

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM MÚSICA**

ALINE PARREIRAS GONÇALVES

**ANSIEDADE DE PERFORMANCE MUSICAL:
Estratégias de enfrentamento a partir da Psicologia do Esporte**

Belo Horizonte, MG
2017

ALINE PARREIRAS GONÇALVES

**ANSIEDADE DE PERFORMANCE MUSICAL:
Estratégias de enfrentamento a partir da Psicologia do Esporte**

Dissertação submetida ao Programa de Pós-Graduação em Música da Universidade Federal de Minas Gerais como requisito parcial para a obtenção do título de Mestre em Música.

Linha de Pesquisa: Performance Musical.
Orientadora: Profa. Dra. Patrícia Furst Santiago.

Belo Horizonte
2017

G635a

Gonçalves, Aline Parreiras

Ansiedade de performance musical [manuscrito]: estratégias de enfrentamento a partir da psicologia do esporte. / Aline Parreiras Gonçalves. - 2017.
80 f., enc.; il. + 1 DVD

Orientadora: Patrícia Furst Santiago.

Área de concentração: Performance musical.

Dissertação (mestrado) – Universidade Federal de Minas Gerais, Escola de Música.

Inclui bibliografia.

1. Música - Teses. 2. Performance musical. 3. Ansiedade. I. Santiago, Patrícia Furst. II. Universidade Federal de Minas Gerais. Escola de Música. III. Título.

CDD: 780.072



Universidade Federal de Minas Gerais
Escola de Música
Programa de Pós-Graduação em Música

Dissertação defendida pela aluna ALINE PARREIRAS GONÇALVES, em 30 de outubro de 2017, e aprovada pela Banca Examinadora constituída pelos Professores:

Profa. Dra. Patrícia Furst Santiago
Universidade Federal de Minas Gerais
(orientadora)

Prof. Dr. Nilton Moreira Júnior
Universidade Federal de Juiz de Fora

Prof. Dr. Maurício Freire Garcia
Universidade Federal de Minas Gerais

Prof. Dr. Marcelo Penido Ferreira da Silva
Universidade Federal de Minas Gerais

AGRADECIMENTOS

Agradeço aos meus familiares e amigos por todo apoio e suporte durante esta jornada e durante todos esses anos de dedicação à Música.

Ao meu companheiro e amigo Waltson Tanaka, por todo apoio, auxílio e paciência durante mais essa realização profissional.

À minha querida orientadora, Profa. Dra. Patrícia Furst Santiago, pela linda oportunidade de aprendizado, todo ensinamento e incentivo.

Ao meu querido professor de Prática Instrumental, Prof. Dr. Maurício Freire Garcia, por toda paciência, auxílio, incentivo e entusiasmo.

Aos professores, músicos e amigos que colaboraram cedendo entrevistas à minha pesquisa.

Ao Prof. Dr. Eduardo Campolina, que, embora não tenha participado diretamente da pesquisa, sempre se prestou a bons conselhos e amizade.

Aos meus queridos amigos Elder, Alexander, Mariana e Gustavo por todo carinho e apoio.

Aos membros da banca de qualificação: Prof. Dr. João Gabriel Fonseca e Priscila Fuzikawa, pelos conselhos, observações e contribuições para o avanço da pesquisa.

Aos membros da banca avaliadora – Maurício Freire Garcia, Marcelo Penido, Nilton Moreira Junior e Eduardo Campolina, pelos comentários e contribuições valiosas.

RESUMO

Esta pesquisa é resultante da inquietação e questionamento sobre como solucionar problemas provenientes da Ansiedade de Performance Musical. No intuito de encontrar estratégias de enfrentamento para favorecer a diminuição dos sintomas decorrentes da ansiedade, foi estabelecida uma conexão entre duas grandes subáreas de conhecimento em Música: a Prática Deliberada e a Ansiedade de Performance. A pesquisa buscou subsídio na Psicologia do Esporte para auxiliar músicos e instrumentistas na preparação para a performance e enfrentamento da ansiedade no palco. Quatro práticas oriundas da Psicologia do Esporte foram apontadas como possíveis ferramentas a serem incorporadas à prática musical, sendo: A Prática Encoberta, a Autofala, o Relaxamento e o Estabelecimento de Metas. A pesquisa apresenta discussão e reflexão sobre as ferramentas que a Psicologia do Esporte pode oferecer e integra entrevistas de professores e instrumentistas de grande atuação no cenário musical de Belo Horizonte.

Palavras-chave: Ansiedade na Performance Musical; Psicologia do Esporte; Prática Deliberada.

ABSTRACT

This research emerges from the restlessness questioning on how to solve problems that emerge from Musical Performance Anxiety. In order to find strategies to help reducing the symptoms of performance anxiety, a connection was established between two fields of knowledge: Deliberate Practice and Musical Performance Anxiety. The research looks at Sports Psychology to assist musicians preparing for performance and coping with stage anxiety. Four practices from Sports Psychology were pointed out as possible tools to be incorporated into the musical practice: The Mental Practice, Self Speaking, Relaxation and Goal Setting. The research presents a discussion and reflection on how Sports Psychology can offer and integrates interviews of significant teachers and instrumentalists in the music scene of Belo Horizonte.

Keywords: Musical Performance Anxiety; Sports Psychology; Deliberate Practice.

SUMÁRIO

| | |
|--|----------|
| Introdução | 1 |
| Capítulo I - Ansiedade: Aspectos Gerais | |
| 1.1 Introdução | 9 |
| 1.2 Ansiedade na Performance Musical | 10 |
| 1.2.1 Pânico de palco e Ansiedade de Performance | 14 |
| 1.2.2 A lei de Yerkes & Dodson | 15 |
| 1.3 Fatores que causam a Ansiedade na Performance | 19 |
| 1.3.1 Particularidades do indivíduo: personalidade, perfeccionismo e traço e estado de ansiedade | 21 |
| 1.4 Sintomas de ansiedade e estratégias de enfrentamento | 25 |
| | |
| Capítulo II – Prática Deliberada: Conceitos básicos e reflexões | |
| 2.1 Introdução | 31 |
| 2.2 A Regra dos 10 anos de Simon e Chase | 33 |
| 2.3 A Prática Deliberada na Performance Musical | 33 |
| | |
| Capítulo III – Psicologia do Esporte: Aspectos históricos e conceituais | |
| 3.1 Introdução | 38 |
| 3.2 Programas de Treinamento como proposta de intervenção em Psicologia do Esporte | 41 |
| 3.2.1 Prática Encoberta ou Prática Mental | 41 |
| 3.2.2 Autofala | 45 |
| 3.2.3 Relaxamento | 46 |
| 3.2.4 Estabelecimento de Metas | 49 |
| 3.3 Relações entre a Psicologia do Esporte e a Performance Musical | 51 |
| 3.4 Técnicas e práticas da Psicologia do Esporte para o enfrentamento da Ansiedade de Performance Musical | 52 |
| 3.4.1 A Prática Mental no contexto da Performance Musical | 54 |

| | |
|--|-----------|
| 3.4.2 Autofala como comandos de autossugestão | 55 |
| 3.4.3 A importância do relaxamento na Ansiedade na Performance Musical | 56 |
| 3.4.4 Estabelecimento de Metas no contexto musical | 58 |
| Considerações Finais | 60 |
| Referências | 62 |
| Anexos | |
| Anexo 1 – Roteiros das entrevistas | 70 |
| Anexo 2 – COEP | 72 |

