

Ansiedade na performance musical em alunos universitários de Curitiba

Comunicação

GTE 09 – Educação Musical, Psicologia Cognitiva e Habilidades Musicais

Marcos Brugnara
Universidade Federal do Paraná
marcosbr3d@gmail.com

Resumo: A APM (ansiedade na performance musical) está presente na carreira do músico, podendo se manifestar desde o momento da preparação de uma performance até o seu término. A presente pesquisa exploratória investiga o ambiente do curso de música de uma universidade de Curitiba e a relação com as possíveis causas da APM interpretadas pelos indivíduos ali presentes. Para isso, foram realizados dois questionários: o primeiro, para analisar o nível de APM do máximo possível de alunos do curso investigado, por meio do protocolo K-MPAI; o segundo – voltado para aqueles que apresentaram um nível alto de APM no primeiro questionário –, para reunir informações sobre o ambiente e as possíveis influências estressoras presentes em sua cultura. O resultado do K-MPAI apresenta um número consideravelmente maior de alunos com APM alta do que alunos com APM baixa, além de relatos abruptos correlacionados às possíveis causas da APM relacionadas de acordo com a literatura.

Palavras-chave: Ansiedade na performance musical. Ambiente universitário de música. Saúde mental do músico.

A pesquisa

Esta pesquisa¹ exploratória tem como objetivo compreender como o ambiente universitário pode estar relacionado às causas da APM em músicos universitários. Buscou-se: (i) encontrar indícios de possíveis origens da ansiedade dentro do ambiente universitário²; (ii) coletar dados sobre as experiências de APM dos voluntários; (iii) investigar a cultura do ambiente universitário e sua relação com a APM. Esta pesquisa funda-se em dois fatores: a proximidade dos brasileiros com os sintomas da ansiedade, em especial os músicos que têm fatores estressantes como parte da natureza de sua profissão, podendo causar ansiedade

¹ A presente pesquisa é resultado do TCC de graduação em música do autor realizado na UFPR e orientado pela Prof. Viviane Alves Kubo.

² Quando se fala de “ambiente da universidade” trata-se de qualquer lugar onde ocorram performances musicais, como salas de aula, auditórios, estúdio etc.”

(Kenny, 2004, p. 759), e a possibilidade deste trabalho contribuir com essa demanda de informações, em específico dentro da universidade, que poderá evoluir para conteúdo de futuras pesquisas sobre o tema. Ninguém está isento de enfrentar a ansiedade e seus sintomas (Assis, 2016), principalmente os músicos, que estão mais expostos a ela devido à natureza de sua profissão (Kenny, 2004, p. 759). Além de que a pesquisa traz reflexões sobre a ansiedade dentro dos ambientes de formação musical, que é um tema de importância significativa e que vem expandindo sua visibilidade e interesse na última década.

Ansiedade na performance musical (APM)

A performance musical envolve desde a decodificação e compreensão dos símbolos contidos na partitura, como identificação de ritmos, alturas, dinâmicas etc., até técnicas instrumentais próprias (Sinico & Winter, 2012, p. 37). De acordo com Ray *et al.* (2016), toda performance musical

envolve pelo menos um agente (instrumentista, cantor ou regente) e tem relação intrínseca com quatro elementos fundamentais: (1) o domínio da manipulação física do instrumento; (2) o amplo conhecimento do texto musical a ser interpretado, bem como as considerações estéticas a ele relacionadas; (3) condições de interagir com os aspectos psicológicos envolvidos no exercer da profissão e (4) condições de reconhecer os limites do seu corpo – problema que se torna prioritário para instrumentos com grandes dimensões, como o contrabaixo (Ray *et al.*, 2016, p. 304).

A performance passa por um longo processo prévio de preparação. Como apontado pelos autores, muitos processos cognitivo-motores ocorrem simultaneamente durante a performance musical, por isso ela requer preparação – pode durar dias ou anos, dependendo da complexidade do repertório. A performance musical e sua preparação fazem parte de toda a carreira do músico, não importando qual instrumento, estilo musical ou espaços de atuação. Cabe ao músico conhecer o repertório, decodificá-lo, interpretá-lo e transmiti-lo para a plateia que estará presente. Para atingir esses resultados com quase perfeição é necessário um alto nível técnico em diversas áreas, como destreza motora fina, coordenação, atenção, memória e conhecimento estético (Kenny *et al.*, 2004, p. 760).

