



SILVA, J. W. F. da; LEÃO, E. Ansiedade na *performance*: Como controlar e minimizar. In.: **Revista Diálogos (RevDia)**, Dossiê “Afinação em flores e frutos”, v. 5, n. 2, Edição comemorativa, 2017. [<http://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/revdia>]

ANSIEDADE NA PERFORMANCE MUSICAL

Como controlar e minimizar

Anxiety in musical performance: how to control and minimize

WASHINGTON FLORÊNCIO DA SILVA

ELIANE LEÃO

Sobre os autores:



José Washington Florêncio da Silva - Iniciação científica/Bacharelado/UFRN. Saxofonista. Participante do DEPPM/EMUFRN/UFRN. Segundo Sargento (Músico) - Exército Brasileiro. É integrante do grupo Potiguar Sax Quarteto (2016). Participou do Sarau Semanal, na Escola de Música da UFRN nos dias 16/05/2016, 26/09/2016 e 07/11/2016, nas seguintes formações: Trio - Saxofone, Clarineta e Flauta, Grupo - Potiguar Sax Quarteto e Duo - Saxofone e Piano respectivamente.

Participou do III Gramado in Concert - Festival Internacional de Música, na classe de saxofone do professor Marco Toledo Nascimento, integrando ainda a Banda Sinfônica e a Big Band do referido Festival, no período de 03/02/17 a 12/02/17, na cidade de Gramado - RS. sax.washington@yahoo.com.br



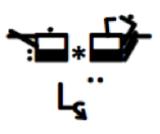
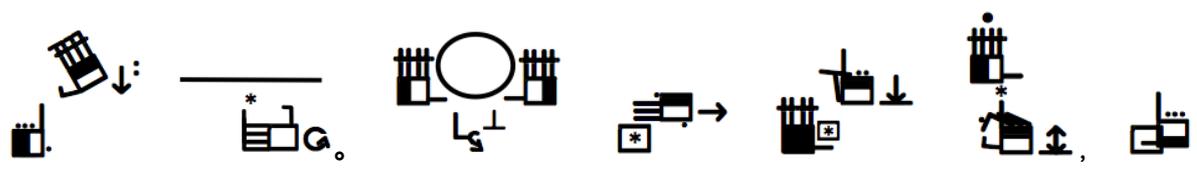
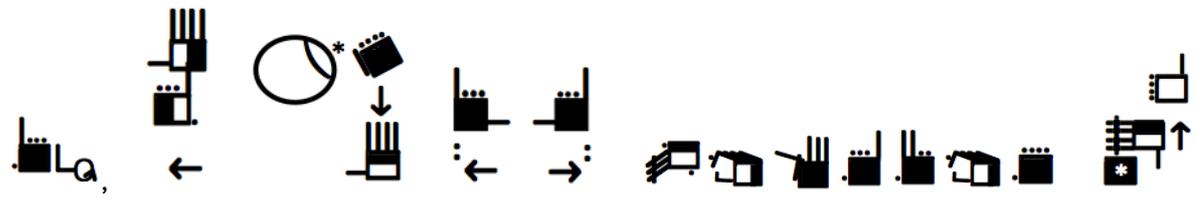
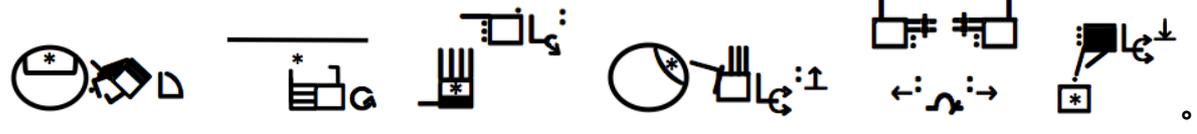
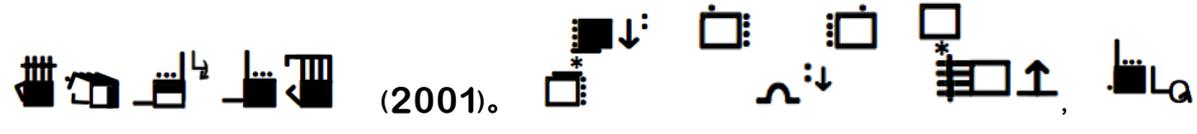
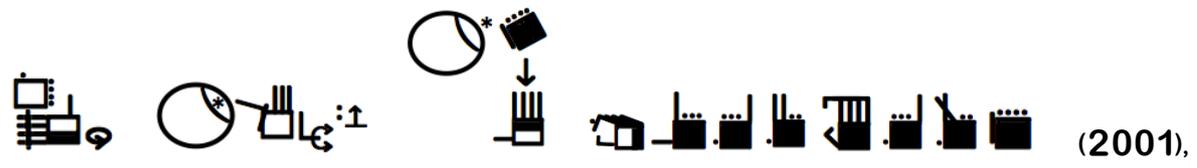
Graduada em Piano pela UFG (1974), Bacharel em Canto pela UFG (1983), Licenciatura em Música pela UFG (1975), Master of Science In Education - Purdue University (1980) e Doutorado Sandwich em Educação, pela UNICAMP/Purdue University, West Lafayette/IN/USA (1996). Pós-doutora pela Auburn University/CNPq, pesquisa em Criatividade em Música. Professora Visitante Nacional da UFRN/CNPq. Pesquisadora do PPG da UFG e UFRN. Linha de pesquisa: Metodologia de Pesquisa

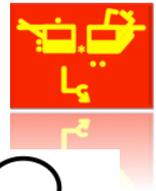
em Música, Metodologia de Ensino de Música, Criatividade, Interdisciplinaridade e Cognição Musical. Vice-Lider do DEPPM/EMUFRN/UFRN. Participa de Comitês científicos da área de música, tais como Revista Hodie e ARJournal. Autora de livros e artigos área de música. elianewi2001@gmail.com



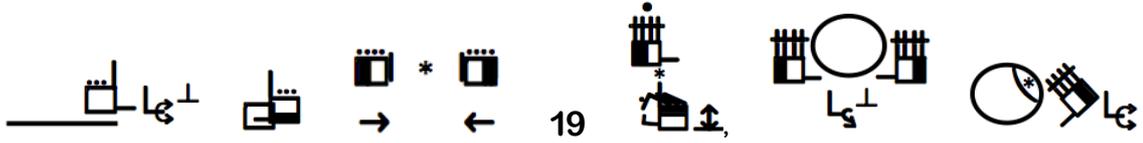
Revista Diálogos.