INTRODUÇÃO

Problema de pesquisa, justificativa e objetivos

Da inquietude frequentemente observada em alunos de música, sobretudo em seus primeiros anos de aprendizado, surgiu a motivação para esta pesquisa, que trata da ansiedade como um fator complicador da Performance Musical. A pesquisa buscou encontrar ferramentas na Psicologia do Esporte para auxiliar no enfrentamento dos problemas da Ansiedade de Performance.

Em determinados momentos, músicos instrumentistas passam por altos níveis de ansiedade que podem impactar seu desenvolvimento musical e sua performance no palco e uma das razões pode ser atribuída à inadequação da prática diária e à falta de preparação para a performance. É comum observar que a prática de muitos músicos passa pela repetição de certos trechos musicais e mesmo estudos técnicos até a completa exaustão, sem que haja uma reflexão sobre as melhores estratégias e planejamento de prática.

Durante minha formação, fui orientada por diversos professores, tanto dentro quanto fora do Brasil e durante esse percurso fui modificando minha maneira de pensar o estudo e relacionar com meu instrumento e a música. Parte da mudança ocorrida na maneira de pensar o estudo aconteceu através do contato com a Psicologia do Esporte aplicada à Performance Musical e este contato surgiu na tentativa de solucionar problemas decorrentes da Ansiedade de Performance Musical, tema que irei discorrer adiante. Os problemas vivenciados e que são típicos da Ansiedade de Performance Musical envolvem o medo de palco, a dificuldade na organização do estudo, grande perda na qualidade da performance etc.

Mas, afinal, o que vem a ser Psicologia do Esporte? A Psicologia do Esporte é o estudo da preparação psicológica do atleta. Nesse sentido, Weinberg e Gould (2001, p.28) afirmam que:

[...]a Psicologia do Esporte e do Exercício é um estudo científico de pessoas e seus comportamentos em atividades esportivas e atividades físicas, e a aplicação deste conhecimento.

A Psicologia do Esporte busca compreender os fatores psíquicos que interferem nas ações do exercício físico e no esporte, em especial o esporte de alto rendimento, e entender como o desempenho pode ser otimizado através de estratégias específicas.

Apesar de ser um tema abordado recentemente, a preocupação com o desempenho de atletas tem sido discutida desde a Antiguidade, mais precisamente na Grécia Antiga com os filósofos Aristóteles e Platão, que iniciaram os estudos sobre a função motora do movimento por meio da concepção de corpo e alma. Já se sabe de registros, no ano de 1920, dos primeiros laboratórios e institutos de Psicologia do Esporte na antiga União Soviética, Japão, EUA e Alemanha. No Brasil, a Psicologia do Esporte tem sido reconhecida como sendo uma especialidade da Psicologia apenas a partir no ano 2000.

Embora seja uma especialidade muito diretamente ligada ao treinamento e desenvolvimento de atletas de alta performance, atualmente a Psicologia do Esporte tem sido aplicada à Performance Musical, tendo em vista que músicos e atletas desenvolvem atividades muito similares. Gallwey, em seu prefácio para o livro “The Inner Game of Music” (*apud* GREEN; 1986, p. VII), descreve parte dessas similaridades encontradas nas atividades realizadas por músicos e atletas como o trabalho árduo, disciplina e o domínio da técnica e do corpo. Outra similaridade evidente é que tanto a performance musical quanto a performance em esportes, são atividades realizadas publicamente e estão suscetíveis a experimentar, por um lado, a excelência, e por outro lado, a pressão, medo e excitação. Outras similaridades que também não devem deixar de serem notadas são o requerimento de precisão dos movimentos, concentração, habilidade, e preparo físico e mental, como também,

músicos e atletas estão expostos a possíveis grandes lesões, desgaste físico e muitas vezes uma única chance de acerto.

No entanto, ao contrário dos atletas, os instrumentistas não possuem um médico ou profissional especializado acompanhando todo o treino. Sabendo que o aspecto técnico da performance depende de um bom condicionamento psicológico e físico, como atletas da música, somos também estimulados a buscar soluções para nossos problemas relacionados a esse condicionamento.

Neste contexto, é importante ressaltar um recente trabalho que dialoga diretamente com a temática Psicologia do Esporte aplicada à Performance Musical: a dissertação de mestrado da Juliana Bonfim, intitulada “Audições Orquestrais para flauta no Brasil: Um estudo sobre Estratégias de Preparação” (2015), na qual a pesquisadora entrevista músicos de orquestra e identifica em suas respectivas preparações para exames e concursos, elementos oriundos da Psicologia do Esporte.

Instigada pelos problemas de ansiedade e diante do contato com a Psicologia do Esporte, comecei a construir uma nova maneira de estudar, incluindo também uma preparação psicológica para a performance e os bons resultados obtidos foram os maiores responsáveis pela a minha motivação para esta pesquisa.

Ao iniciar o processo de revisão bibliográfica, me deparei com duas temáticas muito exploradas e discutidas pelos pesquisadores de Música, especialmente os diretamente ligados à pesquisa em Performance Musical: a literatura que trata da Prática Deliberada e a literatura que trata da Ansiedade de Performance Musical. A Prática Deliberada, segundo Ericsson *et al.* (1993, p. 368), é uma atividade altamente estruturada e planejada cujo objetivo explícito é melhorar o desempenho do performer. Tarefas específicas são desenvolvidas para superar os pontos fracos e o desempenho é cuidadosamente monitorado para fornecer estratégias para uma melhora ainda maior. Já a Ansiedade de Performance, de acordo com Mendanha

(2014, p.27), é o conjunto de reações psicológicas, fisiológicas e comportamentais que se apresentam quando um indivíduo é exposto a apresentações públicas e situações de avaliação.

Em contato com as duas literaturas e influenciada pela experiência com a Psicologia do Esporte, busquei encontrar uma maneira de relacionar estas três áreas do conhecimento, a Ansiedade de Performance, a Prática Deliberada e a Psicologia do Esporte. Surgiu, então, a ideia de traçar uma conexão entre as duas primeiras utilizando ferramentas fornecidas pela Psicologia do Esporte e assim obter uma prática musical que inclui, além do estudo e aprimoramento técnico, uma preparação psicológica que vai da sala de estudos ao palco.