A MPA (*musical performance anxiety*) ou APM³ (ansiedade na performance musical) é definida por Kenny:

A ansiedade na *performance* musical é caracterizada como a persistente e marcante experiência de uma apreensão ansiosa relacionada à performance musical, que surge por meio de experiências específicas de condicionamento da ansiedade. Ela se manifesta mediante combinações de sintomas afetivos, cognitivos, somáticos e comportamentais e pode ocorrer em uma variedade de cenários da performance, mas geralmente é mais severa em ambientes que envolvem alto investimento pessoal e ameaça avaliativa. [...] Afeta músicos ao longo da vida e é pelo menos parcialmente independente de anos de treinamento, prática e nível de realização musical. Pode ou não prejudicar a qualidade da performance musical (Kenny, 2011 *apud* Fachinni, 2018, p. 87, tradução própria).

Logo, as possíveis causas da ansiedade se manifestam a partir do momento que o músico entra em contato com a situação de performance, seja durante ou antes dela. Saber da possibilidade futura da performance já pode causar essa apreensão. Os traços de ansiedade do intérprete são potenciais fatores precursores dos sintomas que podem ocorrer na performance (Zorzal & Batista, 2023, p. 5). A ansiedade, inata à profissão dos músicos intérpretes, causa estresses gerais relacionados à necessidade de atuar sob condições de alto fluxo de adrenalina, ansiedade, fadiga, pressão social e insegurança financeira (Lehrer, 1990 *apud* Kenny *et al.*, 2004, p. 759). Níveis moderados de ansiedade são comuns e podem ser benéficos para o indivíduo (Valentine, 2003, p. 169), mas esses benefícios não compreendem o objeto de análise da presente pesquisa, e sim os malefícios. A ansiedade pode ser um problema para a performance e igualmente pode não causar dano nenhum a ela, seus efeitos dependem da intensidade e de como o indivíduo a enfrenta.

A interpretação do indivíduo para com a situação é um dos fatores causadores da ansiedade, e não a situação real por si; é um fenômeno que ocorre internamente no indivíduo (Perdomo-Guevara, 2014, p. 67). Ou seja, a situação não é o fator primário causador da ansiedade, ela é fruto da avaliação subjetiva para com a situação vivenciada. O traço e o estado de ansiedade são formas de reação involuntária do indivíduo. O traço de ansiedade é uma predisposição geral do indivíduo a ser ansioso, são as características singulares já existentes nos indivíduos que, de acordo com elas, tende a agir aumentando seu estado de

³ Neste trabalho foi optado pelo uso da sigla traduzida APM.

ansiedade enquanto antecipa uma situação ameaçadora; já o estado de ansiedade seria um estado emocional transitório em que o indivíduo apresenta respostas desagradáveis enfrentando determinada situação ameaçadora (Tovolic, 2009 *apud* Sinico & Winter, 2012, p. 47). “A primeira condição (traço de ansiedade) é definida como algo mais permanente, que acompanha o indivíduo, enquanto que o estado é situacional” (Rocha, 2012 *apud* Ponce & Biaggi, 2019, p. 3).

Os músicos podem se sentir psicologicamente pressionados por situações com críticas externas. Se no ambiente em que o intérprete convive há uma cultura que estigmatiza o erro, devido a essa pressão, tal erro pode ser avaliado tanto pelos espectadores quanto pelo próprio intérprete como algo “catastrófico”. Há expectativas do público em relação à performance musical, podendo fazer o intérprete se sentir intimidado pela plateia. A presença da audiência pode contribuir para a ansiedade pois o intérprete se preocupa sobre como será avaliado: “o elemento mais significativa da situação da performance é a presença da plateia” (Lehmann *et al.*, 2007, p. 155). No entanto, as particularidades de cada intérprete influenciam na sua auto avaliação de cada apresentação.