Dossiê “Afinação em flores e frutos”, v. 5, n. 2, Edição comemorativa, 2017.

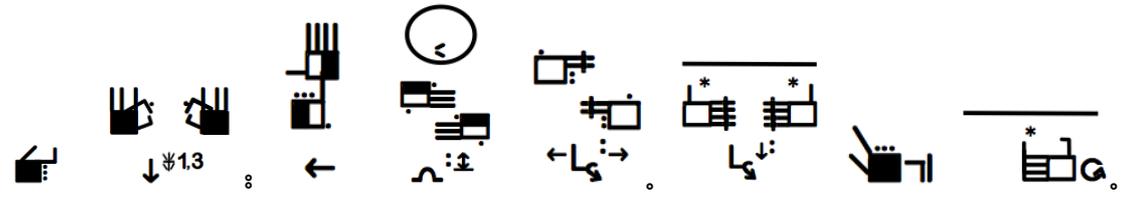
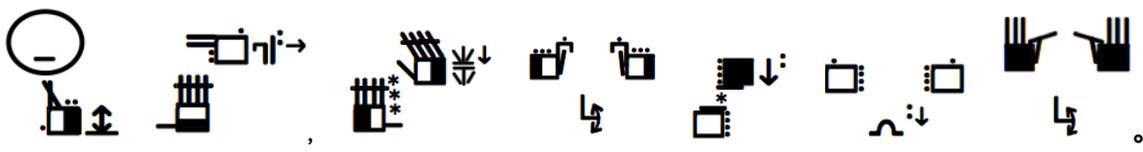
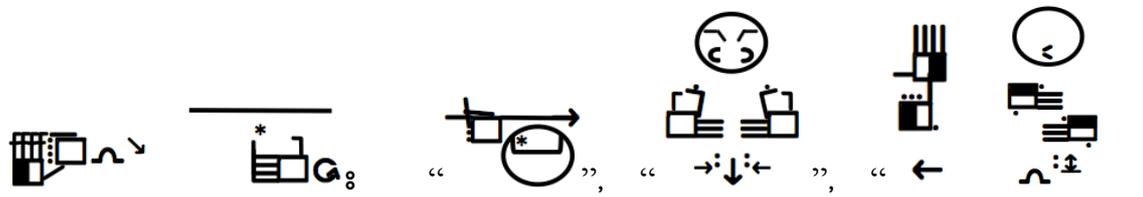
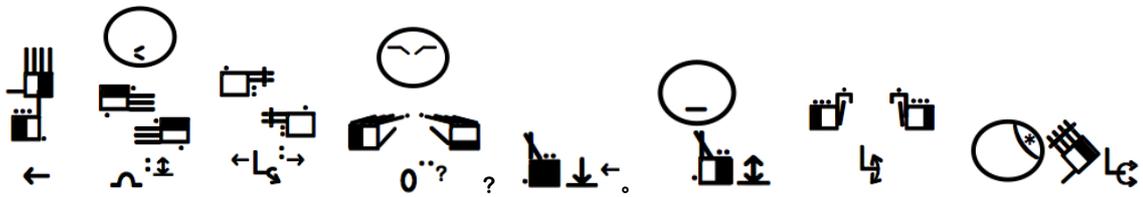
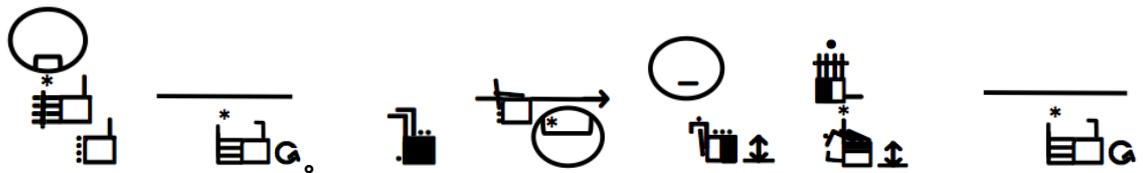




08

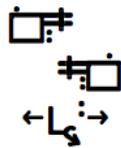


19



↓#13





Resumo: Essa pesquisa trata da ansiedade na *performance* musical. Tem como base teórica os autores Oliveira (2001), Ray (2009), Kenny (2011), Lima (2001), Sínico (2012), Reber (1985), Dunkel (1989), e Radocy e Boyle (1997). Fez-se uma introdução, seguida pelas definições de ansiedade segundo alguns autores. Passou-se aos comentários de autores sobre o que mais influencia a ansiedade. Nesta perspectiva, tendo em vista a Metodologia de Pesquisa proposta, foram aplicados o questionário, com 08 (oito) perguntas, para definir perfil dos sujeitos e, outro, com 19 (dezenove), para entender mais sobre a ansiedade. Para responder à pergunta objeto e de interesse desta investigação: “como controlar ou minimizar a ansiedade na performance”, obteve-se as respostas dos 5 (cinco) entrevistados. Chegou-se às variáveis que podem desencadear a ansiedade, que são: ‘a pessoa’, ‘o perfeccionismo’, ‘a tarefa’, e ‘a situação’, que são comentadas a partir da base teórica. Ao total das respostas, fez-se a **Análise Parcial**, com comentários tendo como base os pressupostos teóricos dos autores citados. Destas respostas obtidas, analisou-se os conteúdos das respostas e, a partir da **Análise Final**, chegou-se às **Conclusões Finais**.

