ser utilizados como um combustível para a motivação de realização de tarefas. O que o indivíduo precisa é ter autoconhecimento ou autoconsciência de suas capacidades, antes que os níveis dos distúrbios psicológicos se elevem ao ponto de ter percepções distorcidas das circunstâncias.

⁵⁰ *The level of activation of the amygdala, which plays a critical role in the processing of emotional information, may be moderate by the cognitive load, such as the amount of working memory required to perform a task, or when attention is directed to another task.*

⁵¹ *Exposure to stress may have some beneficial effects on functioning and performance, provided that the stress exposure is not so demanding of resources as to leave the performer depleted or assured of failure each time they experience that particular stress. Experiencing success under stress enables the learning of important coping and problem-solving skills.*

3.3 Estresse e ansiedade na avaliação da performance camerística

Para a elaboração da discussão de dados, a respeito da avaliação em performance, foram estabelecidos aspectos que influenciam psicologicamente o músico nesse processo, como o medo de avaliação externa, autoavaliação e os critérios de avaliação. Esses temas intrínsecos à performance musical são apresentados no presente texto, de forma que o cruzamento de dados auxilie a compreensão no processo investigatório e culminando na elaboração de estratégias.

Passado o ato da performance, os músicos precisam fazer a avaliação da circunstância e verificar os aspectos positivos e negativos. Aprender com os erros e solidificar os acertos é de extrema importância para o desenvolvimento do intérprete que visa a encontrar a excelência na performance. Saber autoavaliar-se é difícil, pois frequentemente os músicos são muito críticos com o próprio desempenho. Um aspecto que colabora para a maturidade da avaliação é a experiência (KINNEY, 2009). Contudo, a autoavaliação é um treino. A experiência contribui para julgamentos mais precisos, ou seja, dedicar-se a ouvir a si mesmo é um treino que pode desenvolver o potencial do músico.

Um dos empecilhos para a autoavaliação inicia antes mesmo da performance, pois o medo de avaliação negativa por terceiros é um dos maiores temores dos performers (KENNY, 2011, WILSON; ROLAND, 2002, LEHMANN; SLOBODA; WODDY, 2007). Para isso, é preciso que o músico aprenda a desenvolver seus próprios critérios de avaliação (GORDON, 2006). Assim, é importante que o “conhecimento dos resultados, ou feedback informativo, seja essencial para o processo de aprendizado. Isso significa que o praticante deva explicitamente diagnosticar seus pontos fortes e fracos e determinar soluções de problemas”⁵² (JORGENSEN, 2004, p. 95, tradução própria). A autoavaliação do indivíduo é um ponto de recomeço, que torna possível determinar o que não está saindo conforme o desejado e traçar um plano de ação para resolução dos problemas.

É essencial para o desenvolvimento das habilidades do performer estar disposto à avaliação de terceiros e a uma autoavaliação. Para o músico em formação, é importante que a performance seja registrada para ser avaliada. A “revisão será uma experiência agradável ou desagradável, dependendo do julgamento e percepção da performance”⁵³ (BUSWELL, 2006,

⁵² *Knowledge of results, or informative feedback, is essential to the learning process. This means that a practitioner should explicitly diagnose his or her strengths and weaknesses in prescribing solutions problems*

⁵³ *The review will be pleasant or unpleasant experience depending on your judgment and perception of the performance.*

p. 217-218, tradução própria). O performer precisa coletar aspectos positivos da avaliação, verificar o que saiu certo e o que pode ser melhorado. Dessa forma, serão necessárias estratégias para que os mesmos erros não sejam cometidos na próxima apresentação.

No que se refere à detecção de problemas, os dados apresentaram que a maioria dos sujeitos faz avaliações individuais, embora a diferença para a avaliação coletiva não seja muito significativa. Assim, revelou-se que 63,6% dos grupos adotam estratégias para detectar problemas da performance, enquanto 68,2% utilizam estratégias individuais. Quase um terço dos sujeitos não adotam nenhuma estratégia de avaliação. Esse fato pode ser um indício da causa da queixa desses sujeitos em ter dificuldade em melhorar suas performances. Entre os sujeitos que utilizam algum recurso de avaliação, 45,5% ouvem gravações em seus grupos e 36,4% ouvem gravações individualmente. Os registros em vídeo ou fonográficos são apontados por estudiosos como materiais importantes para esse processo, pois essa é uma forma de o músico defrontar a realidade da performance com o que ele pensa ter feito (GORDON, 2006, JORGENSEN, 2004).

Um dos sujeitos da pesquisa de campo mencionou que: “em geral a avaliação do performer é mais crítica que a da audiência. Acredito que um grande aprendizado é equilibrar essa crítica com o prazer da performance”⁵⁴ (ANEXO F). Como referido, o performer tende a ser mais crítico, pois conhece cada detalhe da obra, conhece as suas deficiências e ainda assim expõe o seu trabalho. Quanto ao equilíbrio entre a crítica de terceiros e o prazer da performance, é preciso ter a consciência de que sempre haverá crítica da performance e que nem sempre a crítica estará de acordo com as expectativas do músico, embora isso não possa tirar o prazer em atuar diante do público.

Um dos grandes problemas na avaliação incide nos critérios, que não são bem estabelecidos, devido à própria natureza da performance musical (MCPHERSON; SCHUBERT, 2004, KINNEY, 2009, WAPNICK et al. 1993). Cria-se, então, uma tendência de concentrar a avaliação em elementos que não são prioridade naquele momento. A performance precisa ser avaliada de forma geral, para isso, é necessário deixar de lado algumas concepções preestabelecidas. Receber um feedback de alguém mais experiente pode ser útil nesse caso, principalmente, para grupos cujos membros estão em processo de profissionalização (GORDON, 2006).

Após a realização da performance, os níveis hormonais estão muito alterados, resultado dos sintomas do estresse e da ansiedade, o que pode causar uma série de pensamentos

⁵⁴ Resposta de um dos sujeitos da pesquisa ao responder pergunta número 7 do Questionário adicional: “Use este espaço se tiver alguma observação sobre avaliação da performance que você gostaria de acrescentar”.

distorcidos (KENNY, 2011, SADIR; BIGNOTTO; LIPP, 2010). Assim, o indivíduo pode ser incapaz de realizar uma avaliação objetiva. Gordon (2006) recomenda que não se faça nenhum julgamento logo após a performance, sendo necessário esperar passar a sensação emocional subsequente ao ato de exposição ao público, o que pode levar horas ou dias. Essa atitude diminui a probabilidade de que o músico faça uma avaliação errada da sua apresentação. Se o performer cometeu erros, Klickstein (2009) recomenda que o indivíduo “considere as prováveis causas, obtenha ajuda, se necessário, e comprometa-se a praticar de outra forma. A avaliação objetiva levanta a névoa de pensamentos distorcidos. Isso capacita você a apontar deficiências e a formular planos de ação”⁵⁵ (KLICKSTEIN, 2009, p. 202, tradução própria). Eliminar esses pensamentos distorcidos é uma capacidade que o músico precisa desenvolver, principalmente, quando precisar ouvir a execução – considerada, por ele mesmo, aquém da sua capacidade. Embora tenham ocorrido falhas, erros e diferenças de execução em relação aos ensaios, o público ainda assim aprecia a performance completa, pois os trechos vistos como problemáticos passam despercebidos, porque muitas vezes duram frações de segundos.

Quanto à avaliação em música de câmara, a dificuldade repousa no fato de haver diferentes músicos avaliando a mesma performance. A maior contribuição é que haverá diferentes opiniões e diferentes formulações de estratégias para a resolução de problemas. Embora seja reforçada a necessidade de uma liderança, ou mesmo de um ambiente democraticamente equilibrado, para que as críticas sejam filtradas e entrem em discussão apenas o que possa contribuir para a excelência das futuras apresentações.

⁵⁵ *Consider the probable causes, get help if needed, and commit to practicing differently. Objective evaluation lifts the fog of distorted thinking. It empowers you to pinpoint shortcomings and formulate action plans.*

4. SUGESTÕES DE ESTRATÉGIAS PARA O ENFRENTAMENTO DO ESTRESSE E DA ANSIEDADE NA PERFORMANCE CAMERÍSTICA

Este capítulo apresenta o processo de elaboração de estratégias para o enfrentamento do estresse e ansiedade em três momentos da performance: preparação, realização e avaliação. Com isso, para elaborar esta seção, fez-se a construção de estratégias para o controle do estresse e ansiedade, embasados em pesquisadores como Kenny (2011), Buswell (2006), Gordon (2006), Klickstein (2009), Lipp, Malagris e Novais (2007), Lipp (2007), Jorgensen (2004), Neto (2004) e Klyen (2016), todos amplamente discutidos no capítulo 3.

Os dados são apresentados de forma que possam colaborar para que os músicos atinjam a excelência na performance em música de câmara, minimizando os efeitos psicológicos na obstrução da atividade profissional. A partir das fontes inicialmente elencadas, bibliográficas e pesquisa de campo, as informações coletadas passaram por um processo de seleção para auxiliar a detecção de possíveis problemas, possibilitando o cruzamento de dados com o referencial teórico e discussão das possibilidades para então serem aqui apresentadas.

A pesquisa de campo trouxe materiais importantes para a realização dessa etapa, uma vez que se pôde traçar algumas dificuldades recorrentes nos grupos de câmara e as estratégias importantes não utilizadas pelo grupo. Ademais, algumas informações a respeito dos hábitos dos grupos de câmara possibilitaram o cruzamento com o referencial bibliográfico, contribuindo para a elaboração dessas estratégias.

4.1 Enfrentamento do estresse e da ansiedade na preparação

A preparação para a performance inicia antes mesmo do primeiro ensaio do grupo e encerra-se horas antes da entrada no palco. Para a elaboração das estratégias de enfrentamento de estresse e ansiedade pelos músicos, foram elencados aspectos encontrados na pesquisa de campo e revisão bibliográfica. A divisão desta seção da pesquisa inclui: determinação de metas e objetivos; estabelecimento do plano de ação; exercício de liderança do grupo; exercício da democracia do grupo; sinergia do grupo e; tensão muscular. Esses aspectos podem contribuir para um preparo efetivo do grupo, sendo possível trabalhar no decorrer das seções de ensaios.

4.1.1 Determinação de metas e objetivos

O estabelecimento de metas é importante para o performer adotar critérios para o seu desenvolvimento musical, bem como monitorar o progresso. Em música de câmara, o grupo precisa estar ciente dos objetivos a serem alcançados, sejam eles em curtos ou longo prazo. Para isso, é fundamental que o grupo estabeleça prioridades para cada ensaio, visualizando o objetivo final. Definir as prioridades auxilia o indivíduo a decidir quais são as tarefas e as dificuldades que devam ser primeiramente enfrentadas. Priorizar tarefas é uma das formas de amenização do estresse por indivíduos (LIPP; MALAGRIS; NOVAIS, 2007). Para os grupos de câmara, é preciso que as metas estejam claramente definidas, antes mesmo de iniciar qualquer atividade na qual os músicos se envolvam, como os ensaios.