Condicionada pela interpretação individual, a ideia de uma performance “ameaçadora” é influenciada pelo conjunto de aspectos da personalidade de cada indivíduo, o comportamento, gênero, traço ou estado de ansiedade, a tarefa, bem como o repertório e a situação (Sinico & Winter, 2012, p. 45). Valentine (2003) aponta que amostras de questionários realizados com músicos trouxeram resultados de componentes causadores da APM, como a preocupação com a ansiedade e seus efeitos, medo da avaliação alheia e atitudes de julgamento quanto ao desempenho do intérprete. Das amostras desses questionários a preocupação foi o componente mais associado à causa da APM, resultando em consequências negativas no desempenho musical (Valentine, 2003, p. 170). Diversos estudos apontam que mulheres apresentam uma maior suscetibilidade ao desenvolvimento de altos níveis de APM do que os homens (Papageorgi *et al.*, 2014; Rocha *et al.*, 2012; Sinico & Winter, 2012; Sinico *et al.*, 2012; Valentine, 2003; Zorzal & Batista, 2023). Alguns fatores contribuem no aumento da APM influenciando os traços de ansiedade do indivíduo, sendo eles características intrínsecas, extrínsecas e cognitivas (Papageorgi *et al.*, 2018, p. 119). Esses fatores são detalhados pelos autores como: “intrínsecos”, referente ao gênero, idade,

personalidade, ansiedade-traço, sensibilidade à avaliação alheia, crenças de autoeficácia e seus autoconceitos; “extrínsecos”, como o nível de experiência de desempenho individual ou qualidade de experiências semelhantes anteriores, e por fim; “características cognitivas”, como inteligência, habilidades metacognitivas, crenças sobre a aprendizagem, capacidade e expectativas dos resultados.

Ansiedade na formação do intérprete

Além do estado de ansiedade que pode ocorrer durante as apresentações públicas, bancas ou exames, muitos dos músicos estão sujeitos a sofrer com os sintomas da ansiedade desde os primeiros momentos em que há ciência sobre a data da performance. Partindo do início da preparação, os desafios técnico-interpretativos da peça somados com a expectativa pessoal, contexto e objetivo da apresentação podem gerar ansiedade (Sinico & Winter, 2012, p. 37). Perdomo-Guevara (2014, p. 67) conclui que os ideais, objetivos e preocupações que o indivíduo segue são pessoais, mas também fortemente influenciados pela cultura desses ambientes em que ele esteve anteriormente.

Perdomo-Guevara (2014) introduz o termo “cultura”, que é definido como

sistemas de símbolos que os seres humanos criam e usam para regular seus comportamentos e interações, com os principais elementos da cultura incluindo ideologias emocionais (sentimentos e respostas emocionais apropriadas em diferentes situações), premissas de conhecimento emocional (experiências emocionais que se acumulam ao longo do tempo e se tornam disponíveis para uso em interações), vocabulários emocionais e regras de sentimentos e demonstração (Turner & Stets, 2008 *apud* Perdomo-Guevara, 2014, p. 67, tradução própria).

Portanto, são comportamentos ideológicos e emocionais característicos de uma população específica que ocorrem nos convívios interpessoais dos participantes, geralmente no mesmo ambiente. Ali podem ocorrer condutas similares entre os indivíduos, isso devido à influência cognitiva das regras implícitas estabelecidas na estrutura social em que estão inseridos (Perdomo-Guevara, 2014, p. 67). Como a cultura exerce influência cognitiva na população afetada, é possível que comportamentos intensificadores da APM estejam presentes na ideologia de seus participantes. Cada cultura é única com seu conjunto de ideais, objetivos e comportamentos em seu sistema de valores e prioridades, podendo encorajar individualismo

ou autoaperfeiçoamento, autonomia ou coletivismo, autotranscendência e integração entre os membros (Perdomo-Guevara, 2014, p. 67). A cultura impacta nas formas individuais de interpretação e avaliação das situações e, uma vez que culturalmente moldadas as crenças, objetivos e valores, podem levar a tendências sistemáticas de avaliação (Scherer & Brosch, 2009 *apud* Perdomo-Guevara, 2014, p. 67), interferindo assim nas emoções individuais.