O desejo de prosseguir nessa investigação é impulsionado pela suposição de que os subsídios da Prática Deliberada, muito embora possam decifrar os processos de estudo para uma ótima performance, não são suficientes para sanar a ansiedade enfrentada na performance. Estar no palco e enfrentar a tensão e ansiedade é algo passível de preparação.

É notável em muitas Escolas de Música e mesmo no convívio com colegas da área de Performance, uma preocupação ainda pequena com o estudo bem estruturado no que tange a Ansiedade de Performance Musical. A necessidade de uma reflexão profunda é evidente e a carência de literatura que preencha a lacuna entre as conexões existentes entre Prática Deliberada e a Ansiedade de Performance Musical atua como agravante da situação.

Metodologia de pesquisa

No sentido de refletir a relação entre os efeitos da ansiedade sobre a performance musical, foi delineado o presente estudo, de caráter qualitativo. De acordo com FLICK (2014. p. 23), os aspectos essenciais da pesquisa qualitativa consistem na

escolha adequada de métodos e teorias convenientes; no reconhecimento e na análise das diferentes perspectivas; nas reflexões dos pesquisadores a respeito de suas pesquisas como parte do processo de produção de conhecimento; e na variedade de abordagens e métodos.

Como técnica de coleta de dados, a pesquisa adota a entrevista semiestruturada. Muitos autores destacam as vantagens e desvantagens ao se utilizar entrevista semiestruturada e os cuidados a serem tomados na coleta de dados. Para Triviños (1987, p. 146), a entrevista semiestruturada tem como característica, questionamentos básicos que são apoiados em teorias e hipóteses que se relacionam ao tema da pesquisa. Manzini (2003 *apud* TRIVIÑOS, 1987, p. 152) complementa afirmando que a entrevista semiestruturada favorece, não só a descrição dos fenômenos sociais, mas também sua explicação e a compreensão de sua totalidade, além de manter a presença consciente e atuante do pesquisador no processo de coleta de informações.

Em suma, o estudo mescla uma revisão de literatura nas temáticas Ansiedade de Performance Musical, Prática Deliberada e Psicologia do Esporte com a coleta de dados, realizada através de entrevistas semiestruturadas conduzidas com três professores de instrumento que atuam no cenário musical de Belo Horizonte e três instrumentistas profissionais que aplicam conhecimentos da Psicologia do Esporte em suas práticas diárias (os perfis dos sujeitos de pesquisa serão discriminados abaixo). As entrevistas foram realizadas e transcritas em sua íntegra no primeiro semestre de 2017. O roteiro de entrevista encontra-se no Anexo 1.

A revisão de literatura, bem com as perguntas feitas aos entrevistados, discutem os seguintes assuntos: (1) definição de Ansiedade de Performance Musical; (2) como ocorre a ansiedade nas performances em aulas e em público; (3) estratégias adotadas para lidar com a ansiedade; (4) relações entre ansiedade e domínio técnico; (5) sintomas de ansiedade; (6) técnicas adotadas para o controle da Ansiedade de Performance Musical; (7) o uso das técnicas advindas da Psicologia do

Esporte; (8) quais aspectos da Prática Deliberada são utilizados no ensino e preparo dos alunos e professores.

Sujeitos de pesquisa

Como citado anteriormente, as entrevistas semiestruturadas foram conduzidas em Belo Horizonte e buscaram atingir dois perfis. O primeiro é do professor universitário de instrumento musical e o segundo, o perfil do músico instrumentista de grande atuação no cenário musical e que aplica, em suas práticas diárias, ferramentas oriundas da Psicologia do Esporte. Assim, os seguintes profissionais foram entrevistados:

Artur Andrés

Professor de flauta transversal, no curso de graduação em Música, na Universidade Federal de Minas Gerais.

Carlos Aleixo

Professor de viola, nos cursos de graduação, mestrado e doutorado em Música, na Universidade Federal de Minas Gerais.

Maurício Freire

Professor de flauta transversal, nos cursos de graduação, mestrado e doutorado em Música, na Universidade Federal de Minas Gerais.

Elder Araújo

Flautista, graduado em Música pela Universidade Estadual de Minas Gerais.

Filipi Sousa

Violinista, graduado em Música pela Universidade Federal de Minas Gerais e membro da Orquestra de Câmara do Sesi Minas.

Evaristo Bergamini

Contrabaixista, graduado em Música pela Universidade Federal de Minas Gerais e membro da Orquestra Sinfônica de Minas Gerais.

Questões éticas

A realização da coleta de dados foi autorizada pela COEP, órgão que regulamenta questões éticas em pesquisas acadêmicas nas Universidades Federais (Anexo 2). Após aprovação, as entrevistas foram conduzidas individualmente e gravadas em vídeo. Os entrevistados foram informados que a gravação objetivou apenas transcrever as falas de cada um e que não serão divulgadas além do contexto da dissertação. A autorização para inserir as falas dos entrevistados na presente pesquisa se deu através de um Termo Livre e Esclarecido, no qual a pesquisadora se comprometeu em manter o sigilo das gravações e utilizar o material transcrito para a realização da presente pesquisa e nenhuma outra.

Estrutura da Dissertação

Além desta Introdução, a dissertação oferece três capítulos. O primeiro trata da Ansiedade na Performance Musical, mostrando quais são os possíveis fatores que a sustentam, bem como suas causas e as lacunas no que diz respeito a estratégias de enfrentamento não preenchidas pela formação musical tradicional. O segundo

capítulo apresenta uma breve discussão sobre as categorias e temáticas comuns ao campo da Prática Deliberada baseados na revisão de literatura realizada. O objetivo desta revisão de literatura é compreender e apontar como a Prática Deliberada contribui para lidar com a Ansiedade na Performance Musical vivenciada por músicos instrumentistas e em quais aspectos ela não é capaz de tal. O terceiro capítulo apresenta revisão bibliográfica da Psicologia do Esporte e promove uma discussão e reflexão nas quais as práticas da Psicologia do Esporte são indicadas como estratégias de enfrentamento da Ansiedade de Performance Musical.

Em todos os capítulos desta dissertação, as informações provenientes da revisão de literatura serão intercaladas por comentários concedidos pelos sujeitos de pesquisa entrevistados, que serão identificados nominalmente. Para facilitar sua identificação, seus primeiros nomes aparecerão em **negrito** antes de cada citação abstraída das entrevistas.

Finalmente, a Conclusão oferece reflexões sobre as possíveis contribuições da Psicologia do Esporte para a prática de músicos instrumentistas e para o enfrentamento da ansiedade no palco.

Capítulo 1

ANSIEDADE: ASPECTOS GERAIS

1.1 Introdução

Segundo Andrade e Gorenstein (*apud* SINICO *et al*, 2012, p. 41)¹, ansiedade é um estado emocional com componentes psicológicos e fisiológicos que fazem parte do espectro normal das experiências humanas, sendo propulsora do desempenho.