Muitas vezes, gravações e músicos consagrados são a referência do grupo, o que é benéfico ao servir como uma influência, mas não se deve traçar um objetivo visando-a ser uma cópia (GORDON, 2006). É preciso, então, que o grupo estabeleça metas acessíveis para seus componentes. As vezes fragmentar trechos de obras pode fazer com que as atenções dos músicos estejam focadas em uma quantidade menor de problemas a serem resolvidos (KILCKSTEIN, 2009). Assim, executar e repetir um trecho com mais dificuldade pode colaborar para a otimização do problema. As sugestões são as seguintes:

- a) Estabelecer uma meta, na qual grupo pode realizar sem muitas dificuldades até a data do próximo recital;
- b) Definir quais serão os objetivos individuais dos ensaios;
- c) Verificar quais são as prováveis dificuldades técnicas e musicais a serem resolvidas;
- d) Priorizar os trechos com maiores dificuldades para serem trabalhados;
- e) Redefinir as metas para cada ensaio com base no que foi absorvido pelo grupo durante a última seção.

O objetivo dessas estratégias é permitir uma visão clara das metas a serem atingidas com o recital, possibilitando que os membros do grupo criem boas expectativas sobre a performance e dentro das competências do grupo. A redefinição das prioridades causará mudanças na dinâmica dos ensaios, para isso é importante que alguma liderança monitore o progresso do grupo de câmara.

4.1.2 Estabelecimento do plano de ação

Após o estabelecimento de metas, é necessário definir um plano de ação. No entanto, a quantidade e a natureza dos objetivos influenciarão no momento de determinar esses planos. As estratégias utilizadas fornecerão as regras para que o grupo possa atingir os objetivos finais (GORDON, 2006).

O grupo precisa entender as suas particularidades: diferenças técnicas e musicais entre os seus membros, o contexto da performance e as competências que todos precisam adquirir, ou serem desenvolvidas. Ao estabelecer as estratégias, deve-se certificar que nenhum músico esteja sobrecarregado com as suas tarefas, isso pode atrapalhar a produtividade do grupo (KENNY, 2011). As sugestões são as seguintes:

- a) Definir como as dificuldades serão abordadas no decorrer do primeiro ensaio;
- b) Estabelecer estratégias para desenvolver aspectos como sincronização, equilíbrio sonoro e interpretação;
- c) Selecionar trechos, ou obras, que devem ter prioridade nos estudos;
- d) Escolher os trechos que possam ser trabalhados a cada ensaio, entre os membros do grupo;
- e) Estabelecer um plano de ação para o estudo individual;

O líder pode auxiliar cada indivíduo com as suas dificuldades, principalmente, fornecendo direções de como resolvê-las. Para que todos os membros do grupo de câmara tenham acesso ao plano de ação, é preciso que as anotações estejam disponíveis de forma que todos os membros tenham acesso. Após os ensaios, se for preciso, os membros podem refazer o cronograma para o estudo das partes individuais,

4.1.3 Exercício de liderança do grupo

Existe uma grande dificuldade em exercer a liderança de um grupo de câmara, ou mesmo encontrar uma pessoa que esteja apta para tal função, pois nem todos indivíduos possuem um perfil que atenda as exigências necessárias. Kleyn (2016) explica que, mesmo que

seja um professor que selecione os membros do grupo, no caso de um grupo de câmara em ambientes de ensino formal, deve-se certificar que algum dos integrantes escolhidos tenha a capacidade para manter liderança perante integrantes. Para isso, é preciso que o encarregado de montar o grupo conheça os membros, pelo menos a ponto de escolher aquele que tenha aptidão para exercer a liderança. Ademais, as funções do líder podem sobrecarregá-lo, (SADIR; BIGNOTTO; LIPP, 2010), por isso é preciso que ele saiba dividir as tarefas entre os outros membros.

Kleyn (2016) relaciona a atmosfera envolta aos grupos de câmara com a dos esportes, principalmente, pela interferência da psicologia coletiva na individual. Para o autor, em ambas as áreas, os grupos tornam-se mais efetivos, com os membros mais felizes, quando encontram alguém em que o conjunto confia para ser uma liderança. No momento em que um dos membros possa ter a quem recorrer, ou esclarecer dúvidas, o performer pode sentir-se mais seguro quanto às suas escolhas e a seu papel no conjunto. As sugestões são as seguintes:

- a) Realizar uma rotatividade da liderança, caso o líder não esteja definido;
- b) Eleger ou indicar um líder, em conjunto;
- c) Deixar claro aos membros as funções do líder, sempre que possível;
- d) Designar as funções aos demais membros do grupo, como líder, se necessário;
- e) Estabelecer momentos democráticos com os membros do conjunto;

Caso o líder não esteja definido, sugere-se que os membros dividam as suas tarefas, mesmo que de forma provisória. Assim, cada um dos membros pode assumir a liderança em alguma obra ou mesmo seção de ensaio. Momentos democráticos do grupo permite que todos sejam ouvidos, pelo menos quando for desejado, o momento para isso deve ser estabelecido pelo líder.

4.1.4 Exercício da democracia do grupo

Mesmo em ambientes com lideranças estabelecidas, é importante que todos os sujeitos tenham opiniões valorizadas. Um exemplo disso são os grupos em que todos podem se manifestar em relação às decisões que o grupo pode tomar (KLICKSTEIN, 2009). A

contribuição de cada membro, com suas experiências musicais, pode ser útil para o desenvolvimento do trabalho coletivo.

O exercício da democracia deve ser uma das tarefas oportunizadas pelo líder, dando espaço e determinando se a manifestação deverá ser acatada ou não pelo grupo. Caso o líder não esteja determinado, é importante que o grupo marque momentos de reuniões para tratar das divisões de tarefas ou comunicar desconfortos recorrentes nos ensaios. As sugestões são as seguintes:

- a) Determinar os momentos em que os demais membros possam dar sugestões;
- b) Destinar um momento, que não seja o estabelecido para o ensaio, para abordar algum desconforto, assunto.

Uma função que deve ser delegada ao líder é o momento de sugestões entre os membros do grupo, seja durante o ensaio ou em outra circunstância. Os demais integrantes do grupo não podem ter medo de se manifestar, contudo, é natural que as sugestões possam ser acatadas ou não pelos outros membros.

4.1.5 Sinergia do grupo

A sinergia do grupo deve ser constantemente exercida pelos membros, bem como pela equipe. Transmitir energias positivas para o grupo faz com que cada indivíduo esteja mais engajado nas atividades coletivas, contribuindo para todos de forma geral (GOODMAN, 2002). O líder possui um papel importante para transmitir energias positivas, embora ele também esteja sujeito a interferências, como pensamentos negativos. Nesse caso, é sempre importante que o grupo esteja em harmonia e trabalhando de forma cooperativa, inclusive para auxiliar o líder quando necessário.

Um dos pontos importantes é que o grupo, no decorrer, efetue os ensaios com ânimo, procurando esquecer os problemas externos, as diferenças técnicas entre os membros e os prazos curtos para a efetivação de um concerto. Valorizar o momento de trabalho, inclusive o próprio prazer, é uma atividade efetiva para o controle do estresse. (LIPP; MALAGRIS; NOVAIS, 2007). Para o grupo, é importante que exista uma sintonia não apenas musical ou profissional, mas interpessoal. As sugestões são as seguintes:

- a) Procurar não revelar problemas pessoais ou profissionais nos momentos destinados aos ensaios;
- b) Transmitir energias positivas para o grupo;
- c) Manter boa relação com os colegas, mesmo que seja apenas pelo bem do convívio profissional;
- d) Procurar conectar-se com a liderança.

Um dos aspectos importantes é que os membros do conjunto resolvam divergências sobre questões musicais e extramusicais para tornar a atmosfera do ensaio mais agradável. Caso isso não ocorra, é função do líder intervir e direito de cada membro poder se manifestar quanto a situações que geram incômodo.

4.1.6 Tensão muscular

Durante os ensaios, os músicos são exigidos arduamente para manter o foco da concentração na execução das obras. Muitas vezes, o excesso de pensamentos negativos ou preocupações pode afetar a coordenação motora do sujeito por conta da tensão muscular:

A tensão muscular e a alteração na respiração estão presentes quando a pessoa enfrenta estados emocionais negativos. Experiências clínicas e de pesquisa tem demonstrado que se a tensão muscular for eliminada e a respiração estiver regularizada, a pessoa pode alcançar um estado emocional agradável, e assim estará mais preparada para enfrentar situações adversas ou de grande impacto emocional (LIPP; MALAGRIS; NOVAIS, 2007, p. 95).

Assim, é necessário que os integrantes estejam tranquilos com suas tarefas para os ensaios, evitando momentos de estresse. A tensão muscular pode atrapalhar a execução de trechos de obras, bem como a respiração necessária para tocar instrumentos de sopros ou mesmo a voz. Muitas vezes, o que fora ensaiado em um dado momento começa a se tornar difícil, provavelmente pelo excesso de tensão muscular empregado. Para isso é necessário que exista um controle das tensões musculares. As sugestões são as seguintes:

- a) Relaxar os músculos com alongamentos leves;
- b) Treinar o controle da respiração;

- c) Realizar aquecimento com todos os músicos;

O líder pode fazer o trabalho de relaxamento muscular caso se sinta apto, ou mesmo designar alguns dos integrantes do grupo de câmara que tenha mais experiência para realizá-lo. O aquecimento dos músicos para cada seção de ensaio, pode ser realizada com escalas em andamentos lentos ou mesmo improvisando livremente em sobre harmonias simples.

4.2 Enfrentamento do estresse e da ansiedade na realização

A realização da performance é considerada como todo o momento envolvido horas antes da apresentação pública até a conclusão. Os instantes em que os performers estão à espera do concerto, na coxia, pode ocorrer os picos de ansiedade e estresse. Para isso, essa seção da pesquisa está segmentada em: manutenção no foco da performance; profissionalismo na performance; relaxamento na performance e; estresse e ansiedade como elemento positivo para a performance. Ao final foram elencadas sugestões que possam ser trabalhadas individualmente ou em conjunto.

4.2.1 Manutenção do foco na performance

Em um grupo de música de câmara, os membros precisam estar cientes de que o trabalho realizado no decorrer dos ensaios é o que acontecerá na performance. Em primeiro lugar, o músico e o grupo precisam aceitar as dificuldades que não foram superadas até o momento (BUSWELL, 2006). A aceitação pelos indivíduos pode eliminar falsas esperanças, diminuindo o nível de ansiedade, principalmente no momento em que há muita expectativa entre os músicos. O estresse pode elevar-se nos momentos em que os indivíduos não aceitam as suas limitações (LIPP; MALAGRIS; NOVAIS, 2007). As sugestões são as seguintes:

- a) Focar somente no que foi trabalhado previamente;
- b) Definir os parâmetros de excelência na performance de acordo com os resultados atingidos nos ensaios;

- c) Mentalizar o que é possível de ser realizado, não crie grandes expectativas sobre a performance;
- d) Tornar uma interferência externa em um elemento positivo para a performance, caso seja possível.