Músicos em sua formação passam por diversas instituições de ensino, como escolas de instrumento ou musicalização, conservatórios de música, *master classes*, universidades e aulas com professores particulares. Nesse caminho, a ansiedade pode acompanhar cada um deles desde a infância. Ao ingressar na universidade ocorre um período de adaptações que tende a contribuir no aumento da ansiedade até níveis patológicos (Zorzal & Batista, 2023, p. 17). A avaliação de um professor, júri ou banca muitas vezes acompanha esse processo de formação, então é comum que os estudantes experimentem uma exigência excessiva dessas autoridades, ocasionando no aumento considerável de suas expectativas para uma performance “perfeita” inatingível (Zorzal & Batista, 2023, p. 18). Como consequência, essas expectativas impraticáveis podem gerar APM durante a vida desses estudantes (Zorzal & Batista, 2023, p. 18). O estudo de Ray *et al.* (2016) mostra que mais da metade dos estudantes de seis universidades brasileiras relataram não terem sido orientados sobre as estratégias de enfrentamento da APM, apesar de já existir um número considerável publicações que contém essas estratégias (Ray *et al.*, 2016, p. 316).

Metodologia

Na primeira etapa desta pesquisa, foi reunida uma população de alunos em uma universidade na qual já haviam realizado ou estavam matriculados em matérias de performance musical. Na segunda etapa participaram somente os alunos que apresentaram nível alto de APM (score ≥ 160 no K-MPAI) e que se voluntariaram para continuar a pesquisa. A universidade e os participantes pesquisados estão mantidos em anonimato por questões éticas.

Foram utilizados dois instrumentos de coleta de dados: o protocolo *Kenny Musical Performance Anxiety Inventory* (K-MPAI) – traduzido e validado para a língua portuguesa por Rocha *et al.* (2012) com o objetivo de mapear o nível de APM dos estudantes – e um

questionário com questões abertas que visam ampliar a compreensão acerca da influência do ambiente universitário na APM. O K-MPAI compreende um questionário de 40 perguntas, com sete diferentes opções de respostas para cada, usando a Escala de Likert, em que as respostas possíveis variam dos números zero, referentes à posição de “discordo totalmente”, a seis, para a posição de “concordo plenamente”. A soma dos valores de cada pergunta representa o nível de ansiedade do participante. Valores altos representam ansiedade alta e vice-versa. O questionário do protocolo K-MPAI foi transcrito para o aplicativo Google Forms e adequado para suas especificidades, mantendo as questões na mesma ordem em que aparecem no protocolo original. Já o questionário desenvolvido para a segunda etapa apresentou dez questões dissertativas especificamente relacionadas ao ambiente universitário, fazendo referência à literatura da ansiedade na formação do intérprete.

Após a realização dos questionários as respostas foram interpretadas com base no referencial teórico; também foram analisadas com base nos trabalhos específicos sobre o nível de APM (Assis, 2016; Rocha *et al.*, 2012) e o ambiente (Perdomo-Guevara, 2014). A análise quantitativa levou em conta as tendências encontradas na relação dos valores de ansiedade do K-MPAI com o gênero, idade, instrumento musical e ano de ingresso na universidade, buscando tendências e correlações com a literatura, mesmo objetivo da análise qualitativa da segunda etapa.

Resultados

O número de discentes de música da universidade que participaram do questionário foi 43. Grande parte dos participantes se voluntariou para a segunda etapa da pesquisa (32). As informações gerais coletadas do questionário estão organizadas na Tabela 1.

Tabela 1: Relação das características dos participantes com o nível de APM.

	Características	Número total de participantes (n =)	Participantes com APM alta (n =)	Média do nível de APM
Gênero	Masculino	23	4	124
	Feminino	20	12	160
	Não-binário	-	-	-
Instrumento	Voz	14	9	153
	Piano	10	2	140
	Guitarra	6	1	118
	Contrabaixo	6	2	141
	Bateria	2	0	109
	Violino	2	2	186
	Violão	2	0	135
	Acordeão	1	0	96
Ano de ingresso na universidade	2017	1	0	9
	2018	1	1	173
	2019	1	0	136
	2020	11	5	146
	2021	12	5	148
	2022	9	2	131
	2023	3	2	168
	2024	5	1	134
Idade	≤ 19 anos	3	1	138
	20~24 anos	33	11	143
	25~29	5	4	165
	≥ 30 anos	2	0	48