PALAVRAS-CHAVE: *Performance* musical; Controle da ansiedade; Preparação para *performance*.

ABSTRACT: This research deals with anxiety in musical performance. It has as its theoretical basis the authors Oliveira (2001), Ray (2009), Kenny (2011), Lima (2001), Sínico (2012), Reber (1985), Dunkel (1989) and Radocy and Boyle (19997). An introduction was made, followed by definitions of anxiety according to some authors. The author's comments on what most influences anxiety were passed on. In this perspective, in view of the proposed Research Methodology, the questionnaire was applied, with 08 (eight) questions, to define the subjects' profile and another, with 19 (nineteen), to understand more about anxiety. To answer the question of interest and interest of this research: "how to control or minimize anxiety in performance", the answers of five (5) respondents were obtained. The variables that can trigger anxiety are: 'the person', 'perfectionism', 'the task', and 'the situation', which are commented on the theoretical basis. To the total of the answers, the **Partial Analysis** was made, with comments based on the theoretical assumptions of the cited authors. From these answers, the contents of the answers were analyzed and, from the **Final Analysis**, the **Final Conclusions** were reached.

KEY WORDS: Musical performance. Anxiety control. Preparation for performance.





1 . INTRODUÇÃO



Esta pesquisa, ocorrida em 2017, desenvolveu-se no Diretório de Estudos e Pesquisas de Pós-graduação em Educação Musical (DEPPEM), do Programa de Pós-graduação da Escola de Música da UFRN (EMUFRN); que apóia o ensino da graduação, especificamente às produções da disciplina Metodologia de Pesquisa, que atende à Licenciatura e ao Bacharelado em Música. Desenvolveu-se um estudo científico sobre a ansiedade na *performance*, tema de importância para o aluno de graduação e de pós-graduação em música.

A ansiedade pode ser definida, segundo Reber (1985) como:

De forma geral, um vago e não prazeroso estado emocional, com qualidades de apreensão, pavor, angústia e inquietação. A ansiedade é frequentemente distinta do medo pois o estado de ansiedade é frequentemente sem objeto, ao passo que o medo assume um objeto, pessoa ou evento temidos (REBER, 1985, p. 43).

Para o autor,

[...] quando se trata de aprendizagem, a ansiedade é um termo usado para explicar uma movimentação secundária, que pode ser condicionada e que funciona levando o indivíduo a evitar dar respostas. Portanto, assume-se que evitar dar a resposta é reforçado pela redução da ansiedade” (REBER, 1982, p. 43).

Pensa-se que, para a *performance* musical, a tolerância da ansiedade é um tema importante. Segundo o autor, a ‘tolerância da ansiedade’ é “...um termo usado na medida em que um indivíduo pode controlar as situações provocadoras de ansiedade sem deixá-las afetá-lo adversamente na capacidade de funcionar” (*ibid*, 1985, p. 44).

A ansiedade, segundo Oliveira (2001), é uma reação normal e necessária do organismo. Tem como finalidade protegê-lo ou criar reação a qualquer estímulo, ficando alerta e com atenção aumentada. Em se tratando de um profissional da música, se o pressuposto é que existe a tolerância pela ansiedade e que ela é uma reação normal do organismo, tem-se que aprender a

97

Diálogos
-
Música





lidar com esta reação, tentando minimizá-la. Para o autor, a ansiedade, sob o ponto de vista orgânico e fisiológico, ocorre através de sensações para proteger o organismo aos estímulos novos, aos medos inatos, às não-gratificações, aos estímulos punitivos.

Sob o ângulo neurológico, tem-se, segundo o autor, que a ansiedade é gerada pela hiperatividade do hipocampo:

Sempre que um estímulo é captado, é enviado ao córtex, que o decodifica, ativa e compara a registros preexistentes. Se essa avaliação demonstrar que o estímulo não é desconhecido, atemorizante ou punitivo, ele será enviado ao hipocampo, e não ocorrerá a ansiedade. Em caso contrário, o hipocampo entrará em hiperatividade, e será gerada ansiedade com a finalidade de defesa ou reação (OLIVEIRA, 2001, p. 169 e 170).

Sônia Ray (2009), discutindo os recursos para minimizar a ansiedade na preparação para a performance, entende que se deve indicar 8 (oito) aspectos e /ou atitudes para serem adotados pelo *performer*:

a) Planejar o tempo considerando as atividades extra-musicais do dia (dia ‘pesado’, estudo mais ‘leve’ e vice-versa); b) Ensaiar sempre o que já foi estudado individualmente. Por exemplo, “pule” os trechos que ainda precisam de aprimoramento de sua parte. Isto otimiza o tempo e não o expõe desnecessariamente; c) Levar todos os acessórios que puder precisar, mesmo que não os utilize em todos os ensaios. É importante tê-los à mão, se necessário, pois isso é um elemento tranquilizador; d) Incluir o alongamento antes, durante e após os períodos de estudo ou ensaio; e) Hidratar-se constantemente. (É fundamental levar água para os ensaios); f) Não se isolar na sua própria produção. Assistir a performances de outros músicos pode ser inspirador!; g) Cuidar com o uso de cópias heliográficas mal feitas e sem as informações da edição original; h) Certifique-se com seu professor se as referências encontradas em fontes on-line são confiáveis. Acha-se de tudo on-line, tornando-se necessário um olhar experiente na fonte encontrada antes que você baseie sua interpretação em algo de qualidade dubitável. Há muita coisa boa disponível e gratuita na internet. Busque ajuda para diferenciar usar esta ferramenta da forma mais eficiente possível (RAY, 2009, p. 09)

Para Radocy e Boyle (1997), existem muitas situações em que o *performer* enfrenta estresse: “Situações estressantes, como testes, audições, apresentações públicas e outras situações em que uma pessoa está exposta à





avaliação crítica, normalmente despertarão alguma ansiedade” (RADOCY e BOYLE, 1997, p. 239).