De acordo com as experiências de cada membro do grupo, lidar com as interferências externas pode ser uma tarefa difícil ou simples. O importante é que o foco na performance não se perca por um simples barulho indesejado ou mesmo algum erro de execução, fazendo com que a incorporação desses elementos resulte na performance como um todo.

4.2.2 Profissionalismo na performance

Assim como no desenvolvimento musical individual, para realizar um trabalho com um grupo de câmara, o performer precisa desempenhar o seu papel com o maior nível de profissionalismo possível. Isso poderá garantir a ele outras oportunidades na sua carreira e também contribuir para um melhor desenvolvimento do ambiente coletivo no conjunto.

Klickstein (2009) expõe os elementos do profissionalismo para o indivíduo que está preparando uma performance em música de câmara, são eles: pontualidade, preparação, cortesia e integridade. Estes quatro elementos estão relacionados com a responsabilidade do indivíduo e com a interação social. Quando o músico exerce a sua atividade com responsabilidade e integração, colabora para o grupo todo, permitindo que se crie uma atmosfera de pensamentos positivos dos outros membros em relação ao indivíduo. As sugestões são as seguintes:

- a) Listar os materiais necessários a serem levados ao concerto;
- b) Cumprir o horário combinado;
- c) Deixar as partituras em ordem, a fim de que não se extravie nada na hora da montagem do palco,
- d) Numerar a ordem das páginas a serem colocadas na estante;
- e) Certificar de que nenhum de seus colegas precise de ajuda;
- f) Dar espaço a quem precisar.

Como sugestão, para fazer uma lista dos itens necessários para o recital, elabore-a no dia anterior ao evento, evitando preocupações próximas do horário do evento. Quanto a pontualidade, o membro deve se programar para chegar antes do combinado, dando alguma margem de erro, caso ocorra algum imprevisto. Salienta-se a individualidade dos integrantes do grupo, muitas pessoas preferem ficar reclusos momentos antes do recital, por isso devem ser respeitadas.

4.2.3 Relaxamento na performance

Momentos antes do concerto, os níveis de estresse e ansiedade podem elevar-se continuamente. Utilizar estratégias para pode ajudar na manutenção do bem-estar do indivíduo, a fim de que os distúrbios psicológicos não tomem conta do pensamento do sujeito. A elevação dos níveis de estresse e ansiedade levam o indivíduo a ter pensamentos negativos, desvios de concentração e perda momentânea da memória (GORDON, 2006). Para isso, é importante que os músicos procurem um relaxamento muscular voluntário. Fazer com que o corpo relaxe progressivamente, aliviando as tensões da musculatura, de uma forma geral, leva o organismo a estabilizar os níveis de batimentos cardíacos e respiratório (NETO, 2004).

O indivíduo precisa eliminar as preocupações extramusicais, deixando-as de lado para não afetar na performance. Para auxiliá-lo, as tarefas devem ser bem estabelecidas previamente e organizadas, fazendo com que o performer mantenha-se relaxado. Pesquisadores sugerem que além de conhecer estratégias efetivas de relaxamento, o músico deve realizá-las e fazer um treinamento regular. Desse modo, o indivíduo poderá dominar suas tensões de maneira apropriada no momento em que estiver enfrentando estressores. (LIPP; MALAGRIS; NOVAIS, 2007). Isso implica que o indivíduo aprenda a conduzir o seu relaxamento durante a preparação para o recital. As sugestões são as seguintes:

- a) Fazer exercícios de relaxamento muscular;
- b) Respirar lentamente;
- c) Contrair e relaxar os músculos repetidamente e de forma lenta, utilizando pouca força;
- d) Procure esvaziar os pensamentos, concentre-se na respiração;
- e) Imaginar o ato da performance, mentalizando as entradas importantes, trechos em que precise visualizar os demais membros, bem como andamentos;

- f) Realizar uma execução mental de pequenos trechos das obras, escolhendo partes difíceis, ou mesmo o início de cada obra ou seção.

O grupo precisa reservar alguns minutos antes do recital para alguém designado fazer treinamento de relaxamento muscular, ou mesmo algum de seus membros. Se alguém que possa colaborar, ou mesmo algum integrante, tenha algum conhecimento de Yoga Técnica de Alexander ou meditação pode contribuir para o sucesso na performance.

4.2.4 Estresse e ansiedade como elemento positivo para a performance

O indivíduo precisa utilizar os picos de ansiedade ou estresse, que resultam em alterações fisiológicas, como elementos de interferência positiva para a sua performance (KENNY, 2011). Estar com os níveis de estresse ou ansiedade muito baixos pode fazer com que o indivíduo tenha atitudes descompromissadas no momento do recital, muitas vezes prejudicando a si mesmo ou aos demais membros do grupo.

Para conter uma elevação descontrolada de estresse, sugere-se que o indivíduo reflita, pois em algumas horas tudo terá passado. As sugestões são as seguintes:

- a) Utilizar a ansiedade como energia para motivar a realização da performance;
- b) Concentrar, pois após a performance haverá momentos para receber os cumprimentos do público com satisfação;
- c) Lembrar que o momento da performance é apenas uma consequência de tudo que fora trabalhado previamente;
- d) Compartilhar com os colegas a motivação para entrar no palco.

É importante que os músicos utilizem os momentos de excitação para transformá-los em combustível para uma performance efetiva. Uma pequena carga de adrenalina pode fazer com que o indivíduo permaneça em estado de alerta, elevando a percepção sensorial, mantendo-o mais cuidadoso e concentrado nas tarefas. É preciso entender que a performance possui um instante determinado para começar e encerrar. Lembrar que a vida não se resume àquela ocasião, de execução das tarefas, pode auxiliá-lo na manutenção do controle do estresse (LIPP; MALAGRAIS; NOVAIS, 2007).

4.3 Enfrentamento do estresse e da ansiedade na avaliação

Inerente à atividade do performer, os músicos estão em constante julgamento pelo público ou mesmo bancas, sendo o medo de avaliação negativa um dos principais propulsores do estresse e da ansiedade entre os músicos. Nesta seção da pesquisa, expõe-se algumas sugestões para que a avaliação seja realizada com o mínimo de pensamentos distorcidos. Uma avaliação efetiva pode contribuir para que o grupo, ou mesmo os indivíduos, tenham um parecer esclarecido sobre a sua performance. A consistência na avaliação permite que a nova preparação seja otimizada, a partir da experiência anterior do grupo de câmara.

4.3.1 Avaliação da performance

O momento de avaliação pode ser angustiante para alguns performers, ou mesmo para o grupo como um todo. É um instancia em que detalhes serão verificados e, caso tenha sido feito um registro da performance, as falhas poderão ser analisadas atentamente por diferentes membros do grupo. O indivíduo que se dispõe a ter sua performance avaliada pelo grupo está sujeito a uma série de críticas. Isso pode fazer com que contribua para que a avaliação e crie grande expectativa para o conjunto, embora possa se tornar angustiante.

A sugestão é que, antes da performance, o indivíduo estabeleça os critérios a serem avaliados, caso seja o líder, e compartilhe-os com os colegas. Assim, é preciso:

- a) Utilizar rubricas com os critérios de avaliação;
- b) Estabelecer os seus critérios quanto à sua performance, individualmente entre cada membro;
- c) Realizar algum registro da performance, permitindo uma avaliação minuciosa;
- d) Avaliar a performance de forma geral, antes de se ater a cada trecho ou obra;
- e) Anotar os pontos positivos e negativos da performance;
- f) Procurar atribuir as causas para as falhas;
- g) Determinar o que não saiu como o esperado na performance;

- h) Buscar estratégias para aprimorar todos os aspectos, após realizar a avaliação da performance;
- i) Discutir em grupo a avaliação, mesmo se já tenha sido realizada individualmente.

Antes mesmo da performance acontecer, a liderança do grupo de câmara deve estabelecer os critérios para que se possa definir o que será avaliado. Esses critérios devem ser claros e acessíveis ao julgamento de todos os membros (GORDON, 2006). Caso tenha um indivíduo mais experiente na plateia, e de confiança, pode-se pedir para que o mesmo dê um *feedback* após o recital. Músicos mais experientes podem fazer uma avaliação mais precisa (KINNEY, 2009), evitando que a avaliação dos integrantes seja muito crítica.

4.4 Considerações sobre as estratégias para o enfrentamento do estresse e da ansiedade na performance

As sugestões apresentadas nesta seção do trabalho compreenderam uma gama de aspectos que transitam entre o individual, coletivo, cognitivo e comportamental. De forma alguma pretende-se impor essas estratégias, ou sugerir que devam ser obrigatoriamente acatadas por performers ou professores de performance. No entanto, visa-se a contribuir para a resolução de muitas dificuldades vivenciadas por músicos, que estão constantemente atuando em grupos de música de câmara e encontram obstáculos para enfrentar diversas situações.

Muitos indivíduos, por diversas razões, podem não adaptar-se às estratégias apresentadas nesta pesquisa. Isso é o resultado de particularidades de cada sujeito, bem como o emprego adequado para cada grupo. Contudo, o material apresentado pode contribuir para a otimização dos resultados nos ensaios, na performance e na avaliação dos grupos de câmara. Espera-se que as sugestões apresentadas fomentem o desenvolvimento da prática, pesquisa e ensino da música de câmara, constantemente presente na formação dos performers.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

No processo de elaboração da tese proposta, foi analisada a possibilidade de desenvolver estratégias que pudessem otimizar o controle dos níveis de ansiedade e estresse durante a performance de músicos cameristas. Assim, foram desenvolvidos métodos que o performer pode utilizar com o objetivo de aprimorar a qualidade da performance realizada.

A revisão da literatura possibilitou a discussão de ideias dos autores selecionados, o que levou a algumas conclusões delineadoras do trabalho: 1) Muitos assuntos sobre a performance em música de câmara possuem lacunas que ainda precisam ser preenchidas a respeito da formação do estudante e profissional em música de câmara. 2) A partir de meados da década de 1990, as pesquisas acerca dos aspectos da psicologia da performance musical cresceram progressivamente, demonstrando uma recorrente preocupação com a formação profissional e pessoal dos músicos. 3) Existem níveis de estresse e ansiedade que possam servir como um combustível para a realização de uma performance efetiva.