Como apresenta a tabela, a pesquisa contou com pessoas de gênero masculino (23) e feminino (20). Não houve participantes não-binários (0). A média de idade foi 22 anos, sendo que a participante mais jovem a responder tinha 17 anos e o mais velho, 34 anos. Os

instrumentos principais mais comuns foram a voz (14) e o piano (10), seguidos por guitarra e contrabaixo, que tiveram o mesmo número (6 de ambos); bateria, violino e violão (2 para esses) e acordeão (1). O escore de ansiedade dos participantes teve uma média de 135, significando um nível médio de ansiedade moderada, que foi o nível com maior grupo da população investigada (26). Apenas um participante apresentou o nível de ansiedade baixa (1) – escore menor ou igual a 80.

A Tabela 1 apresenta apenas o número de participantes para cada característica com nível alto de APM, somando-se 16 participantes (16). A média de escore do gênero feminino resultou em 160, enquanto a do masculino, 124. O único participante que apresentou um nível baixo de APM foi o mais velho, com 34 anos, sendo que os participantes com nível moderado de APM estão dentro da média de idade de 21 anos, enquanto a média de idade dos participantes com nível alto de APM foi de 22 anos. O único aluno que apresentou nível baixo de APM ingressou no curso de música da universidade em 2017.

Os alunos que ingressaram na universidade em 2021 e 2020 apareceram em maior número dentre os participantes com nível alto de APM, sendo cinco para esses dois anos, seguidos por 2022 (2), 2023 (2), 2018 (1) e 2024 (1). Já os alunos com nível moderado de APM, em sua maioria, ingressaram na universidade nos anos de 2021 e 2022 (7 para ambos) seguidos por ingressantes dos anos de 2020 (6), 2024 (4), 2023 (1) e 2019 (1). Os instrumentos dos participantes com nível alto de APM foram voz (9), contrabaixo (2), violino (2), piano (2) e guitarra (1); já dos com nível moderado de APM, foram piano (8), guitarra (5), contrabaixo (4), voz (4), violão (2), bateria (2) e acordeão (1). O único participante com nível baixo de APM tem como instrumento a voz (1).

Discussão

Com base nos dados analisados do K-MPAI nota-se que há um número considerável de alunos dentro do curso de música da universidade investigada que apresentaram nível alto de APM. Uma quantidade significativa dos participantes apresentou um nível moderado de APM, que é intrínseco à profissão do músico e não é necessariamente prejudicial à performance. O número de participantes com nível alto e moderado de APM não seria tão contrastante se não fosse pelo único participante com nível baixo de APM. Foram analisadas 43 respostas do inventário K-MPAI e nove respostas dissertativas sobre o ambiente que compreende cerca de 150 alunos no total, ou seja, dados de quase um terço da população total desse curso da universidade.

Nota-se que a média de nível de APM das participantes mulheres é um escore de 160, significando um ponto a menos do que o nível alto de APM. Como esperado pela literatura, mulheres apresentaram maior suscetibilidade à níveis altos de APM. Estudos recentes afirmam que “como a maior parte das pesquisas [...] na APM têm considerado o gênero apenas como uma variável binária, parece importante agora explorar mais plenamente esses construtos em uma amostra mais ampla de músicos com identidades de gênero diversas” (Sims & Ryan, 2023, p. 413, tradução própria). Mesmo não havendo participantes de gênero não binário neste trabalho, ressalta-se a falta de dados e pesquisas sobre essa questão, já que o gênero é um fator determinante a ser considerado.

Também houve lacunas no tema racial. No questionário dissertativo, um dos participantes relatou desconforto durante uma performance musical de tema racial. No que se pôde interpretar desse relato, houve uma performance musical com temática racial que, devido a esse tema social e cultural que pode ser considerado um tabu, gerou desconforto no performer na situação em que se encontrava. Logo, a situação vivenciada em meio a um ambiente que dispõe de uma população em sua maioria branca provavelmente ocorreu sob uma pressão causada pelos efeitos do racismo. Essa pressão pode ser estressante e muito provavelmente se soma aos fatores ampliadores da APM. Entretanto, pesquisas futuras com metodologias específicas para esse tema – que é fundamental e deve ter mais notoriedade – se dedicarão para investigações com referencial teórico e população específica adequados.