Radocy e Boyle (*ibid*, 1997, p. 239 à 214) indicam uma organização de níveis de estados afetivos importantes para o *performer* conhecer, que se tratam de níveis de estados afetivos em 11 (onze) distinções, apresentados por LeBlanc, em 1994. A equipe do LeBlanc desenvolveu o modelo hierárquico, com os onze níveis de fontes de variação na ansiedade de desempenho musical (que enumeram inversamente).

Explicam que o **décimo primeiro nível** inclui algumas características pessoais do *performer*, tais como idade, habilidade musical, treinamento musical, personalidade; e entre estas, quantidade e qualidade das experiências com *performance*, memória e capacidade rítmica. O **décimo nível**, estabelece a dificuldade e adequação da música para o desempenho, ou seja, algumas músicas são mais difíceis de tocar ou cantar do que outras músicas, e a música que é apropriada para uma situação de desempenho pode ser bastante inapropriada para outra (*ibid.*, 1997, p. 239). O **nono nível** da hierarquia, envolve adequação do instrumento musical (ou voz) para a tarefa de desempenho, adequação da preparação para executar e adequação do condicionamento físico.

Uma corda inadequada ou junco, fadiga e, simplesmente falta de prática, contribuem para a ansiedade (*ibid.*, 1997, p. 240). O **oitavo nível** é constituído pela saúde mental e emocional do *performer*, pois a performance sob desequilíbrio corporal pode aumentar a ansiedade. O **sétimo nível**, trata do humor do *performer*. Para tocar e cantar, o *performer* tem que estar preparado, seja qual for o seu estado de espírito (RADOCY e BOYLE, 1997, p. 240). Triste ou alegre, pensativo ou com medo, ou em qualquer estado emocional.

Além disso, o no **nível sexto**, LeBlanc ressalta a importância da presença e do comportamento da audiência, figuras de autoridade (como avaliadores), educadores, membros da família (que podem ser solidários ou excessivamente críticos), mídia e colegas (como colegas ou companheiros profissionais). Explica que a ansiedade varia em função de quem se realiza





antes e do ambiente em que o desempenho ocorre (RADOCY e BOYLE, 1997, p. 240). As contribuições destes teóricos são muito importantes para o estudo sobre a ansiedade. Indicam que desempenho real começa no **terceiro nível**; e que todos os níveis anteriores representam pontos anteriores no tempo. Segundo os autores, LeBlanc indica que este nível é um foco de atenção; para ele, quanto mais o *performer* se concentra no desempenho em si, menos ele ou ela se concentrará em aspectos de produção de ansiedade (*ibid.*, 1997, p. 240 e 241). Nesta sequência, surge o **primeiro nível**, que inclui reflexões subseqüentes, com comentários do público, avaliações de professores e classificações de desempenho. Se o retorno avaliativo dado é favorável, este pode aliviar a ansiedade em *performances* futuras (*ibid.*, 1997, p. 241).

2. METODOLOGIA

Nesta pesquisa a ansiedade foi estudada a partir de entrevistas feitas a 5 músicos da EMUFRN, realizadas através de aplicação de questionário desenvolvido pelos pesquisadores (*vide Figuras 1 e 2*, abaixo). O questionário utilizado, como exemplificado na **Figura 2**, foi elaborado a partir do suporte teórico dos autores Rudolf E. Radocy e J. David Boyle (1997), do capítulo 7, intitulado 'Fundamentos da performance, improvisação e composição'.

Este questionário teve por objetivo analisar a forma como cada entrevistado enfrenta, descreve suas sensações e como tenta detectar o que leva o *performer* a lidar com a questão da ansiedade na *performance* musical; desenvolvido tendo em vista a hipótese de que é possível lidar com a ansiedade na *performance* musical, bem como estabelecer as diferenças comportamentais entre *performers* mais e menos experientes. A coleta dos dados foi feita através de gravações das entrevistas realizadas a 1 (uma) pianista experiente, 2 (dois) alunos do curso de mestrado e 2 (dois) alunos do curso de bacharelado em música (dados obtidos do questionário para definir o perfil dos sujeitos).





O questionário aplicado a estes sujeitos apresenta perguntas abertas, para análise de caráter qualitativo. Durante o período da realização da pesquisa nenhum dos entrevistados estava às vésperas de realização de exercícios de *performance* propriamente constituídos, como concertos, recitais, *saraus*, entre outras atividades de *performance*. Foram geradas percepções reflexivas e gerais sobre todas suas sensações resultantes das vivências em *performances* realizadas até o presente momento. As respostas refletem as trajetórias musicais de cada um. Seguem-se, após as figuras exemplificadas, as análises do resultado das respostas aos questionários.