Com a pesquisa de campo, dados importantes sobre os sujeitos, como hábitos de preparação, realização e avaliação da performance musical, puderam ser analisados de forma mais criteriosa. Contatou-se que mais da metade dos estudantes e professores que responderam ao Questionário adicional atuam regularmente em grupos de câmara. Fazendo um paralelo entre os dados da revisão bibliográfica e da pesquisa de campo, percebeu-se que o volume de pesquisas sobre a performance em música de câmara ainda não reflete a importância que o preparo em conjunto tem na formação dos músicos. Isso foi constatado, principalmente, no que tange os ambientes formais de ensino de música, pois se estuda muito pouco os processos de preparação e atuação em música de câmara. As amostras coletadas indicam que a ansiedade e o estresse estão presentes em grande parte da população das universidades participantes e, em quase 50% dos casos, de maneira indesejada. Por isso, as estratégias de amenização dos sintomas se justifica, bem como a busca, ora proposta, de oferecer material de referência na preparação da performance de estudantes e profissionais.

As discussões apresentadas no terceiro capítulo trazem diversas formas sobre como os propulsores da ansiedade e do estresse agem nos indivíduos e também quais os sintomas recorrentes diagnosticados nos performers. Contudo, alguns dados são inconclusivos, pois carecem de experimentos mais aprofundados.

As estratégias aqui apresentadas são justificadas pela literatura discutida e foram organizadas em três momentos: preparação, realização e avaliação da performance musical em

grupos de câmara. As estratégias levam em consideração as visões de lideranças dos grupos, de professores e estudantes participantes, bem como os autores apresentados e amplamente discutidos no decorrer da pesquisa.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. DSM-5 – **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais**. Tradução: Maria Inês Nascimento et al. Porto Alegre: Artmed, 2014.

APPLETON, Lucy J.; WINDSOR, W. LUKE, and CLARKE, Eric F. Cooperation in piano duet performance. In: GABRIELSSON, Alf. PROCEEDINGS OF THE 3RD ESCOM CONFERENCE. Uppsala: 1997. **Anais...** 1997. p. 471-474.

BARTEL, L.; THOMPSON. E. G. Coping with performance stress: A study of professional orchestral Musicians in Canada. **The Quarterly Journal of Music Teaching and Learning**, 5(4), 70-78. 1994.

BIASUTTI, Michele et al. Music Regulators in Two String Quartets: A Comparison of Communicative Behaviors between Low-and High-Stress Performance Conditions. **Frontiers in Psychology**, v. 7, 2016.

BORÉM, Fausto; RAY, Sonia. Pesquisa em performance musical no Brasil no século XXI: problemas, tendências e alternativas. In: SIMPÓSIO NACIONAL DE PÓS-GRADUANDOS, 2, 2012, Rio de Janeiro. **Anais...** Rio de Janeiro: Unirio, 2012. v. 1. p. 121-168.

BORTZ, Graziela. Educação democrática no ensino superior de música: uma utopia. In: SIMPÓSIO DE COGNIÇÃO E ARTES MUSICAIS, 4., 2008, **Anais...** São Paulo: ABCM, 2008. p. 290-296.

BOUCHER, Hélène; RYAN, Charlene A. Performance stress and the very young musician. **Journal of Research in Music Education**, v. 58, n. 4, p. 329-345, 2011.

BRAGAGNOLO, Bibiana; NODA, Luciana. Guias de execução para memorização aplicados à interpretação das Variações Abegg, de Robert Schumann. **OPUS - Revista Eletrônica da ANPPOM**, v. 20, n. 2, p. 39-76, 2014

BUSWELL, David. **Performance strategies for musicians**. London: MX Publishing. 2006.

CARDOSO, Antonio, Marcos Souza; CASTELO, David de Figueiredo Correia. O recital como avaliação de aprendizagem: percepções docentes e discentes da área de sopros e percussão da escola de música e artes cênicas da UFG. In: SEMINÁRIO NACIONAL DE PESQUISA EM MÚSICA DA UFG, 12, 2012, **Anais...** Goiânia: SEMPEM, 2012. p. 129-134.

CASTILLO, Ana Regina GL; RECONDO, Rogéria; ASBAHR, Fernando R.; MANFRO, Gisele G. Transtornos de ansiedad. **Revista Brasileira de. Psiquiatria**. São Paulo, v. 22, supl. 2, p. 20-23, Dec. 2000.

CERQUEIRA, Daniel Lemos. Proposta para um modelo de ensino e aprendizagem da performance musical. **Revista Opus**, Goiânia, v. 15, n. 2, dez. 2009, p. 105-124.

_____. Reflexões sobre o ensino de instrumentos musicais na Escola de Música do Estado do Maranhão. In: CONGRESSO DA ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO EM MÚSICA, 20, 2010, Florianópolis, **Anais...** Florianópolis: ANPPOM, 2010. p. 328-333.

CHAFFIN, Roger et al. Preparing for memorized cello performance: The role of performance cues. **Psychology of music**, v. 38 n.1, p. 1-28, 2009.

CHAFFIN, Roger; LOGAN, Topher. Practicing perfection: how concert soloists prepare for performance. **Advances in cognitive psychology**. v.2, n. 2-3, p. 113-130. 2006.

CHAFFIN, Roger; LOGAN, Topher; BEGOSH, Kristen T. Performing from memory. in S. HALLAM (Ed.) **The Oxford handbook of music psychology**. Oxford: Oxford University Press. P. 352-363. 2008.

CIORBA, Charles R.; SMITH, Neal Y. Measurement of instrumental and vocal undergraduate performance juries using a multidimensional assessment rubric. **Journal of Research in Music Education**, v. 57, n. 1, p. 5-15, 2009.

COX, Wendy J.; KENARDY, Justin. Performance anxiety, social phobia, and setting effects in instrumental music students. **Journal of anxiety disorders**, v. 7, n. 1, p. 49-60, 1993.

DAVIDSON, Jane W.; KING, Elaine. C. Strategies for ensemble practice. In: WILLIAMON, A. **Musical excellence: strategies and techniques to enhance performance**. Oxford: Oxford University Press, 2004. p. 105-122.

DUNSBY, Jonathan. Performers on performance. Musical performance: A guide to understanding. IN: RINK, John (Ed.). **Musical performance: a guide to understanding**. Cambridge: Cambridge University, 2002. p. 225-235.

FANCOURT, Daisy; AUFEGER, Lisa; WILLIAMON, Aaron. Low-stress and high-stress singing have contrasting effects on glucocorticoid response. **Frontiers in psychology**, v. 6, 2015.

FIGUEIREDO, Edson; CERESER Cristina Mie Ito; HENTSCHE, Liane. O senso de competência de alunos de instrumento em idade escolar. In: CONGRESSO DA ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO EM MÚSICA, 22, 2012, João Pessoa, **Anais...** João Pessoa: ANPPOM, 2012. p. 1600-1607.

FILGUEIRAS, Julio Cesar; HIPPERT, Maria Isabel Steinherz. A polêmica em torno do conceito de estresse. **Psicologia: ciência e profissão**, v. 19, n. 3, p. 40-51, 1999.

FISKE, Harold E. Who's to Judge? New Insights into Performance Evaluation. **Music Educators Journal**, Vol. 64, No. 4 Dec. 1977. p. 22-25

FROST, Randy O. et al. The dimensions of perfectionism. **Cognitive therapy and research**, v. 14, n. 5, p. 449-468, 1990.

GABRIELSSON, Alf. The performance of music. In: **The psychology of music**. Diana Deutsch (Ed.) San Diego: Academic press.v. 2, 1999. p. 501-602.

GALVÃO, Afonso. Cognição, emoção e expertise musical. **Psicologia, Teoria e Pesquisa**. Brasília, v. 22, n. 2, p. 169-174, Aug. 2006.

GERBER, Daniela Tsi. Memorização musical: um estudo de estratégias deliberadas. In: CONGRESSO DA ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO EM MÚSICA, 23, 2013, São Paulo, **Anais...**Natal: ANPPOM, 2013.

GINSBORG, Jane. Strategies for memorizing music. In: WILLIAMON, Aaron. **Musical excellence: strategies and techniques to enhance performance**. Oxford: Oxford University Press, 2004. p. 123-142.

GORDON, Stewart. **Mastering art of performance: a primer for musicians**. New York: Oxford University press inc, 2006.

GOODMAN, Elaine. Ensemble practice. IN: RINK, John (Ed.). **Musical performance: a guide to understanding**. Cambridge: Cambridge University, 2002. P. 153-167.

GUIMARÃES, Michelle Firmino. **Depressão, Ansiedade, Estresse e Qualidade de Vida de estudantes de universidades pública e privada**. 2014. 96fls. Dissertação (Mestrado Psicologia da Saúde) Universidade Metodista de São Paulo, São Bernardo do Campo, 2014.

HEWITT, Michael P. The Impact of Self-evaluation Instruction on Student Self-evaluation, Music Performance, and Self-evaluation Accuracy. **Journal of Research in Music Education**. 59.1. 2011. 6–20.

JORGENSEN, Harald. Strategies for individual practice. In: WILLIAMON, A. **Musical excellence: strategies and techniques to enhance performance**. Oxford: Oxford University Press, 2004, p. 85-103.

KENNY, Dianna. **The psychology of music performance anxiety**. New York: Oxford University Press, 2011.

KENNY, Dianna T.; DAVIS, Pamela; OATES, Jennifer. Music performance anxiety and occupational stress amongst opera chorus artists and their relationship with state and trait anxiety and perfectionism. **Journal of Anxiety Disord**. 2004, n.18, p.757–777.

KENNY, Dianna T.; FORTUNE, James; ACKERMANN, Bronwen. What predicts performance excellence in tertiary level music students? INTERNATIONAL SYMPOSIUM ON PERFORMANCE SCIENCE, **Anais...** 2009, v.1 n. 1 p. 487-492.

KENNY, Dianna T.; OSBORNE, Margaret S. Music performance anxiety: New insights from young musicians. **Advances in Cognitive Psychology**, v. 2, n. 2-3, 2006. p. 103-112.

KINNEY, Daryl W. Internal Consistency of Performance Evaluations as a Function of Music Expertise and Excerpt Familiarity. **Journal of Research in Music Education**, n 56.v 4 2009. 322–337.

KLICKSTEIN, Gerald. **The musician`s way: a guide to practice, performance, and wellness**. New York: Oxford university press. 2009.

KLEYN, Mark. **Shared Leadership in Chamber Music Ensembles: A preliminary study borrowing from sports psychology**. 2016. [Dissertação]. Ottawa: Faculty of Graduate Studies, University of Ottawa; 2016.

LAMONT, Alexandra. Emotion, engagement and meaning in strong experiences of music performance. **Psychology of Music**, v. 40, n.5, p. 574-594, 2012.

LEHMANN, Andreas C.; SLOBODA, John A.; WOODY, Robert H. **Psychology for musicians: Understanding and acquiring the skills**. New York: Oxford University Press, 2007.

LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. **Inventário de sintomas de stress para adultos**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

_____. Emmanuel Novaes. Sintomas do stress em adultos. In: Lipp, Marilda E. N. (org.) – **O stress no Brasil: Pesquisas Avançadas**. Campinas, Papirus, 2004. p.53-70

_____. Transtorno de adaptação. **Boletim - Academia Paulista de Psicologia**, v. 27, n. 1, p. 72-82, 2007.

LIPP, Marilda Emmanuel Novaes; GUEVARA, A. J de H. Validação empírica do Inventário de Sintomas de Stress (ISS). **Estudos de psicologia**, v. 11, n. 3, p. 43-49, 1994.

LIPP, M. E. N.; MALAGRIS, L. E. N.; NOVAIS, L. E. **Stress ao longo da vida**. São Paulo: Editora Ícone. 2007.

MARCHANT-HAYCOX, Susan E.; WILSON, Glenn D. Personality and stress in performing artists. **Personality and individual differences**, v. 13, n. 10, p. 1061-1068, 1992.

MCPHERSON Gary; SCHUBERT Emery. Measuring performance enhancement in music. In: WILLIAMON, Aaron. **Musical excellence: strategies and techniques to enhance performance**. Oxford: Oxford University Press, 2004. p. 61-82.

MENDES; Dayse Gomes. Preparação do recital por estudantes de piano e pianistas profissionais: estratégias para o controle da ansiedade. In: CONGRESSO DA ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO EM MÚSICA, 23, 2013, Natal, **Anais...** Natal: ANPPOM, 2013.

MIRANDA, Jonathan Guimarães; YAMADA, Elizabeth Sumi; ROCHA, Sérgio Figueiredo; CHADA. Sonia Maria Moraes. 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, **Anais...** Belém: ABCM, 2013. p. 261-272.

MUCCHIELLI, Roger. **O questionário na pesquisa psicossocial**. São Paulo: Editora Martins Fontes, 1979.

NETO, Armando Resende. Gerenciamento do stress: controle da ansiedade e das alterações fisiológicas. In: Lipp, Marilda E. N. (org.) – **O stress no Brasil: Pesquisas Avançadas**. Campinas, Papirus, 2004. P.93-104

OLIVEIRA, E. A. Delimitando o conceito de stress. **Ensaio e Ciência**, v.1, n.1, p. 11-18, 2006.

PÓVOAS, Maria B. C., ANDRADE, Alexandro. Coordenação motora e simplificação do movimento: uma estratégia técnico-cognitiva para otimizar a ação pianística. In: SIMPÓSIO DE COGNIÇÃO E ARTES MUSICAIS, 6, 2010, **Anais...** Rio de Janeiro: ABCM, 2010. p. 146-155.

RASCH, Rudolf A. timing and synchronization in ensemble performance. In: SLOBODA, John A. **Generative processes in music: The psychology of performance, improvisation, and composition**. Clarendon Press/Oxford University Press, 1988. P.70-91.

RAY, Sonia. Fatores de estresse e ansiedade na performance musical: Histórico e perspectivas após 10 anos de Simcam. **Percepta - Revista de Cognição Musical**, v. 1, n. 2, p. 115, 2014.

_____. Os conceitos EPM, Potencial e Interferência inseridos numa proposta de mapeamento de Estudos sobre Performance Musical. In RAY, S. (org). **Performance Musical e suas Interfaces**. v.1, n.139-65. 21-34. 2005.

RAY, S.; KAMINSKI, L. C.; FONSECA, C.; DUETI, R.; FONSECA C. A.; ROCHA, S.; SANTOS, P. J. P.; PAVAN. B. Estudo exploratório sobre o impacto da informação sobre psicologia da performance no nível de estresse e ansiedade de músicos práticos brasileiros. **Revista Opus**, v. 22, n. 2, p. 303-323, 2016.

RAY, S.; KAMINSKI, L. C.; FONSECA, C.; DUETI, R.; ROCHA, S.; SANTOS, P. Performance psychology information impact on stress and anxiety level of Brazilian music performers. In: INTERNATIONAL SYMPOSIUM ON PERFORMANCE SCIENCE, 2013, Viena. **Anais...** Bruxelas: Association Europeenne des Conservatoires, 2013. p.311-316.

RYAN, Charlene; ANDREWS, Nicholle. An investigation into the choral singer's experience of music performance anxiety. **Journal of Research in Music Education**, v. 57, n. 2, p. 108-126, 2009.

ROCHA, Fernando. Questões de performance em obras eletrônicas mistas. In: CONGRESSO DA ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE PESQUISA E PÓS GRADUAÇÃO EM MÚSICA, 20, 2010, Florianópolis, **Anais...** Florianópolis: ANPPOM, 2010. p. 1233-1238.

ROCHA, Sergio Figueiredo. **Ansiedade na performance musical: estudo molecular de associação e validação da escala de “K-MPAI”** [tese]. São Paulo: Faculdade de Medicina, Universidade de São Paulo; 2012.

ROCHA, Sérgio de Figueiredo; DIAS-NETO, Emmanuel; GATTAZ, Wagner Farid. Ansiedade na performance musical: tradução, adaptação e validação do Kenny Music Performance Anxiety Inventory (K-MPAI) para a língua portuguesa. **Revista psiquiatria clínica**. São Paulo, v. 38, n. 6, p. 217-221, 2011.

ROSSETTI, M. O. et al. O inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp (ISSL) em servidores da polícia federal de São Paulo. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 4, n. 2, p. 108-120, 2008.

SADIR, Maria Angélica; BIGNOTTO, Márcia Maria; LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. Stress e qualidade de vida: influência de algumas variáveis pessoais. **Paideia**, v. 20, n. 45, p. 73-81, 2010.

SCHNEIDER, Ana Francisca. Atribuição de Causalidade na Performance Musical. In: SIMPÓSIO DE COGNIÇÃO E ARTES MUSICAIS, 6., 2010, **Anais...** Rio de Janeiro: ABCM, 2010. p. 120-127.

SILVA, Geisiane Rocha da; SANTIAGO, Diana. A Ansiedade na Performance do Clarinetista. In. SEMINÁRIO NACIONAL DE PESQUISA EM MÚSICA DA UFG, 11., 2011, Goiânia, **Anais...** Goiânia: SEMPEM, 2011. p. 09-12.

SILVEIRA, Raysa; PÓVOAS, Maria B. C.. Habilidades motoras e tipos de prática: relações interdisciplinares visando o aprimoramento da técnica pianística. In: CONGRESSO DA ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO EM MÚSICA, 20, 2010 **Anais...** Florianópolis: ANPPOM, 2010. p. 757-762.

SINICO, Andre; GUALDA; Fernando; WINTER, Leonardo Loureiro. Ansiedade na performance musical: um estudo sobre flautistas. In: SIMPÓSIO DE COGNIÇÃO E ARTES MUSICAIS, 9., 2013, **Anais...** Belém: ABCM, 2013. p. 464-476.

SINICO, Andre; WINTER, Leonardo Loureiro. Ansiedade na performance musical: utilização de estratégias por estudantes de flauta. In: SIMPÓSIO DE COGNIÇÃO E ARTES MUSICAIS, 8., 2012, **Anais...** Florianópolis: ABCM, 2012. p. 458-463.

_____. A influência do repertório sob a ansiedade na performance musical de estudantes de flauta. In: CONGRESSO DA ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO EM MÚSICA, 23., 2013, Natal, **Anais...** Natal: ANPPOM, 2013.

SOUSA, Aurélio Nogueira de; RAY, Sonia. O processo de preparação para performance dos alunos da Banda Marcial do C. E. Jayme Câmara em Goiânia-GO Um estudo sobre o impacto

da ansiedade. In. SEMINÁRIO NACIONAL DE PESQUISA EM MÚSICA DA UFG, 13., 2013, Goiânia, **Anais...**Goiania: SEMPEM, 2013. p. 143-146.

STEIN, Murray B.; LANG, Ariel Anxiety and stress disorders: course over the lifetime. In. DAVIS, Kenneth L. et al., (eds). **Neuropsychopharmacology: the fifth generation of progress**. Philadelphia. Lippincott Williams & Wilkins, 2002. p. 860-866.

STERNBACH, David J. Stress in the Lives of Music Students. **Music Educators Journal**, 94 (3). Sage Publications, Inc. 2008: 42–48.

TENÓRIO, Ana Carolina; SANTOS, Raquel Mendes Rochia; GIMENES, Marcelo. Emoção e ansiedade na performance musical. In: SIMPÓSIO DE COGNIÇÃO E ARTES MUSICAIS, 9., 2013, **Anais...** Belém: ABCM, 2013. p. 50-61.

VALENTINE, Elizabeth. The fear of performance. IN: RINK, John (ed.). **Musical performance: a guide to understanding**. Cambridge: Cambridge University, 2002. p. 168-184.

WAPNICK, Joel. FLOWERS, Patricia; ALEGANT, Marci; JASINSKAS, Lily. Consistency in piano performance evaluation. **Journal of Research in Music Education**, v. 41, n. 4, p. 282-292, 1993.

WESOŁOWSKI, Brian C. Understanding and developing rubrics for music performance assessment. **Music Educators Journal**, v. 98, n. 3, p. 36-42, 2012.

WILSON, Glenn. E.; ROLAND, David. Performance anxiety. In PARNCUTT, Richard; MCPHERSON, Gary E. (Eds.). **The science and psychology of music performance**. Oxford: Oxford University Press, p. 44-60. 2002.

ANEXOS

ANEXO A***KENNY MUSIC PERFORMANCE ANXIETY INVENTORY***
(VERSÃO EM PORTUGUÊS)

Apêndice. Versão para a língua portuguesa da K-MPAI

Nome _____

Contatos: celular: (____) _____ telefone (____) _____

E-mail: _____

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 pletamente						Concordo pletamente
1. Geralmente sinto que tenho minha vida sob controle.	6	5	4	3	2	1	0
2. Confo 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 na 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 o 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 Roda (2011) – Versão em português da K-MPAI de Kenny DT (2009).

ANEXO B**INVENTÁRIO DE SINTOMAS DE STRESS PARA ADULTOS DE LIPP**

INVENTÁRIO DE SINTOMAS DE STRESS PARA ADULTOS DE LIPP (ISSI)

Marilda Emmanuel Novaes Lipp

Nome: _____

Data de Nascimento: ____/____/____ Local de Nascimento: ____ Cidade: ____ Estado: ____ País: ____

Idade: ____ Sexo: M () F () Escolaridade: _____

RG: _____ CPF: _____

Curso/Série: _____ Escola/Instituição: _____ Pódi () Priv ()

Lateralidade: Destro () Sinistro () Ambidestro () Profissão: _____

Função: _____ Data da Aplicação: ____/____/____

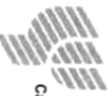
Aplicador: _____ Início: ____/____/____ Término: ____/____/____

Autorizo uso sigiloso em pesquisa: _____ assinatura _____

CADERNO DE APLICAÇÃO

Instruções

- Quando 1.** Assinalar com F1 ou P1, como indicado para sintomas que tenha experimentado nos últimos 24 horas.
- Quando 2.** Assinalar com F2 ou P2, como indicado para sintomas que tenha experimentado na última semana.
- Quando 3.** Assinalar com F3 ou P3, como indicado para sintomas que tenha experimentado no último mês.