Ampliando o conceito de ansiedade, o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM V) subdivide a ansiedade em diversas categorias, a saber: agorafobia, ataque de pânico, transtorno de pânico sem agorafobia, transtorno de pânico com agorafobia, fobia específica, fobia social, transtorno obsessivo-compulsivo, transtorno de estresse pós-traumático, transtorno de estresse pós agudo, transtorno de ansiedade generalizada, transtorno de ansiedade causado por uma condição patológica geral, transtorno de ansiedade induzido por substância e transtorno de ansiedade sem outra especificação. No entanto, a **Fobia Social** será o foco deste trabalho, por ser o tipo de ansiedade tipicamente associada à atividade de performance musical.

De acordo com o DSM V, a Fobia Social, é um transtorno de ansiedade no qual os indivíduos podem ser temerosos e procuram se desviar de situações e interações sociais nas quais há a possibilidade de serem observados. Dentro do transtorno Fobia Social, é comum haver indivíduos com dificuldades para comer e beber em público, se comunicar com pessoas desconhecidas ou situações de desempenho frente a outras pessoas. A ideação cognitiva associada a este estado é a de ser

¹ ANDRADE, Laura Helena G. S., GORENSTEIN, Clarice. Aspectos Gerais das Escalas de Avaliação da Ansiedade. In: Revista de Psiquiatria Clínica. São Paulo, Universidade de São Paulo. Vol. 25, n. 06, 1998.

avaliado negativamente pelos demais, ficar embaraçado, ser humilhado ou rejeitado.

Os critérios de diagnóstico para a Fobia Social descritos pelo DSM V são: (1) medo extremo de situações nas quais o indivíduo é exposto a pessoas estranhas; (2) ataque de pânico ligado à situação ou predisposto por situação; (3) reconhecimento do medo exagerado; (4) situações sociais temidas evitadas com toda intensidade e sofrimento; (5) interferência significativa na rotina e atividades sociais pela antecipação ansiosa; (6) duração é de no mínimo 6 meses em indivíduos com menos de 18 anos; (7) temor não relacionado ao efeito fisiológico direto de uma substância (por exemplo, droga de abuso, medicamento) ou de uma condição médica geral; (8) em presença de uma condição médica geral ou outro transtorno mental.

1.2 Ansiedade na performance musical

É importante enfatizar que a Performance Musical requer um alto nível de habilidade em diversos parâmetros como coordenação motora, atenção e memória, o que a torna uma atividade particularmente suscetível aos estados de ansiedade, como indica Rocha (2010, p.3). Consultado sobre uma definição de Ansiedade na Performance Musical, **Maurício** comenta que:

Maurício: Ansiedade de Performance são alterações que você tem - emocionais e físicas - causadas pelo medo na situação de performance.

Os fatores que desencadeiam a ansiedade na performance são os mais diversos, como: preocupação com quem está na plateia, sensação de despreparo, dificuldades técnicas etc. A respeito dos aspectos presentes na Ansiedade de Performance, **Carlos** acrescenta que:

Carlos: A Ansiedade de Performance, dentro do que eu tenho lido, dentro do que eu tenho estudado, dentro do que eu tenho pesquisado do assunto, ela, para mim, se divide em três aspectos: o primeiro aspecto é o aspecto técnico, o segundo aspecto, psicológico, e o terceiro são fatores externos. O aspecto técnico, ele tem nas subdivisões dele, a questão do material, ou seja, o repertório está no nível do aluno ou do instrumentista que está tocando ou não? O tempo necessário para a preparação daquele repertório. Talvez o indivíduo ele tem um repertório, ele tem um recital para fazer ou uma prova para fazer, mas ele não teve o tempo que o organismo dele demanda, que a obra dele demanda pra que ele ficasse confortável com aquela peça. Então ele vai para o palco já sabendo que não teve tempo suficiente para apresentar aquele repertório; ele já sabe que alguns trechos vão ter problemas. O aspecto psicológico, eu coloco brevemente a questão que ele não teve conhecimento do ambiente que ele ia tocar, ele não teve tempo para passar no ambiente. Então, o impacto psicológico dele, da sala, do local, vai influir diretamente naquilo. O outro aspecto psicológico é o público, quem vai estar no público? “Eles vieram aqui para me criticar!” Já os aspectos externos que eu considero o aparelhamento...a roupa, o aparelhamento[instrumento], a luz, que não tá boa pra você enxergar... então esses são os fatores.

Kenny (2016, p. 6) afirma que a ansiedade é uma emoção que surge quando nos sentimos ameaçados por desafios que testam a nossa capacidade de gerenciá-los e atinge uma grande parcela da população. Ao falar sobre a sensação de ameaça e falta de atenção, **Artur** aponta que:

Artur: O que me interessa mais, na questão da ansiedade, é a raiz dela, porque tratar dela já como algo que já está instalado é muito mais difícil. Mas a raiz, eu acho que vem muito desse estado de desatenção e de abandono do nosso corpo. O nosso corpo está sempre mais tenso do que necessário. Ele está sempre num estado de alerta para as coisas como se alguém fosse me atacar. Eu tenho que estar sempre no estado de defesa e na verdade ninguém está tão interessado em me atacar assim. Não tem nenhum leão a cada esquina, então eu vivo num estado de alerta muito mais frequente, muito mais desnecessário do que deveria.

Ao analisar os comentários dos professores **Carlos** e **Artur**, é interessante ressaltar como cada aspecto da Ansiedade é abordado e priorizado. Para o professor **Carlos**,

o aspecto de maior relevância é o aspecto técnico e a preparação do aluno. Já para o professor **Artur**, a grande questão da ansiedade gira em torno do que ele considera ser a raiz do problema, que é o estado de desatenção constante.

A resposta psicológica da ansiedade é normal e até mesmo necessária quando há, de fato, uma ameaça incontável iminente e é preciso responder à uma situação de perigo. Mas torna-se patológica quando é desproporcional, disfuncional e inadequada ao estímulo.

Partindo da premissa de que é grande a recorrência da ansiedade em boa parte da população, Stein e Lang (2002) descrevem diversos estudos epidemiológicos que documentam a alta taxa de prevalência de transtornos de ansiedade na população geral. Segundo a Epidemiologic Catchment Area (ECA), os transtornos de ansiedade atingem a taxa de 14,6% da população geral, o que é um percentual significativo. Mais recentemente, o estudo National Comorbidity Survey (NCS) encontrou uma taxa de 24,9% para um grupo cuja idade varia entre 15 e 54 anos.