Assim, fica clara a perspectiva para pesquisas futuras direcionadas ao estudo racial com relação à APM.

Em relação à idade dos participantes, nota-se que o único participante com nível baixo de APM é o mais velho (34 anos), enquanto a média de idade dos participantes com nível moderado e alto de APM é de 21 e 22 anos, respectivamente. Consta na literatura que a vulnerabilidade das pessoas para com a APM vai se reduzindo com o tempo (Papageorgi *et al.*, 2018, p. 120). Os participantes que ingressaram no curso de música da universidade em 2020 e 2021 são os que apresentaram maior nível de APM. Talvez não por coincidência esses dois anos foram o pico da pandemia do COVID-19, período que dispôs de muito tempo de afastamento social. Isso pode significar que essa pandemia afetou negativamente os músicos no sentido da exposição ao público, mas qualquer afirmação nesse sentido também requer um estudo aprofundado com uma população específica e uma metodologia adequada.

Da relação dos instrumentos, notou-se que a voz é o instrumento principal da maioria dos participantes com nível alto de APM, com média de escore de 152. De acordo com o estudo de Zorzal e Batista (2023, p. 6), o nível de APM tende a subir à medida que o nível de exposição sentida pelo músico aumenta. É natural da canção que o cantor seja o indivíduo principal em um grupo musical, mesmo que acompanhado por diversos instrumentistas. Portanto, seu nível de exposição geralmente é o maior entre os membros desses grupos e é bem possível que haja a correlação entre essa exposição dos cantores com o alto nível de APM.

Considerações finais

A APM mostrou ser um problema considerável para quase um terço da população de estudantes de música da universidade investigada. Principalmente com base nos dados da segunda etapa da pesquisa, em que seis dos nove participantes da segunda etapa afirmam que não há preparação alguma para o APM – e os outros três afirmam que a preparação para essa condição deveria melhorar –, há então uma correlação com a literatura. Especificamente no trabalho de Ray *et al.* (2016) que, apesar de ter nove anos, ainda há resquícios dos problemas identificados. Com essas bases: (i) da pesquisa de Ray *et al.* (2016); (ii) o estudo de que a ansiedade ocorre frequentemente na profissão do músico (Kenny *et al.*, 2004, p. 759) e;

(iii) o ambiente do curso de música investigado, fica evidente a carência de orientações para lidar com a APM no ambiente de formação musical da universidade estudada. O que se esperava de melhorias no ambiente acadêmico após o estudo de Ray *et al.* (2016) não ocorreu integralmente, apesar do avanço no campo de pesquisa. Se isso é algo natural da profissão do músico, por que não seria natural nos cursos de música? Logo, para este contexto, o questionamento ainda permanece.

A análise dos resultados desta pesquisa exploratória levantou temas diversos a serem pesquisados futuramente, isso devido à limitação da taxa de amostragem. Exemplos são a diversidade e preconceito dos integrantes de um ambiente, a relação de cada instrumento e sua função – solista ou grupal – na performance do contexto universitário, possíveis efeitos do afastamento social na pandemia do COVID-19 nos músicos que a experienciaram em sua carreira, relação frequente com avaliações e críticas dos docentes e exposição do aluno nesse ambiente. Entretanto, um estudo com população maior guiado por uma metodologia específica seria ideal para compreender as tendências e tirar conclusões científicas a respeito do fenômeno da APM nas universidades.

Outra consideração é a motivação dos alunos no início do curso de música em comparação com a motivação ao final dele. É visível uma decadência na motivação de realizar performances dentro do ambiente da universidade. Não deveria ser esse ambiente motivador? Por que há tanta quebra de expectativa dos participantes ao passar do tempo? O que pode causar a desmotivação dentro do ambiente? Essas questões concernem à subárea da pesquisa da psicologia da música, mas foram recorrentes nesta pesquisa. Ambicionam-se novas pesquisas com metodologias focadas em verificar a diferença de instrumentos, contexto das apresentações, questões raciais e também sobre gêneros não-binários se adequando ao contexto das universidades, que são instituições que contém essa pluralidade. Fica compreendida a indispensabilidade de pesquisar maneiras de orientar sobre a APM que se adaptem à situação subjetiva de cada aluno, independentemente do instrumento ou sujeito. Em suma, como conclusão embasada na literatura, fica claro o alerta para com a situação da APM dentro do ambiente universitário.