Casa do Psicólogo®

© 2005 Casa do Psicólogo®. Reservados os direitos de publicação em língua portuguesa à Casa do Psicólogo® Rua Mourao Coelho, 1099 - 05417-011 - São Paulo - SP - Tel/Fax: (11) 3094-3600, e-mail: reserv@casadopsicologo.com.br - <http://www.casadopsicologo.com.br>. É proibida a reprodução total ou parcial desta publicação para qualquer finalidade, sem autorização por escrito da editora. Impreso no Brasil/Printed in Brazil.

quadro 1a

a) Marque com um F1 os sintomas que tem experimentado nas últimas 24 horas.

- | | |
|-----|---|
| () | 1. MÃOS E PÉS FRIOS |
| () | 2. BOCA SECA |
| () | 3. NÓ NO ESTÔMAGO |
| () | 4. AUMENTO DE SUDORESE (Muito suor, suadeira) |
| () | 5. TENSÃO MUSCULAR |
| () | 6. APERTO DA MANDÍBULA/ RANGER OS DENTES |
| () | 7. DIARRÉIA PASSAGEIRA |
| () | 8. INSÔNIA (Dificuldade para dormir) |
| () | 9. TAQUICARDIA (Batida no peito) |
| () | 10. HIPERVENTILAÇÃO (Respirar ofegante, rápido) |
| () | 11. HIPERTENSÃO ARTERIAL SÚBITA E PASSAGEIRA (Pressão alta) |
| () | 12. MUDANÇA DE APETITE |

quadro 1b

b) Marque com um P1 os sintomas que tem experimentado nas últimas 24 horas.

- | | |
|-----|--|
| () | 13. AUMENTO SÚBITO DE MOTIVAÇÃO |
| () | 14. ENTUSIASMO SÚBITO |
| () | 15. VONTADE SÚBITA DE INICIAR NOVOS PROJETOS |

pragmática

quadro 2a

a) Marque com um P2 os sintomas que tem experimentado na última semana.

- | | |
|-----|---|
| () | 1. PROBLEMAS COM A MEMÓRIA |
| () | 2. MAL-ESTAR GENERALIZADO, SEM CAUSA ESPECÍFICA |
| () | 3. FORMIGAMENTO DAS EXTREMIDADES |
| () | 4. SENSACÃO DE DESGASTE FÍSICO CONSTANTE |
| () | 5. MUDANÇA DE APETITE |
| () | 6. APARECIMENTO DE PROBLEMAS DERMATOLÓGICOS (Problemas de pele) |
| () | 7. HIPERTENSÃO ARTERIAL (Pressão alta) |
| () | 8. CANSAÇO CONSTANTE |
| () | 9. APARECIMENTO DE ÚLCERA |
| () | 10. TONTURA/SENSACÃO DE ESTAR FLUTUANDO |

quadro 2b

b) Marque com um P2 os sintomas que tem experimentado na última semana.

- | | |
|-----|---|
| () | 11. SENSIBILIDADE EMOTIVA EXCESSIVA (Estar muito nervoso) |
| () | 12. DÚVIDA QUANTO A SI PRÓPRIO |
| () | 13. PENSAR CONSTANTEMENTE EM UM SO ASSUNTO |
| () | 14. IRRITABILIDADE EXCESSIVA |
| () | 15. DIMINUIÇÃO DA LIBIDO (Sem vontade de sexo) |

pragmática

quadro 3a

a) Marque com um P3 os sintomas que tem experimentado no último mês.

- | | |
|-----|---|
| () | 1. DIARRÉIA FREQUENTE |
| () | 2. DIFICULDADES SEXUAIS |
| () | 3. INSÔNIA (Dificuldade para dormir) |
| () | 4. NAUSEA |
| () | 5. TIQUES |
| () | 6. HIPERTENSÃO ARTERIAL CONTINUADA (Pressão alta) |
| () | 7. PROBLEMAS DERMATOLÓGICOS PROLONGADOS (Problemas de pele) |
| () | 8. MUDANÇA EXTREMA DE APETITE |
| () | 9. EXCESSO DE GASES |
| () | 10. TONTURA FREQUENTE |
| () | 11. ÚLCERA |
| () | 12. ENFARTE |

quadro 3b

b) Marque com um P3 os sintomas que tem experimentado no último mês.

- | | |
|-----|--|
| () | 13. IMPOSSIBILIDADE DE TRABALHAR |
| () | 14. PESADELOS |
| () | 15. SENSACÃO DE INCOMPETÊNCIA EM TODAS AS ÁREAS |
| () | 16. VONTADE DE FUGIR DE TUDO |
| () | 17. APATIA, DEPRESSÃO OU RAIVA PROLONGADA |
| () | 18. CANSAÇO EXCESSIVO |
| () | 19. PENSAR/FALAR CONSTANTEMENTE EM UM SO ASSUNTO |
| () | 20. IRRITABILIDADE SEM CAUSA APARENTE |
| () | 21. ANGIÚSTIA/ANSIEDADE DIÁRIA |
| () | 22. HIPERSENSIBILIDADE EMOTIVA |
| () | 23. PERDA DO SENSO DE HUMOR |

ANEXO C

QUESTIONÁRIO ADICIONAL

Performance de Música de Câmara

Você atua em algum grupo de música da câmara (duos, trios, quartetos, etc.) com ensaios ou performances regulares?

☐ Não

☐ Sim

1. O seu grupo adota alguma estratégia para detectar problemas de uma performance?

Não;

Sim

1.1. Indique alguma(s) destas estratégia(s):

2. O seu grupo faz o quê para resolver os problemas detectados? (assinale todas as que forem pertinentes. Obs.: você pode escolher mais de uma opção)

Aprimora aspectos técnicos das obras;

Ouve sugestões do líder do grupo;

Ouve sugestões de diferentes membros do grupo;

Estuda trechos isolados;

Estuda com diferentes andamentos;

Ouve gravações dos ensaios;

Ensaio com metrônomo;

Conversam sobre os problemas inclusive emocionais;

Outro:

3. Como o seu grupo melhora o repertório que já está satisfatório? (Assinale todas as que forem pertinentes. Obs.: você pode escolher mais de uma opção)

Aprimora aspectos técnicos das obras;

Ouve sugestões do líder do grupo;

Ouve sugestões de diferentes membros do grupo;

Estuda trechos isolados;

Estuda com diferentes andamentos;

Ouve gravações dos ensaios;

Ensaio com metrônomo;

Conversam sobre os problemas inclusive emocionais;

Outro:

4. Você adota, individualmente, alguma estratégia para detectar problemas em sua performance no grupo?

4.1. Indique alguma(s) destas estratégia(s):

5. Você, individualmente, faz o quê para resolver os problemas detectados? (assinale todas as que forem pertinentes. Obs.: você pode escolher mais de uma opção)

Aprimora aspectos técnicos das obras;

Ouve sugestões do líder do grupo;

Ouve sugestões de diferentes membros do grupo;

Estuda trechos isolados;

Estuda com diferentes andamentos;

Ouve gravações dos ensaios;

Ensaio com metrônomo;

Conversam sobre os problemas inclusive emocionais;
Outro:

6. Marque o quê gera estresse pra você nos momentos que antecedem sua entrada no palco. (marque o nível de intensidade de cada item abaixo de 1 a 10 onde: 1=pouco estresse e 10 = muito estresse) *

- () Minha falta de domínio técnico para executar trechos específicos;
- () Trechos mal preparados;
- () As divergências musicais entre os colegas não resolvidas;
- () O medo de cometer erros; Achar que não conseguirá executar as obras como o desejado;
- () Imprevistos, tais como mudança de sala ou horário do recital;
- () Falta de compromisso dos colegas com o grupo;
- () Nervosismo por questões pessoais;
- () Excesso de confiança;
- () Pensamentos negativos
- () Mudanças no corpo tais como: sudorese, taquicardia, boca seca, diarreia, etc.

7. Use este espaço se tiver alguma observação sobre avaliação da performance que você gostaria de acrescentar.

ANEXO D**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**



Serviço Público Federal - Ministério da Educação e do Desporto
UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS
Escola de Música e Artes Cênicas

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado(a) para participar, como voluntário, em uma pesquisa. Após ser esclarecido(a) sobre as informações a seguir, no caso de aceitar fazer parte do estudo, assine ao final deste documento, que está em duas vias. Uma delas é sua e a outra é do pesquisador responsável. Em caso de recusa você não será penalizado(a) de forma alguma. Em caso de dúvida você pode procurar o Comitê de Ética em Pesquisa da UFG pelos telefones 62-3521-1075 ou 62-3521-1076 ou 62-3521.1215

INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:

Título do Projeto: PERFORMANCE MUSICAL: um estudo sobre o impacto do estresse na formação e atuação de músicos no Brasil

Pesquisador Responsável : Prof^ª Dr^ª Sonia Marta Rodrigues Raymundo

Contato: 62-9249.0911 (TIM); a cobrar 904162-9249.0911; Por e-mail: soniaraybrasil@gmail.com

Trata-se do projeto “PERFORMANCE MUSICAL E ESTRESSE: um estudo sobre o impacto do estresse na formação e atuação de músicos no Brasil” que visa realizar um estudo sobre o perfil dos estudantes e profissionais de música no Brasil a partir de um experimento com estudantes de graduação e pós-graduação e profissionais-docentes que atuam na área de performance musical nas 15 universidades públicas brasileiras que oferecem cursos de mestrado e doutorado em música entre maio de 2012 e dezembro de 2015. Espera-se poder determinar os vários níveis de estresse de músicos voluntários, investigar o impacto deste estresse na formação e atuação dos mesmos e, por fim, levantar indicações de como esta questão pode ser abordada por docentes-pesquisadores de forma a otimizar o potencial artístico desta comunidade.

O voluntário deverá responder a 2 questionários curtos: um com 6 questões sobre estresse e outro com 11 questões sobre sua atuação como músico. Ambos os questionários são formados de questões de múltipla escolha e diretas. Para responder aos 2 questionários somados o tempo estimado é de 10 a 15 minutos por pessoa. O estudo não oferece risco aos participantes, mesmo assim a coordenadora e o psicólogo e pesquisador Rodrigo Dueti <rdueti@gmail.com> estarão disponíveis no local para esclarecer suas eventuais dúvidas. O local será uma sala de aula regular cedida pela universidade visitada onde será resguardada a privacidade dos voluntários bem como a liberdade de não se responder a quaisquer questões. Após a coleta, os dados pessoais dos voluntários serão preservados quanto a confidencialidade e privacidade. A participação dos voluntários é de grande valia para a ampliação das pesquisas na área de música, em particular sobre Performance Musical. Você tem o direito de retirar sua participação em qualquer momento.