Já no contexto musical, entre as pesquisas que buscam relatar a incidência da ansiedade em músicos e estudantes de música podemos apontar o estudo realizado por WESNER *et al.* (1990), no qual 21% dos estudantes de música de universidades americanas reportaram grande angústia oriunda da ansiedade, enquanto outros 40% reportaram angústia moderada. Quanto ao impacto na performance, 17% dos estudantes da pesquisa reportaram serem muito impactados e 30% impactados moderadamente. Os sintomas reportados pelos que denotaram grande impacto foram: coração acelerado (57%); tremores (46%); sensação de boca seca (43%); sudorese excessiva (43%); encurtamento da respiração (40%).

Outros autores que também buscaram relatar a incidência dos sintomas de ansiedade em músicos, foram Kemanede *et al.* (1995) que entrevistaram 155

membros de orquestras profissionais na Holanda, dos quais 59% relataram se sentir profissionalmente afetados pela ansiedade.

Mesmo sendo um fenômeno tão comum e reconhecidamente prejudicial à performance musical, não há pesquisas suficientes para determinar se a Ansiedade de Performance Musical tem sido amplamente discutida em sala de aula, na relação aluno-professor, seja pela falta de comunicação ou pela falta de acesso à informação dos envolvidos sobre este tema. Há, sim, uma grande preocupação dos professores em preparar seus alunos para o palco no que tange a habilidade musical e preparo técnico, mas é necessário que haja ainda uma preparação psicológica mais sistemática e que sejam adotadas estratégias específicas para lidar com o fator ansiedade tendo em vista que sua recorrência pode se tornar dolorosa e até mesmo patológica, podendo acarretar até mesmo no fim das carreiras de grandes potenciais. Salum *et al.* (2013, p.1082) explicam que:

[...] a ansiedade passa a ser caracterizada como um transtorno psiquiátrico quando se torna uma emoção desagradável e incômoda, que surge sem um estímulo externo definido ou proporcional para explicá-la. Nesses casos, intensidade, duração ou frequência são desproporcionais, causam sofrimento ao sujeito e estão associadas a prejuízo do desempenho social ou profissional.

Maurício e Carlos, exemplificam a presença da ansiedade e comentam sobre a sua manifestação em seus alunos e durante as suas próprias performances:

Maurício: Alunos, em aula, eu sinto que às vezes eles ficam nervosos, perdem o controle, por exemplo de digitação, controle técnico ou a respiração muito curta. No meu caso, eu não sofro isso muito, mas eu sinto, quando eu estou tocando com um grupo, alguma coisa que seja muito difícil, e que eu dependa do grupo para encaixar, nesse tipo de coisa, às vezes eu me sinto tenso. Então, eu sinto que, fisicamente, tem uma tensão com esse excesso de concentração que eu tenho que ter ali. Então, acho que em um certo modo, isso também é uma ansiedade de performance.

Carlos: [percebo a presença da ansiedade] não só nos alunos como em mim, como nas minhas performances também. Eu entro pro palco, nervoso. Se o indivíduo não está ansioso pra tocar, uma ansiedade boa pra tocar, pode até prejudicar em um certo nível na performance dele porque a gente tem o mau estresse e o bom estresse. Então você tem que saber codificar a ansiedade. Essa ansiedade pra tocar, quanto mais você vai a público, quanto mais você toca em público, se você tá consciente dessa ansiedade, você consegue, aos poucos, transformá-la na emoção da música. Você consegue, de uma certa forma, transmutar um pouco essa energia.

1.2.1 Pânico de palco e Ansiedade de Performance

Freud (1973 apud KENNY, 2011, p. 28) descreve a ansiedade como emoção que se relaciona com o estado e não com objeto. Já o medo se relaciona diretamente com o objeto, ignorando o estado. Desta forma, um indivíduo se protege do medo (objeto ameaçador) sentindo ansiedade. Por outro lado, o pânico apresenta-se de forma súbita, sem que haja uma preparação consciente para este.

Todas essas emoções, a ansiedade, o medo e o pânico, se fazem presentes na prática interpretativa e diferem entre si. Entretanto, é comum o uso equivocado de seus significados. Então, com o intuito de elucidar cada uma das emoções, Kenny (2011, p. 48) chama atenção para o uso dos termos “pânico de palco” e “ansiedade de performance”. Ela afirma que alguns autores os utilizam como sinônimos, no entanto não o são. Para Kenny, o desacordo terminológico decorre do diferente nível de gravidade atribuído à manifestação de estresse.

Cunha (2013, p.7) estabelece uma diferença entre Ansiedade de Performance Musical e o pânico de palco afirmando que: “a ansiedade na performance musical acompanha o músico durante todo o processo, ao passo que o pânico de palco estaria presente somente nos momentos de uma apresentação. Para Goode, “ pânico de palco” refere-se à condição psicológica e fisiológica em que o funcionamento normal

é prejudicado (GOODE, 2003, p. 2). Acrescentando ainda às conceituações, Steptoe (2011, p. 292) compara os termos:

Primeiramente, ansiedade na performance musical refere-se especificamente aos sentimentos experimentados pelos músicos. Em segundo lugar, a ansiedade na performance musical ocorre em muitos contextos e não somente no palco [...]. Em terceiro lugar, o termo pânico [de palco] implica em um medo súbito ou pavor, enquanto a ansiedade de performance musical pode ser bastante previsível e se desenvolver gradualmente ao longo dos dias que antecedem a uma ocasião importante. E, por fim, o termo tem implicações pela maneira na qual a música é tocada e não somente o medo que o executante experiencia.

1.2.2 A lei de Yerkes & Dodson

Frequentemente a Ansiedade de Performance Musical é vista como algo ruim e que tem a capacidade de influenciar apenas de maneira prejudicial a performance. No entanto, há autores que defendem que a ansiedade é um fator capaz de influenciar tanto positiva quanto negativamente. Para denominar a manifestação da ansiedade, alguns pesquisadores (YERKES, DODSON, 1908; HARDY, PARFITT, 1991; WILSON, ROLAND, 2002; MARSHALL, 2008), empregam o termo “excitação” e a qualidade da performance está diretamente relacionada justamente à quantidade desta excitação existente no momento da performance, como afirmam Wilson e Roland (2002, p. 50).

Uma baixa quantidade de excitação poderá resultar em execução enfadonha, sem vida. Já uma excitação excessiva poderá resultar na perda de concentração, lapso de memória e instabilidade no corpo e instrumento musical. Sobre os aspectos positivos e negativos da performance, **Artur** e **Carlos** comentam:

Artur: Eu não vejo nada de positivo na ansiedade. Eu acho que é a questão de que é preciso de ter uma qualidade de atenção e de presença nas minhas ações e isso talvez corresponda a um mínimo de ansiedade. Pode ser uma coisa tranquila, mas eu estou plenamente alerta. Eu posso fazer coisas rapidíssimas nesse estado de atenção. Até mesmo com muito mais facilidade do que se eu tivesse ansioso.