Referências

ABRAHÃO, Taís Batizaco; LOPES, Alda Penha Andrello. Principais causas do estresse e da ansiedade na sociedade contemporânea e suas consequências na vida do indivíduo.

Contradição - Revista Interdisciplinar de Ciências Humanas e Sociais, v. 3, n.1, p. 1-16, jan./jun. 2022.

ASSIS, Carlos Alberto. *Proposição de modelo conceitual de performance musical prejudicada por ansiedade*. 88 f. Tese (Doutorado em Música) – Instituto de Artes, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Rio Grande do Sul, 2016.

KENNY, Dianna T. *et al.* Music performance anxiety and occupational stress amongst opera chorus artists and their relationship with state and trait anxiety and perfectionism. *Journal of Anxiety Disorders*, v.18, n.6, p. 757-777, set. 2004.

KENNY, Dianna T. Negative emotions in music making: Performance anxiety. In JUSLIN, P.; SLOBODA, J. *Handbook of Music and Emotion: Theory, Research, Applications*. Oxford: Oxford University Press, jan, 2010. p. 425-451.

LEHMANN, Andreas C. *et al.* *Psychology for musicians: understanding and acquiring the skills*. Oxônia: Oxford University Press, 2007.

PAPAGEORGI, Ioulia; HALLAM, Susan; WELCH, Graham. Modelo conceitual para a compreensão da ansiedade na performance musical. *Orfeu*, v. 3, n. 1, p. 116-144, jul. 2018.

PERDOMO-GUEVARA, Elsa. Is Music Performance Anxiety Just an Individual Problem? Exploring the Impact of Musical Environments on Performers' Approaches to Performance and Emotions. *Psychomusicology: Music, Mind and Brain*, v. 24, n. 1, p. 66-74, mar. 2014.

PONCE, Rafael de Mattos; BIAGGI, Emerson de. Ansiedade de performance musical e sua ação nos contextos de música erudita e de música popular: um comparativo sob a perspectiva do processo de aprendizagem. In: XXIX Congresso da Associação Nacional de Pesquisa e Pós-Graduação em Música, 29., 2019, Pelotas. *Anais...* Pelotas: ANPPOM - Associação Nacional de Pesquisa e Pós-Graduação em Música, 2019. p. 1-10.

RAY, Sonia *et al.* Estudo exploratório sobre o impacto da informação sobre psicologia da performance no nível de estresse e ansiedade de músicos práticos brasileiros. *Opus*, v. 22, n. 2, p. 303-323, dez. 2016.

ROCHA, Sérgio de Figueiredo *et al.* Ansiedade na performance musical: tradução, adaptação e validação do Kenny Music Performance Anxiety Inventory (K-MPAI) para a língua portuguesa. *Archives of Clinical Psychiatry*, São Paulo, v. 38, n. 6, p. 217-221, 2011.

SIMS, Wendy L.; RYAN, Charlene. Relationships between music performance anxiety and impostor phenomenon responses of graduate music performance students. *Psychology of Music*, v. 52, n. 4, p. 402-418, nov. 2023.

SINICO, Andre; GUALDA, Fernando; WINTER, Leonardo. Coping Strategies for Music Performance Anxiety: a study on flute players. In: *Proceedings of the 12th International Conference of Music Perception and Cognition and 8th Triennial Conference of European Society for the Cognitive Science of Music*. Thessaloniki, Greece: Aristotle University of Thessaloniki. 2012. p. 939-942.

SINICO, Andre; WINTER, Leonardo L. Ansiedade na Performance Musical: definições, causas, sintomas, estratégias e tratamentos. *Revista do Conservatório de Música da UFPEI*, Pelotas, n.5, p. 36-64, 2012.

VALENTINE, Elizabeth. The fear of performance. In: RINK, John. *Musical performance: a guide to understanding*. Cambridge: University of Cambridge, fev. 2003. p. 168-182.

ZORZAL, Ricieri Carlini; BATISTA, Joás Gomes. Aspectos gerais, prevalência, gatilhos e estratégias de enfrentamento da Ansiedade na Performance Musical. *Opus*, v. 29, p. 1-28, jul. 2023.