Pesquisadora responsável: Prof^ª Dr^ª Sonia Marta Rodrigues Raymundo _____

CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO DA PESSOA COMO SUJEITO

Eu, _____, RG/ CPF/ ou n.º de matrícula _____, abaixo assinado, concordo em participar do estudo *PERFORMANCE MUSICAL E ESTRESSE*, como sujeito. Fui devidamente informado e esclarecido pelo(a) pesquisador(a) _____ sobre a pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, assim como os possíveis riscos e benefícios decorrentes de minha participação. Foi-me garantido que posso retirar meu consentimento a qualquer momento, sem que isto leve à qualquer penalidade ou interrupção de meu acompanhamento/ assistência/tratamento.

Local: _____ Data ____/____/____.

Nome e Assinatura do sujeito ou responsável: _____

Presenciamos a solicitação de consentimento, esclarecimentos sobre a pesquisa e aceite do sujeito em participar. Testemunhas (não ligadas à equipe de pesquisadores):

Nome: _____ Assinatura: _____

Nome: _____ Assinatura: _____

ANEXO E**PARECER DO COMITÊ DE ÉTICA**



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS
PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO



COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA

Goiânia, 19 /03 /12

PARECER CONSUBSTANCIADO REFERENTE AO PROJETO DE PESQUISA, PROTOCOLADO NESTE COMITÊ SOB O N.: 029/12

I – Identificação

- Título do projeto: Performance Musical e Estresse: um estudo sobre o impacto do estresse na formação e atuação de músicos no Brasil.
- Pesquisador Responsável: Sônia Marta Rodrigues Raymundo
- Pesquisadores Participantes: Claudia Regina de Oliveira Zanini; Ester de Oliveira Luciano Vilela; Huglevisson Pinheiro; Sônia Regina de Lima Albano; Alexandre Silva Rosa; Camila Barbosa Hebling; Diana Santiago da Fonseca; Carlos Alberto Fonseca
- Instituição onde será realizado o estudo: Escola de Música e Artes Cênicas da UFG
- Data de apresentação ao CEP/UFG: 05/03/2012
- Área Temática: Grupo III

Comentários do relator frente à Resolução CNS 196/96 e complementares em particular sobre:

II – Estrutura do Protocolo

CD; Folha de rosto CEP-UFG; Folha de rosto da CONEP com assinatura do responsável pela pesquisa e do responsável pela instituição; Termos de compromisso; Projeto de Pesquisa; TCLE; Instrumento de coleta de dados: Inventário de sintomas de stress para adultos de LIPP (ISSL) e questionário sobre a formação e atuação do músico; Carta de solicitação da anuência às instituições a serem envolvidas; mensagem via e-mail da Universidade de São Paulo, UNESP; UNIRIO; Universidade Federal da Bahia; Universidade Federal do Rio Grande do Sul e da Escola de Música da UFG.

III – Projeto de pesquisa

OBJETIVO:

Realizar um estudo sobre o perfil dos estudantes e profissionais de música no Brasil a partir de um experimento com estudantes de graduação e pós-graduação e profissionais/docentes de universidades públicas que oferecem cursos de mestrado e doutorado. Em específico: 1) determinar os vários níveis de estresse dos sujeitos; 2) investigar o impacto do estresse na formação e atuação dos sujeitos; 3) levantar indicações de como o impacto de estresse na formação e atuação do performer musical pode ser abordado por pesquisadores de forma a otimizar o potencial artístico desta comunidade.

Análise das questões éticas:

As atividades deste projeto envolvem atividades de cunho teórico-reflexivo como atividades em campo (aplicação de um inventário). Realizarão visitas a IES para aplicação dos inventários e a aplicação dar-se-á nas dependências dos programas de



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS
PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO



COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA

Pós-Graduação de Música das IES envolvidas. Utilizarão uma sala de aula para a formalização e aplicação do TCLE. Informam que uma declaração de anuência foi solicitada às Instituições, neste sentido anexam a carta de solicitação bem como os e-mails como resposta favorável à coleta de dados pelos coordenadores dos PPG. Os pesquisadores declaram o que: "...tomarão a precaução de submeter o Termo de consentimento a cada coordenador ou responsável pela Unidade de Ensino de forma a documentar a autorização de coleta pela instituição e por cada sujeito". A amostra constará de um total de 1500 sujeitos. Será aplicado o inventário LIPP e outro com 11 questões sobre a atuação como o músico. Apresentam os instrumentos de coleta de dados.

-Critérios de Inclusão e exclusão:

Serão incluídos no estudo todos os voluntários que estejam regularmente vinculados a IES como docentes ou discentes da área de performance musical.

- Garantia da Privacidade e Confidencialidade: garantidas no projeto bem como no TCLE

- Cronograma: Adequado

- Avaliação de riscos e benefícios: Relatam que o estudo não oferece risco aos participantes, mesmo assim a coordenadora e o psicólogo (Carlos Fonseca) estarão disponíveis no local para esclarecer dúvidas e auxiliar no entendimento do TCLE e no preenchimento dos questionários.

- Análise da metodologia e sua adequação aos objetivos da pesquisa: A metodologia encontra-se adequada.

- Verificação das condições para realização da pesquisa. Os currículos dos pesquisadores são compatíveis com a pesquisa proposta e as condições são adequadas.

IV – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

TCLE apresenta-se estruturalmente correto, com linguagem clara e atende as garantias de privacidade e confidencialidade.

VI – Parecer do CEP: Protocolo “APROVADO”

VI – Data da reunião: 19 de março de 2012

Assinatura do(a) relator(a):

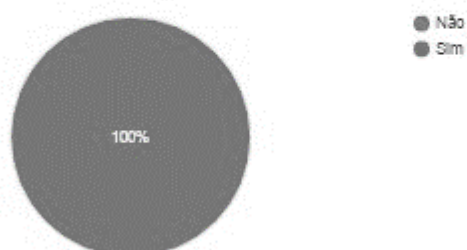
Assinatura do(a) Coordenador(a)/ CEP/UFG:

João Balista de Souza
Prof. João Balista de Souza
Coordenador do Comitê de Ética em Pesquisa
Pró-Reitoria de Pesquisa e Pós-Graduação/UFG

ANEXO F**RESPOSTAS DO QUESTIONÁRIO ADICIONAL**

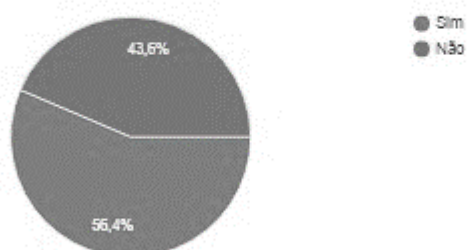
Declaro que li o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e concordo com o mesmo.

(39 respostas)



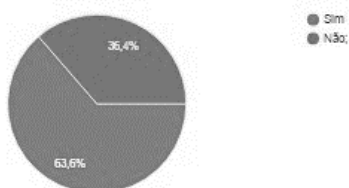
Você atua em algum grupo de música de câmara (duos, trios, quartetos, etc.) com ensaios ou performances regulares?

(39 respostas)



1. O seu grupo adota alguma estratégia para detectar problemas de uma performance?

(22 respostas)

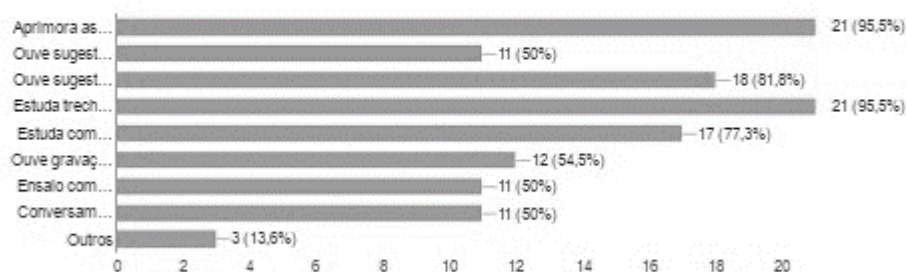


1.1. Indique alguma(s) destas estratégia(s): (14 respostas)

gravação, escuta de terceiros	▲
Gravação de trechos ou da peça inteira. Separamos trechos e um do grupo escuta de fora para dar sugestões	
Afinação dos cantores (é um coro de câmara, maioria não é músico)	
estudo em andamento lento	
As apresentações são gravadas e depois discutidas	
gravar os ensaios e performances	
Ensaio	
Gravar as performances, para mim é a estratégia mais útil que utilizamos	
A pergunta é muito vaga. Há problemas de performance que aparecem por falta de conhecimento da música como um todo, não somente das partes, por exemplo. Os problemas de performance podem ter diversas origens. O primeiro passo seria entender a origem desse problema. O segundo seria criar uma estratégia para sanar esse problema em sua origem.	
Tocar sem partitura, gravar o ensaio e comparar o resultado com a análise que foi feita previamente da música.	▼
Aquecimentos conjuntos antes de subir ao palco, organização dos ensaios pra tentar garantir a qualidade do repertório a ser apresentado.	
Um dos membros ouvir de fora o restante do grupo para identificar se a performance está com bons resultados.	
Gravação de ensaios	
Gravação	▼

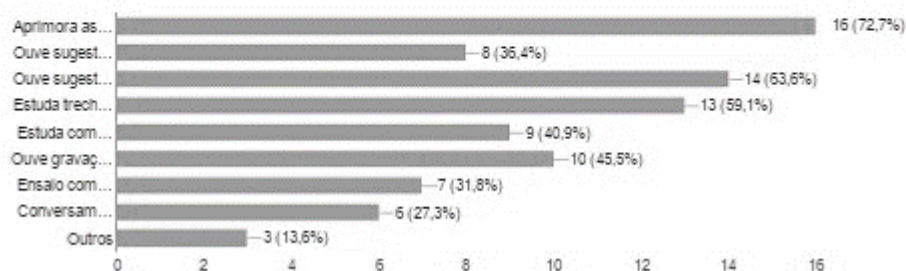
2. O seu grupo faz o quê para resolver os problemas detectados? (assinale todas as que forem pertinentes. Obs.: você pode escolher mais de uma opção)

(22 respostas)



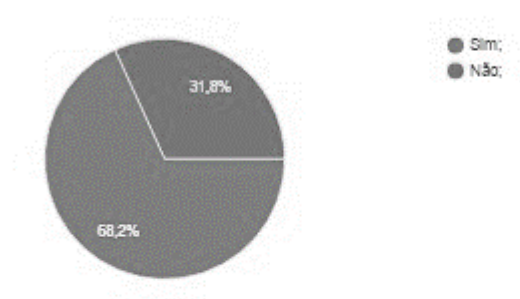
3. Como o seu grupo melhora o repertório que já está satisfatório? (Assinale todas as que forem pertinentes. Obs.: você pode escolher mais de uma opção)