Carlos: Eu acho que tem que existir a boa ansiedade. Eu já vi grandes artistas falando que quando eles vão para o palco, eles têm aquela mesma sensação da primeira vez que iam tocar. Aquilo transforma a sua performance. O negativo é a ansiedade ruim. É a que o indivíduo perde todo o controle e ele não consegue expressar nada daquilo que ele se propôs em público.

É interessante ressaltar que, no comentário do professor **Artur**, o lado positivo da ansiedade não é reconhecido. **Artur** não considera que a ansiedade também pode ser traduzida como o estímulo envolvido na atividade. Já o professor **Carlos** aponta a importância da boa ansiedade, que pode, na realidade, ser traduzida como o estímulo apontado no estudo de Yerkes-Dodson.

Inúmeras pesquisas buscam compreender a influência da ansiedade sobre a performance, sendo muitas delas originárias de áreas como Esporte e Saúde. Nesse âmbito, é essencial assinalar o trabalho dos psicólogos Robert Yerkes e John Dillingham Dodson, que originou a conhecida lei de Yerkes-Dodson (1908). Eles buscaram compreender e traçar uma relação entre excitação e qualidade de performance. A lei de Yerkes-Dodson dita que a qualidade da performance é capaz de aumentar até determinado ponto com a excitação psicológica e mental, após atingir esse ponto máximo, se houver aumento da excitação, poderá ocorrer a queda da qualidade da performance.

Para representar a relação entre excitação e qualidade, os autores elaboraram um gráfico curvilíneo, na forma de parábola, que aumenta e depois diminui com os altos níveis de excitação, conhecida como curva invertida de “U”. A Figura 1.1 abaixo representa a relação performance *versus* estímulo.

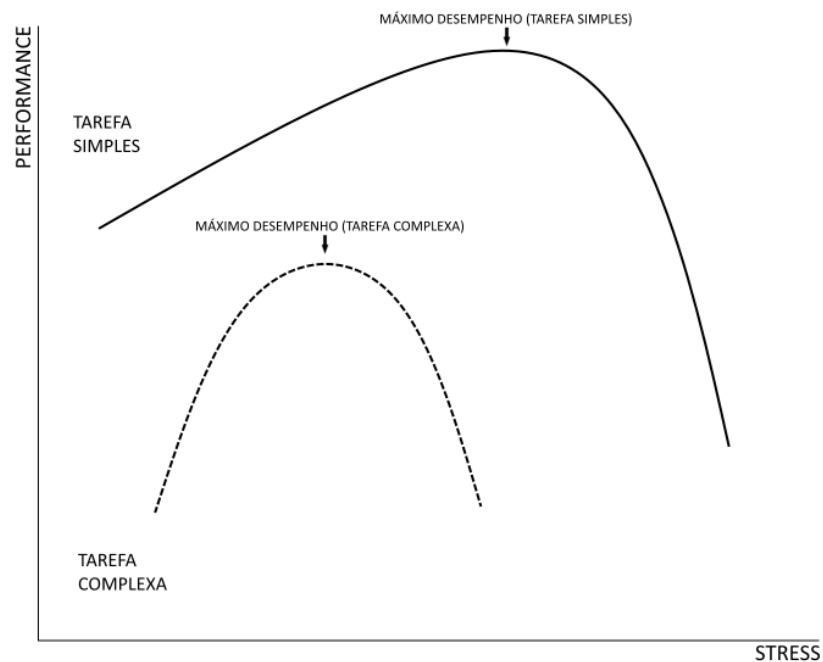


Figura 1.1: Relação performance versus estímulo.
Baseado no modelo de Yerkes e Dodson, 1908.

Entretanto, a excitação afeta a performance de acordo com a tarefa a ser executada. Yerkes e Dodson (1908) descrevem dois tipos de tarefas: as simples e as complexas. Por exemplo, ao aplicar a lei de Yerkes-Dodson à performance musical, uma tarefa simples poderia ser a execução de um acorde; uma tarefa complexa seria a execução de passagens técnicas de grande elaboração.

Dependendo da tarefa, a curva do gráfico se altera. Em tarefas mais simples, a qualidade da performance pode ser mais alta, já nas tarefas mais complexas, esta mesma curva pode ser mais baixa, comparativamente falando. Yerkes e Dodson concluíram que a performance atinge seu nível mais alto de qualidade quando há um nível moderado de excitação, desta forma, tanto o excesso quanto a escassez de excitação podem prejudicar.

Após a criação da lei de Yerkes-Dodson, diversos pesquisadores buscaram testar as afirmações dos autores, entre eles Steptoe (1983)² que realizou um estudo com cantores estudantes e profissionais e pediu que avaliassem a tensão emocional e qualidade de desempenho em diferentes situações. Para ambos os grupos, a qualidade do desempenho atingiu o pico em um nível intermediário de tensão emocional, logo em seguida, o nível diminuiu. Para os estudantes a situação ideal foi uma performance em sala de aula, já para profissionais foi uma performance para maior público, fortalecendo, assim, a hipótese proposta pela lei. Entretanto, é relevante indicar que este padrão foi observado levando em consideração componentes mentais e cognitivos da ansiedade. Hardy *et al.* (2007, p.16) defendem que é necessário fazer distinção entre esses componentes, que são representados, por exemplo, pelo medo do fracasso e as suas consequências, e os componentes somáticos, representados, por exemplo, pela resposta do corpo ao estresse. Quando a ansiedade cognitiva é baixa, a relação entre excitação e desempenho segue a função de Yerkes-Dodson, quando é alta, segue o modelo de catástrofe, na qual o desempenho é suscetível a um declínio catastrófico, a partir do qual é difícil recuperar. A Figura 1.2 abaixo representa o modelo de catástrofe da relação entre ansiedade e desempenho.

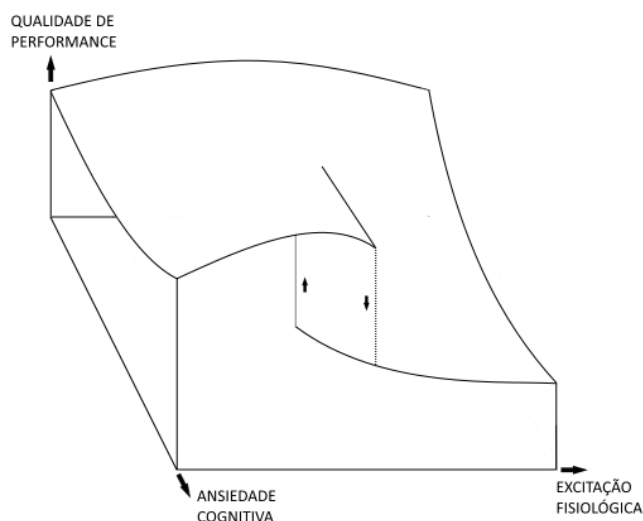


Figura 1.2: Modelo de catástrofe da relação entre ansiedade e desempenho

Baseado no modelo de Hardy, Jones e Gould, 1996, p. 151

² Andrew Steptoe, 'The relationship between tension and the quality of musical performance', *Journal of the International Society for the Study of Tension in Performance*, 1, 1983, p. 12-22.