Obs: Tem-se, abaixo o questionário, Figura 1, sobre o perfil dos sujeitos e Figura 2, sobre as perguntas que norteiam o conceito de ansiedade:

Tabela 1 - Questionário sobre perfil dos sujeitos

1- Idade?; 2- Instrumento que toca?; 3- Tempo de experiência musical?; 4- Formação: Curso de música, sim ou não? Técnico, Bacharelado, Licenciatura?; 5- Onde atua? (Instituição Federal, Estadual, Municipal ou Particular)?; 6- Participa de grupo? Sim ou não?; 7- Idade que iniciou a musicalização?; 8- Influência familiar? Parcialmente? Sim ou não?

Fonte: os autores.

Tabela 2 - Questionário, adaptado a partir de Radocy e Boyle (1997), sobre ansiedade dos sujeitos, quanto aos “fundamentos da performance, improvisação e composição”

1- O que influencia mais a ansiedade: a pessoa, a tarefa ou a situação?; 2- Você é ansioso(a) para tocar? Se é, por que se tornou ansioso(a)?; 3- Como você controla sua ansiedade?; 4- A plateia interfere na sua *performance*?; 5- O resultado da *performance* influencia a participação em outras *performances*?; 6- Tocar é essencial para te motivar como músico (musicista)?; 7- Você acha que o controle muscular na performance, depende do controle mental?; 8- As práticas de técnicas variam de *performer* para *performer*?; 9- Os *performers* experientes são mais aptos que os novos para praticar intactos seguimentos musicais com significado, em resposta a um erro?; 10- A situação musical influencia as práticas do *performer*?; 11- O ensaio mental pode beneficiar se feito em conjunto com a prática física?; 12- *Performers* que são *experts* podem utilizar abstrações, baseados em agrupamentos musicais com significado?; 13- A prática, que é mais do que simplesmente repetir a música, tem um plano com propósitos para chegar a um resultado musical?; 14- O *performer* com *expertise* vai além de tocar ou cantar bem? 15- Os práticas de técnicas variam com o meio da *performance*? Com o instrumento? 16- A execução de uma *performance* musical, envolve estruturas cognitivas que podem variar na memorização da *performance*, na leitura a primeira vista e na improvisação? 17- A ansiedade na *performance* é normal? Muitas variáveis podem influenciar? 18- A preparação cuidadosa, a antecipação, o estabelecimento de *goals* (metas) podem ajudar a controlar a ansiedade na *performance*? 19- O que você sente momentos antes de entrar no palco e realizar uma *performance*?

Fonte: os autores.





‘situação, tarefa e pessoa’; l (um) nomeia especificamente a ‘tarefa’; e l (um), especificamente a ‘situação’.

3.2. Como controlar ou minimizar a ansiedade na performance?

Analisadas as respostas a esta pergunta, tem-se que o primeiro entrevistado indica que a ansiedade é controlada à medida que vai adquirindo confiança e no trabalho musical, à medida que vai se preparando. Entende que o desafio da apresentação ou trabalho musical, leva-o a adquirir essa confiança. A confiança vem através do ensaio, da preparação mental, com o relaxamento; e com a atividade física. Estes são alguns dos fatores que influenciam, segundo ele. Acrescenta: “...e compreendendo que essa apresentação musical, [...] não deve ser ali um juiz em cima de mim, que ali eu tenho simplesmente que fazer arte [...] então, me comportar da forma mais natural possível”. O segundo entrevistado, indica que primeiro começa a memorizar, “...fazer um tipo de... um ensaio mental de como vai ser, já faz com que eu me acalme, como se eu tivesse já esse contato prévio com a situação, então já me deixa um pouco familiarizado”. Depois, passa a se preocupar com a respiração: “...controlar sempre a respiração é o que faz manter-se mais calmo também”; em seguida indica que precisa “...manter um foco específico no olhar, no meu caso é manter um foco no braço do instrumento”; e mais do que isso combina respiração e foco do olhar: “então manter o olhar fixo e controlar a respiração, me ajudam a manter o meu corpo sem esses sinais de ‘stress’ que são provocados pela ansiedade”. O terceiro entrevistado, ‘confessa’ que não sabe direito como controla a ansiedade. Entende que não é muito fácil controlar a ansiedade: “eu não consigo controlar muito assim, eu sempre fico nervoso”. No entanto indica a prática como a atividade que ajuda. “é a prática sabe, [...] eu percebi que da primeira vez que eu toquei na academia um recital, [...] eu tava muito mais nervoso do que hoje”. [...] “por exemplo, se eu for tocar um recital daqui a pouco, eu vou tá menos nervoso do que a primeira vez, então acho que a prática é que...”. O entrevistado 4 indica que controla a ansiedade praticando. Não acha que tem outra maneira e que é preciso estudar bastante e tocar muitas vezes, pois é tocando que se vai aprendendo. Quanto à