(22 respostas)



4. Você adota, individualmente, alguma estratégia para detectar problemas em sua performance no grupo?

(22 respostas)

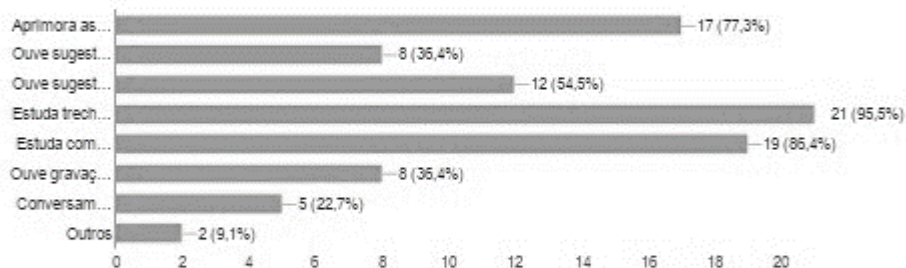


4.1. Indique alguma(s) destas estratégia(s): (15 respostas)

- Peço para alguém escutar
- Estudar com gravação, com metrônomo e busco conhecer a parte dos outros
- Estudo da minha parte isolada e escuta de gravações
- Geralmente fico para trás na parte técnica e procuro resolver trechos isolados com o metrônomo
- Estudar individualmente, já que atualmente sou a única do meu naipe.
- isolar o trecho pretendido, estudar em andamento lento
- Estudo de partes isoladas e utilização de anotações nos ensaios
- gravando ensaios e performances
- Grava ensaio, treina com metrônomo
- Detectar as minhas partes nas gravações de ensaios e concertos, por exemplo.
- Antecipo problemas de performance até mesmo no estudo individual. Marco o que necessita de mais atenção, auditiva ou visual, por exemplo.
- toco minha parte cantarolando as outras. Memorizo a grade, estudo as outras partes
- Ouvir a gravação dos ensaios com atenção
- Ensaio de partes isoladas, com diferentes combinações de linhas.
- Estudo lento, gravação

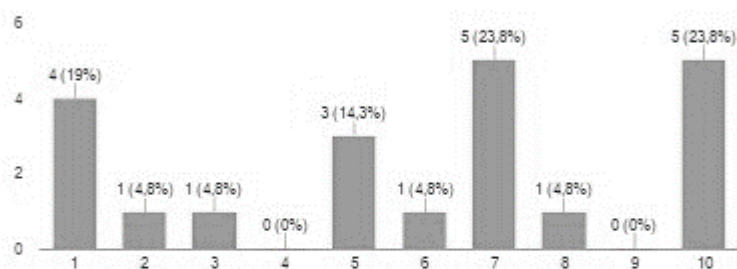
5. O quê você faz para resolver problemas individuais que você percebe na sua própria atuação? (Assinale todas as que forem pertinentes. Obs.: você pode escolher mais de uma opção)

(22 respostas)

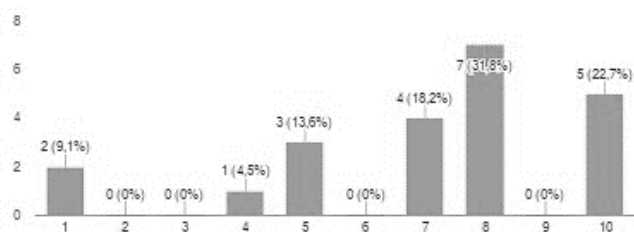


6. Marque o quê gera estresse pra você nos momentos que antecedem sua entrada no palco. (Marque o nível de intensidade de cada item abaixo de 1 a 10 onde: 1=pouco estresse e 10 = muito estresse).

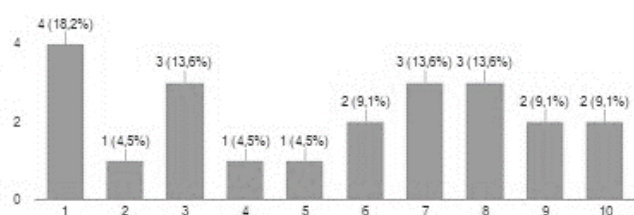
Minha falta de domínio técnico para executar trechos específicos; (21 respostas)



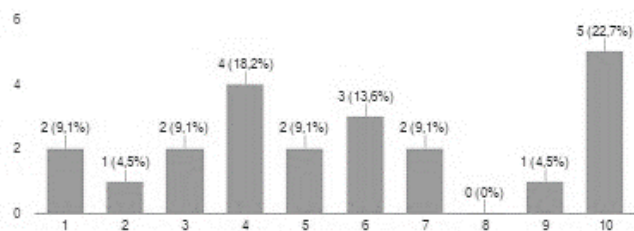
Trechos mal preparados; (22 respostas)



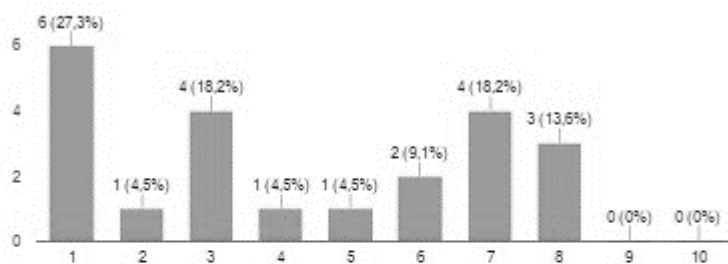
As divergências musicais entre os colegas não resolvidas; (22 respostas)



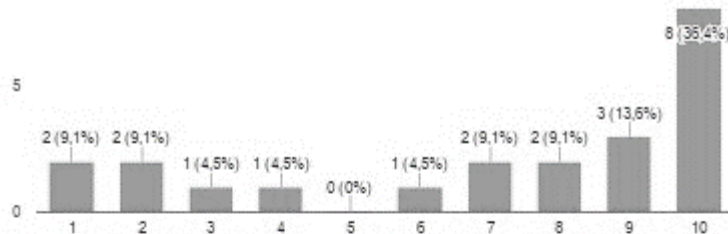
O medo de cometer erros; Achar que não conseguirá executar as obras como o desejado
(22 respostas)



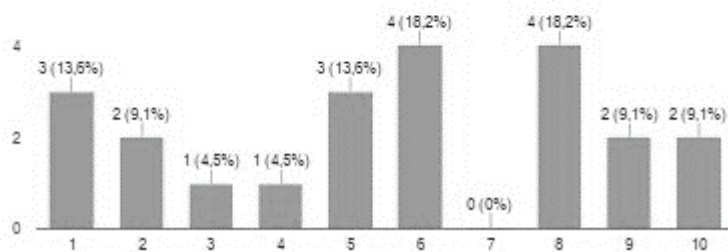
Imprevistos, tais como mudança de sala ou horário do recital; (22 respostas)



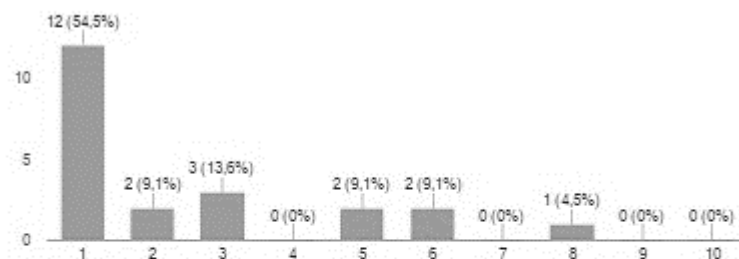
Falta de compromisso dos colegas com o grupo; (22 respostas)



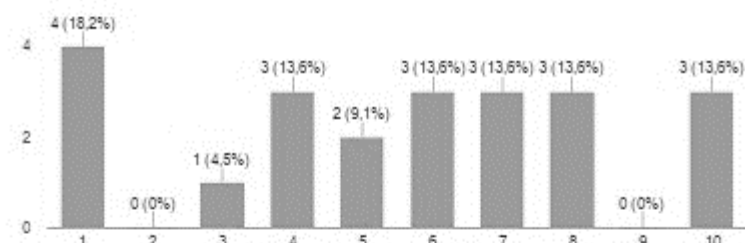
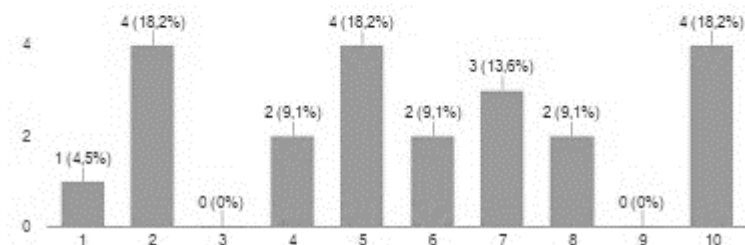
Nervosismo por questões pessoais; (22 respostas)



Excesso de confiança; (22 respostas)



Pensamentos negativos; (22 respostas)

Mudanças no corpo tais como: sudorese, taquicardia, boca seca, diarreia, etc.
(22 respostas)

7. Use este espaço se tiver alguma observação sobre avaliação da performance que você gostaria de acrescentar.

(8 respostas)

Busco sempre ter autoconsciência de minhas facilidades e dificuldades. Essa compreensão me ajuda a me tranquilizar em situações de performance.

Tenho nervosismo para executar peças muito difíceis em que estou muito exposta.

achei as opções muito repetidas

Nervosismo ao tocar em público, e ansiedade no geral, ao prepara a peça e ao apresentar, são coisas que estou trabalhando. Vejo que espectos técnicos muitas vezes se resolvem com a resolução de problemas emocionais e psicológicos

Em geral a avaliação do performer é mais crítica do que a audiência. Acredito que um grande aprendizado é equilibrar esta critica com o prazer da performance.

Preparação é tudo!

As questões relacionadas às performances vão de encontro com muitas coisas de autoconhecimento, questões sobre o ego, sobre o julgamento alheio etc. Resolvi essas questões parando e meditando profundamente sobre o que implicava todo esse movimento interno. a mudança foi drástica e foi de encontro com as ideias de alguns pensadores como J. Krishnamurti e o próprio Buda (Sidarta Gautama). O grande problema está em "querer ser" o que não é. Nisso ficamos fugindo de nervosismo, suor, medo, etc. Quando se enfrenta com todo o seu ser, essas coisas deixam de ter poder sobre nós e daí acabamos vencendo essas questões e automaticamente vamos praticando nossa atenção plena no agora.

Acho a pesquisa bastante relevante. Mas não pude contribuir muito, acredito, a não ser ponto de vista numérico. Acredito que os aspectos técnicos só existem para projetar uma ideia interpretativa. Não vejo como podemos projetar apenas a notação. Dessa forma, senti muita falta de questões ligadas a como o grupo, de fato, lida com a relação leitura, análise, concepção e realização.