1.3 Fatores que causam ansiedade na performance

Para Valentine (2002, p.172), três fatores são os grandes contribuintes para a Ansiedade na Performance Musical: o indivíduo, a tarefa e o contexto e esses fatores podem interferir entre si. Uma pessoa mais ansiosa pode escolher um contexto menos desafiador ou uma tarefa mais simples como forma de compensar e equilibrar o quadro de ansiedade. Wilson (1994) demonstra como esses fatores podem ser modificados em função da diminuição da ansiedade. Utilizando uma extensão do modelo de Yerkes-Dodson, ele ilustra os três fatores em um gráfico tridimensional, apresentado na Figura 1.3.

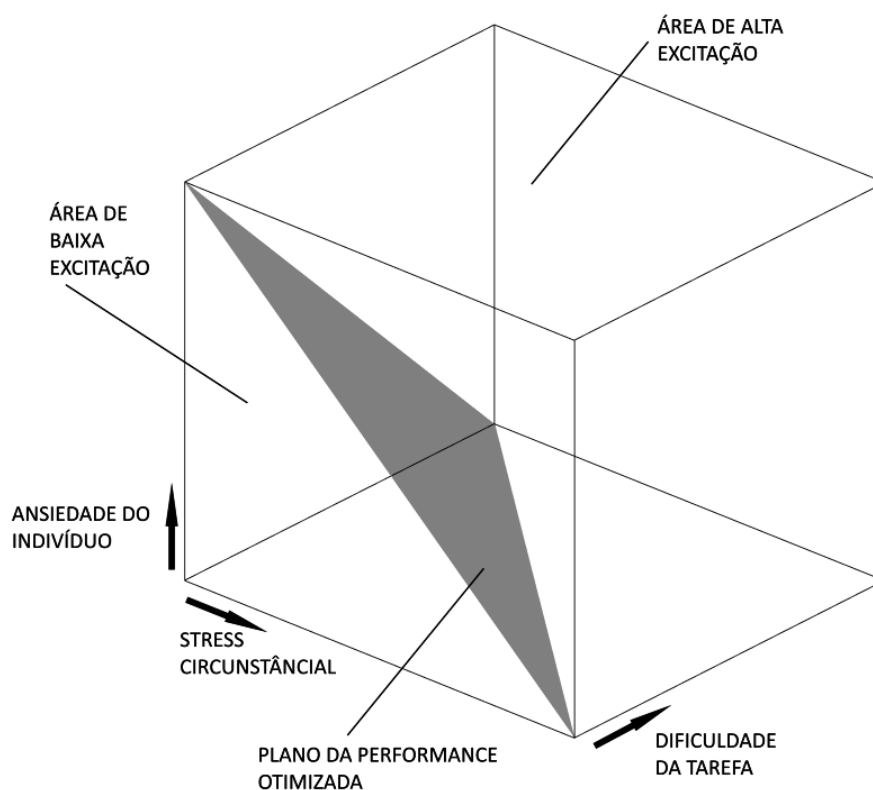


Figura 1.3: Fatores contribuintes para a Ansiedade na Performance Musical.

Baseado no modelo de Valentine apud Wilson, 2004, p. 172.

Cada indivíduo é capaz de reagir e lidar com as circunstâncias de maneiras diferentes e a compreensão de como o ser humano funciona individualmente pode ser uma grande ferramenta para músicos e artistas reduzirem a intensidade da ansiedade que os afeta. Para Lehmann et al., (2007, p. 152), a maneira como os

músicos pensam, seus comportamentos, crenças, julgamentos e metas, determinam grande parte da extensão com a qual eles percebem a performance como ameaçadora. Sinico e Winter (2012 p. 44) afirmam:

A ansiedade como resultante de processos individuais relacionados à resultante de aspectos cognitivos, fisiológicos e psicológicos fornece elementos importantes para o intérprete compreender suas idiossincrasias e, se por um lado não oferece uma solução definitiva e única, possibilita com que este passe a observar seus comportamentos e pensamentos em busca de uma alternativa de convivência com as causas e sintomas da ansiedade na performance musical.

1.3.1 Particularidades do indivíduo: personalidade, perfeccionismo e traço e estado de ansiedade

Para Kemp (1999, p.25), músicos dedicam-se a processos cognitivos complexos, mas o desenvolvimento destes depende da aquisição e aprimoramento de combinações únicas de fatores pessoais.

Entre os vários fatores pessoais podemos apontar a personalidade que diz respeito ao conjunto de características psicológicas que determinam os padrões de pensar, sentir e agir, ou seja, a individualidade pessoal e social de alguém. A personalidade individual, segundo Sinico (2013, p. 11), é multifacetada e apresentada como um conjunto de características variadas manifestas em cada indivíduo (como por exemplo introversão, extroversão, independência e dependência). O comportamento individual é uma soma das particularidades de cada sujeito e a maneira em que este se relaciona com o meio no qual está inserido, como afirma Kemp (1999, p. 25).

De certa forma, traços de personalidade também podem ser responsáveis por causar ou potencializar ansiedade, como por exemplo o “perfeccionismo”, que desencadeia uma expectativa alta e irreal de si mesmo e dos outros. Consequentemente, gera uma preocupação excessiva com pequenas falhas e tende-se a focar apenas no que não

ocorreu como o planejado. Em geral, perfeccionistas tendem a ser muito autocríticos e sofrerem de baixa autoestima. Outra característica do indivíduo relacionada a ansiedade e ao perfeccionismo é a necessidade excessiva de controle e essa tendência pode causar extremo desconforto e sensação de incapacidade diante de situações não previsíveis, como uma performance musical (WILSON, ROLAND, 2002, p. 48). Ao tratar do traço e do estado de ansiedade, Kemp (1999, p. 33), apesar de acreditar serem intrinsecamente conectados, faz distinção entre eles. Para o autor, “traço de ansiedade” pode ser compreendido como uma predisposição geral a ser ansioso e o “estado de ansiedade” altera de acordo com os tipos de situação em que o sujeito se encontra. Ou seja, o “traço de ansiedade refere-se às características inatas e individuais, enquanto o “estado de ansiedade” diz respeito ao enfrentamento de uma possível situação de estresse.