maneira como se administra as sensações, indica que cada pessoa age de maneira diferente: *“tem pessoas que ficam com a mão gelada, tem pessoas que ficam suando muito pela mão; tem outras que ficam com a mão tremendo”*. Indica que a visibilidade do descontrole da ansiedade pelo corpo (tremor) prejudica a performance: *“pode ser terrível pra um instrumentista de piano [...] de instrumentos de tecla ou de violão. Pode não fazer tanta diferença pra um cantor ficar com a mão tremendo, mas, pra outras pessoas pode ser uma coisa que prejudica muito na hora da performance”*. Sugere que o performer tem que ir tocando, *“...e ir se conhecendo pra poder conseguir administrar a situação”*. O entrevistado 5, informa que não sabe exatamente como explicar; mas vai fazendo isso à medida que responde à entrevista. Diz que adquiriu uma ‘expressão facial própria’ para entrar no palco: *“mas foi ao longo de muito tempo [...] tocando, que eu desenvolvi uma espécie de máscara (riso) que eu visto quando eu vou entrar em palco”*. [...] *“assim de forma que eu, realmente me torne um personagem sabe.”* [...] Indica que sofreu muito no início: *“eu sofri inicialmente, eu sofria bastante com ansiedade, medo da performance, medo do palco quando ia tocar eu me sentia muito abalada assim pelo meu nervosismo e aí eu fui trabalhando isso dentro de mim mesma de forma que hoje em dia por mais nervosa que eu esteja quando o show é importante, um show em teatro, que existe uma expectativa do público e nossa mesmo né de fazer o melhor que foi trabalhado nos ensaios”*. Indica estratégias: *“... uma das estratégias que eu tenho pra controlar a ansiedade é me preparando melhor, o melhor possível sabe? Indica que se prepara musicalmente, organiza o máximo possível os instrumentos antes da performance (é percussionista), se preocupa com os detalhes dos arranjos, tenta anotar, para lembrar os lembretes dos ensaios, organiza o ‘set’ para ter tudo à mão: “vira uma coisa meio coreografada entende, então se eu me preparo bem eu tenho um nível de ansiedade menor, então é basicamente isso, além da questão desse personagem e tal tem essa questão da preparação mesmo de eu me sentir segura, entende, então eu faço o possível pra deixar tudo mais...é...eu faço o possível pra deixar tudo cem por cento entende? Que essa segurança me ajuda na questão da ansiedade.”*





Depreende-se dos dados, que é possível elencar 14 indicações de como controlar ou minimizar a ansiedade na *performance*, a partir do indicado pelos entrevistados:

1 - Procurar aumentar a confiança; 2 - Fazer uma preparação mental; 3 - Fazer uma preparação musical; 4 - Fazer relaxamento; 5 - Praticar atividades físicas; 6 - Não encarar a platéia como se ela fosse um juiz; 7 - Fazer a memorização ou imaginar como agir no palco, com antecedência; 8 - Desenvolver estratégias para o momento da performance; 9 - Fazer a respiração adequada; 10 - Manter um foco específico do olhar enquanto no palco; 11 - Tornar-se um personagem no palco (criar máscaras); 12 - Praticar muito, pois prática ajuda; 13 - Saber como administrar as sensações; e 14 - Controlar o corpo (tremores, sudorese).

Das indicações acima, entende-se que algumas são de controle emocional (1, 6, 7, 11, 13 e 14); outras, de controle corporal (4, 5, 8, 9, 10, 12 e 14); e as demais, de controle cognitivo (2, 3, 7, 8, 11 e 12). Interessante notar que as indicações podem estar ao mesmo tempo em mais de um tipo de controle.

3.3. Como a platéia influencia a resposta de ansiedade do performer

O entrevistado 1, entende que a platéia não interfere. Entende que deve ter mais responsabilidade se a platéia entende o que está fazendo. Já o entrevistado 2, pensa que a platéia interfere um pouco. Se é barulhenta, atrapalha um pouco pois tira a concentração. A ansiedade interfere quando da entrada no palco e acostumar-se com o novo ambiente demora um pouco. O terceiro entrevistado, é definitivo: interfere. Fica mais à vontade tocando musica popular. Entende que tocar para ser avaliado na aprendizagem gera ansiedade. O quarto entrevistado, mostra que a platéia atrapalha muito. É o primeiro entrevistado que se refere ao controle da ansiedade pela preparação e que se deve controlar a ansiedade pela concentração. Mas que o *performer* deve estar preparado para os sons imprevistos vindos da platéia. O quinto entrevistado, entende que a platéia interfere bastante. Quando a platéia interage, ela motiva. Quando é desatenta, desanima. Obtem-se que cada *performer* tem seu modo de quantificar a interferência, mas todos indicam que





puramente musical é difícil; e que o risco assumido por uma audição rigorosa pode ser devastador, mas que pode construir mais autoestima. O pesquisador ainda comenta os inevitáveis aspectos competitivos, pois todas as formas de competição são hostis. Para ele, podem parecer amigáveis na superfície, mas a principal motivação é levar o indivíduo a ser ou fazer "melhor do que" qualquer outra pessoa. Embora possa parecer que o mundo é um lugar competitivo, somente o é para aqueles que sentem a necessidade de competir. Assim, a pessoa que quer entrar no mundo competitivo profissional escolheu a ansiedade e o estresse que o acompanha (DUNKEL, 1989, p. 4).

Lehmann *et al.*, (2007, p. 152 e 146), citado por Sinico (2012), entendem que:

“a maneira como os músicos pensam, suas atitudes, crenças, julgamentos e objetivos, determinam em grande parte a extensão à qual percebem a performance como ameaçadora” [...] “músicos podem beneficiar-se de tratamentos cognitivos, pois somente tratar sintomas fisiológicos não elimina completamente a experiência de ansiedade na performance” (SINICO, 2012, p. 44).

Como se pode observar, “a pessoa” é em alguns casos, a principal causa da ansiedade na performance musical, além do perfeccionismo que gera essa ansiedade, pelo receio de passar vergonha, constrangimento, preocupação excessiva com erros, altos padrões pessoais. Kenny (2011) indica ainda a ‘inibição comportamental’, é a propensão para evitar eventos e pessoas desconhecidos. As diferenças individuais na inibição comportamental podem ocorrer, em parte, “como resultado de alta reatividade, na região septo-hipocampal e amígdala, que aumenta a resposta ao medo à novidade e ao desconhecimento” (KENNY, 2011, p. 68).

Cada indivíduo se expressa e reage de acordo com o ambiente e a situação na qual está inserido. Alguns sujeitos manifestam suas sensações através de tremores no corpo, suor nas mãos, coração acelerado, que são os sintomas corporais mais comuns. O ambiente e a plateia que se faz presente, ameaçadora, pelo nível de conhecimento, pode causar falta de concentração no *performer*. Os ruídos ou movimentação excessiva, distrai e levam o *performer* a criar estratégias para lidar com a ansiedade à medida que adquire





experiência. Os fatores apresentados até este ponto do texto são os que poderão influenciar no resultado da performance, tendo em vista o comportamento e técnicas de cada indivíduo, a partir das informações apreendidas dos autores citados.

O perfeccionismo

O perfeccionismo se confunde com as características da pessoa, uma vez que cada pessoa desenvolve, de acordo com suas tendências, o perfeccionismo para alcançar *expertise* em sua atividade artística. Depende de habilidades, destreza corporal, e muitas características cognitivas. Ou a falta delas.

Segundo Kenny (2011):

Desempenho musical requer um alto nível de habilidade em uma gama diversificada de áreas de habilidade, incluindo destreza motora fina e coordenação, atenção e memória, habilidades estéticas e interpretativas. Para alcançar a proeminência, é necessário atingir a perfeição, exigindo anos de treinamento, prática solitária e auto-avaliação constante e intensa (KENNY, 2011, p. 73).

Para Kenny (2011), os *performers* perfeccionistas se tornam muito rígidos e têm expectativas muito altas sobre os resultados de suas atividades: “Os perfeccionistas gastam muita energia no processo de avaliação, desenvolvem ideias rígidas sobre o que constitui sucesso e fracasso e percebem o sucesso como tudo ou nada” (*ibid.*, 2011, p. 74). E eles vêm, em consequência, que falhando, tornam-se propensos à ansiedade crônica, depressão, ao constrangimento e vergonha.

A tarefa

As tarefas da *performance* dependem da cognição e habilidades do *performer*, da preparação e da precisão da execução musical; e estas exigem muito do artista. Tarefas com nível de dificuldade grande ou maior do que a pessoa se julga capaz de vencer podem tornar o *performer* ansioso, durante a preparação e execução das peças. Com a prática e a sua metodologia de estudo, o trabalho diário, o estudo com o metrônomo (aumentando a





velocidade gradativamente até atingir a velocidade de execução correta), construindo a peça passo a passo, se consegue realizar qualquer tarefa. Trata-se de trabalho de persistência, que chegará ao resultado musical satisfatório. Essa prática fará o *performer* adquirir confiança e reduzir ou ajudar a controlar essa ansiedade (RADOCY e BOYLE, 1997. p. 240).

Segundo Radocy e Boyle (1997, p. 239), a tarefa é indicada pelos conceitos de LeBlanc, em **11 níveis**. Segundo a referência destes dois autores, para LeBlanc, o **nível 10**, é o que trata de definir a ‘tarefa’ e a ‘situação’ no contexto da performance, como a adequação do *performer* à peça escolhida. Peças difíceis para o nível do *performer* leva à ansiedade. No **nível 9** (*ibid.*, 1997, p. 240), a tarefa bem realizada é a que se adequa ao instrumento escolhido, que leva à preparação adequada, imprescindível. Tocar um instrumento inapropriado para o *performer* pode levar à ansiedade. De acordo com as respostas dos entrevistados, que responderam ao estudo analisado neste texto, a ansiedade surge mesmo das tarefas. Indicam também que controlam a ansiedade com a prática, e observam que no caso inverso, sem a prática, notam que cresce a ansiedade.

A situação

Para Kenny (2011), alguns *performers* não se sentem confortáveis diante de um público:

Infelizmente, nem todos os performers se sentem tão positivos e energizados em se apresentar em público. Para alguns, os desempenhos são caracterizados pelo medo e pelo pavor, e experimentados como um desafio esmagador que deva ser suportado (KENNY, 2011, p. 01).

Kenny (2011), indica Zdzislaw Jachimecki (1937), que lembrava as palavras de Frederic Chopin: “Não estou preparado para dar concertos. O público intimida. Sinto-me sufocado pelo seu hálito, paralisado por seus olhares curiosos, atordoado por todos aqueles rostos estranhos” (JACHIMECKI, 1937, *apud* KENNY, 2011, p. 01).





É observável, pela análise dos dados, que a plateia (que aqui caracteriza um dos componentes da ‘situação’ em que o *performer* se insere e lida) pode causar um clima de tensão e/ou desatenção. Ela interfere de maneiras diferentes e a reação que causa durante a execução musical se distingue de *performer* para *performer*. Em alguns casos, sua conformação (o nível de conhecimento da plateia em relação ao instrumento que está sendo executado, em relação às obras escolhidas; se é avaliativa ou não; se é formada por professores ou se trata de uma banca) tem maior peso na ansiedade gerada durante a execução, podendo desencadear maior tensão e/ou medo.

Outros fatores como a falta de conhecimento das obras pela plateia, que conseqüentemente aplaudirá na hora errada, a movimentação excessiva (plateia barulhenta, telefones que tocam) irão contribuir para a falta de concentração de um *performer* pouco experiente, isso em se tratando da performance na música erudita. Nota-se que no contexto da *performance* na música popular, a sensação é contrária. Dois dos entrevistados relataram se sentirem à vontade e inclusive, motivados a tocarem melhor, desde que houvesse interação com a plateia. Porém, relatam o efeito contrário causado por uma plateia mal educada ou desatenta.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste texto alcançou-se o objetivo de mostrar que a pesquisa deste tema deve ser motivada uma vez que, através de seus resultados, entendeu-se melhor sobre a ansiedade na *performance*. A pesquisa e a *Performance* já era preocupação de Sonia Albano, em 2001. Segundo ela, formar o pesquisador em performance já era uma prioridade:

[...] introduzir a figura do *instrumentista pesquisador* no cenário científico é de real importância, vez que, esse profissional poderá, no futuro, conciliar no trabalho de pesquisa, *aspectos reflexivos do fenômeno musical com a performance propriamente dita* (LIMA, 2001, p. 532).





Para a autora, todos os aspectos que envolvem a execução musical são passíveis de investigação. Em sintonia com os pressupostos desta autora, tem-se compromisso com os resultados encontrados nesta pesquisa e passa-se às considerações finais. O trabalho apontou algumas das principais causas de manifestação da ansiedade, que podem ser relacionadas ‘à pessoa, ao perfeccionismo, à tarefa e à situação’. O grupo de *performers* da Escola de Música da UFRN, entrevistados, indicou algumas maneiras de controlar a ansiedade na *performance*, das quais a mais comum foi a preparação técnica, onde a prática constante contribui para a maior confiança do *performer* antes de subir ao palco.

A pesquisa revelou que a platéia é uma das causas estressoras referentes à situação. A platéia pode intimidar dependendo do nível de seu conhecimento musical. No caso de uma performance avaliativa de aprendizagem, inibe ou pode prejudicar, atrapalhando o *performer* na habilidade de concentração, principalmente quando se detecta a movimentação inesperada, o barulho excessivo ou o seu comportamento inadequado.

Portanto, a ansiedade na performance musical é normal, pois tanto o ‘*performer expert*’ quanto o menos experiente, vivenciam as mesmas sensações; porém, os que tocam tranquilamente, conseguem lidar com essa situação pela prática, à medida em que se desenvolvem pelo exercício da performance.

Deve-se, ainda, nesta conclusão lembrar as palavras de Radocy e Boyle (1997):

[...] muito do que está envolvido no enfrentamento da ansiedade se reduz a um senso de controle pessoal, aliado ao planejamento adequado. O *performer* deve imaginar um desempenho bem sucedido. As sessões práticas devem envolver mais do que aprender música - elas devem incluir a antecipação dos sentimentos. Alguma ansiedade é esperada. A preparação do executor inclui a seleção da música que o aprende ativamente, e os dias e horas importantes antes do desempenho, quando um executor sábio pode ocupar o tempo acoplando nas atividades sobre que ou tem o controle considerável. Ocorrerão manifestações físicas da ansiedade, como aceleração da frequência cardíaca e transpiração - são normais e podem ser





antecipadas como tais. A crítica de um desempenho ocorrerá - contudo o *performer* deve ser seu próprio crítico o pior. Não há substituto para a prática, mas a prática abrange todas as fases de preparação, não apenas "aprender as notas" (RADOCY; BOYLE, 1997, p. 241; 242).

Também faz-se importante indicar as palavras de Dunkel (1989) que discute a preparação para audições, dizendo que podem ser bastante estressantes e críticas para o progresso profissional dos atores. Ele observa que o processo de audição está cheio de riscos para a auto-estima de uma pessoa:

Novamente, a separação do social do puramente musical é difícil. O risco assumido por uma audição rigorosa pode ser devastador, mas pode construir mais autoestima (*ibid.*, 1989, p. 4).

Este mesmo autor comenta sobre os inevitáveis aspectos competitivos que resultam da ação e vivência do *performer*:

Todas as formas de competição são hostis. Eles podem parecer amigáveis na superfície, mas a principal motivação é ser ou fazer "melhor do que" qualquer outra pessoa. Embora possa parecer que o mundo é um lugar competitivo, é apenas competitivo para aqueles que sentem a necessidade de competir (DUNKEL, 1989, p. 4).

Para Radocy e Boyle (1997, p. 242), ser músico *performer* é uma opção. Portanto, para ser um *performer* que visa o controle ou a minimização da ansiedade, os fatores observados pelos respondentes desta pesquisa, bem como os elencados pelos teóricos citados neste texto, devem ser discutidos na academia, nas salas de aula e nas atividades do palco que comportam as atividades artísticas musicais. Espera-se replicar este estudo com uma amostra maior de musicistas, visando ampliar os resultados. As conclusões deste estudo somados aos elencados por Ray (2009) levam à perspectiva de que os cuidados para a preparação da performance podem melhorar os aspectos qualitativos da atividade musical, uma vez que se promove a minimização e o controle da ansiedade.





REFERÊNCIAS



DUNKEL, S. E. (1989). **The audition process: Anxiety management and coping strategies.** Stuyvesant, NY: Pendragon Press.

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

LIMA, Sônia Albano de. Pesquisa e Performance. **Anais do XXIII Encontro da Associação Nacional de Pesquisa e Pós-Graduação em Música.** Belo Horizonte: 2001.

OLIVEIRA, Maria Aparecida Domingues de. **Neurobiologia do Comportamento** - Uma relação entre o funcionamento cerebral e as manifestações comportamentais. Editora DA ULBRA. Canoas: 2001.

RADOCY, Rudolf E; BOYLE, J. David. **Psychological Foundations of Musical Behavior.** Charles C Thomas Publisher, LTD. Springfield. Illinois: 1997.

RAY, Sonia. Considerações sobre o pânico de palco na preparação de uma performance musical. In: **Mentes em Música.** Ilari, B. e Araujo, R.C. (Orgs). Curitiba: Deartes, 2009. Pgs. 158-178. (pág 44).

REBER, Arthur S. **The Penguin Dictionary of Psychology.** Penguin Books. New York: 1985. (p.43 -44)

SINICO, André. Ansiedade na Performance Musical: definições, causas, sintomas, estratégias e tratamentos. **Revista do Conservatório de Música da UFPel.** No.5. Pelotas: 2012. (p. 36-64).