Consultados sobre como diferentes alunos reagem à Ansiedade de Performance, **Carlos** e **Maurício** teceram os seguintes comentários:

Carlos: Somos assinatura única do indivíduo. Cada um reage de uma forma. Tem alguns que travam, não conseguem... vão tocando parando, parando... mas eu deixo ir até o final. Fizem isso comigo. Então eu deixo usar essa ponte. Tem outros que, apesar do nervosismo, eles conseguem tocar sem nenhuma expressão. Uma nota atrás da outra, mas sem parar, até o final. Tem outros que transpiram, a mão transpira, o suor vem nas mãos e aí o reflexo é na afinação. O espelho do instrumento fica molhado. Tem outros que a boca fica seca, totalmente seca. Outros que prendem a respiração. Então cada um tem uma reação diferente e podem ser um pouquinho parecidos, mas é de cada um. Outros ficam nervosos, mas chegam e tentam impor e tentam tocar com muito som mas eles já vão pro outro lado. Eles estavam nervosos, mas tocaram com muito som, se projetaram... Então você está vendo que eles estão buscando a superação disso, trabalhar isso.

Maurício: Tem alunos que estão mais preocupados com a qualidade do que eles estão apresentando. Então, ele sente uma ansiedade muito grande pensando se aquilo está bom ou não. É uma coisa maior, de uma autocobrança. E eu acho que tem outros que estão mais preocupados com o que o outro vai pensar. O que o deixa

tenso é o julgamento do outro, que é maior que o próprio autojulgamento.

Na tarefa temos os fatores ligados ao repertório escolhido e dificuldades técnicas que representam, para o intérprete, tempo de preparo, memorização, compreensão da partitura etc. Quanto mais desafiadora for a tarefa, maior a probabilidade do performer se sentir ansioso e isso pode afetar seu desempenho (VALENTINE, 2002, p.172). É necessário, então, que a habilidade técnica do performer acompanhe a dificuldade exigida pela tarefa para que uma performance de alta qualidade seja atingida sem grandes dificuldades. Já para Kenny (2011, p. 62) a ansiedade está relacionada à execução de tarefas que excedem a capacidade do executante. É de grande importância, para o aprimoramento do músico, trabalhar um repertório no qual suas habilidades técnicas sejam testadas; no entanto, em uma apresentação pública, é essencial ter domínio da obra a ser executada. Sobre a relação entre técnica e ansiedade, **Artur** e **Maurício** comentam:

Artur: A ansiedade tira o centro, ela tira o foco do som, no caso da flauta e tira, principalmente a questão rítmica. Ela tira o sentido da pulsação que tá no corpo. Um percussionista, um bom percussionista, por exemplo, ele toca sempre muito relaxado. Ele treinou isso anos e anos porque a percussão precisa. Às vezes você tem que fazer uma base de uma hora fazendo a mesma levada rítmica. Então você vê os percussionistas, eles têm uma soltura corporal que os outros instrumentistas geralmente não têm.

Maurício: Eu vejo muito essa relação. Se a pessoa está lidando com uma coisa que ela não tem o domínio, ou que aquela coisa está no limiar, ela tem o domínio, mas ela está no máximo do que ela pode fazer, eu acho que isso gera uma ansiedade, sim, porque ela não está conseguindo ter o resultado que ela espera.

A outra fonte que pode gerar ansiedade é o contexto. Apesar da exposição pública fazer parte da rotina dos artistas, a ansiedade está sempre presente e pode variar sua intensidade de acordo com o local, o público e circunstância. A respeito de ansiedade e contexto, **Artur** e **Maurício** denotam que:

Artur: Eu acho que a plateia, o contexto das pessoas que estão ouvindo, interfere diretamente. Se é uma plateia atenta, que está receptiva, ela participa de uma forma muito positiva, é quase um benefício para a performance. E se é uma plateia desatenta, que está negativa em relação ao que está acontecendo ali, a relação é direta. E vice e versa também. A pessoa que está tocando, se ela está preocupada com o que o outro está achando dela, e fritando na cabeça todas essas questões, ela não está fazendo música, ela está fritando alguma coisa, ela está cozinhando.

Maurício: Tem gente que eu sei que fica tenso, por exemplo, numa aula, mas em geral, o que eu percebo é que tem pessoas que ficam tensas em algumas situações e outras não. Tem gente que, por exemplo, no âmbito da escola ela não fica tensa de tocar na orquestra da escola, mas se vai fazer um cachê em uma orquestra fora (pode ser até uma peça mais fácil), o cara está super tremendo. A situação que eu acho mais complicada dessas que a gente lida com aluno e a situação de prova e de audição, onde você vai estar num ambiente que você sabe que está sendo julgado. Então, eu acho que essa questão desse julgamento e das pessoas que estão ali talvez seja a coisa que tenha mais tensão. E acho que varia, sim. Se você vai tocar numa cidade do interior, pra pessoas que não tem muito acesso com esse tipo de coisa e você vai fazer um recital da sala Cecília Meireles, é completamente diferente.

Ao comentar sobre o contexto no qual a performance pode estar inserida, surge, nos comentários de alguns entrevistados, a questão da plateia e o julgamento daqueles que assistem. Sobre isto, acho curioso observar que o julgamento que acredita-se ter, na realidade pode ser um autojulgamento. Elucido melhor ao explicar que não há uma maneira de um indivíduo saber com exatidão os pensamentos do outro. Logo, o julgamento que o performer acredita existir da plateia é, na verdade, especulação. Pode até mesmo ser um reflexo de como o músico percebe e como julgaria a si mesmo. O veredito real jamais será possível traduzir. Sendo assim, a ansiedade surge de um julgamento suposto que pode, inclusive, não ser real. Mesmo se tal julgamento existir, ele pode não corresponder ao que de fato acontece.

Um estudo realizado por Cox e Kenardy em 1993, demonstra a interação entre características de personalidade e a situação. Performers com fobias sociais eram

muito mais ansiosos do que os não-socialmente fóbicos em um contexto de solo, enquanto que pouca diferença foi notada em situações de grupos.

Portanto os três fatores - o indivíduo, a tarefa e o contexto - são fundamentais para o entendimento da Ansiedade de Performance Musical. Neste sentido, é crucial considerar que uma das formas de controle da ansiedade é adaptar cada fator à habilidade e circunstância, gerando, assim, mais confiança e conforto ao intérprete.

1.4 Sintomas de ansiedade e estratégias de enfrentamento

Valentine (2012, p.168), divide os sintomas da Ansiedade de Performance em três tipos: fisiológicos, comportamentais e mentais. Os sintomas fisiológicos são: aumento da frequência cardíaca, palpitações, falta de ar, hiperventilação, boca seca, sudorese, náuseas, diarreia e tontura. Para os nossos antepassados, esses sintomas, decorrentes do estímulo do Sistema Nervoso Autônomo - o sistema de emergência - eram vitais, pois auxiliavam na caça e sobrevivência. Os efeitos causados pela presença da adrenalina na corrente sanguínea eram responsáveis por alterações de função adaptativa à ameaça física, nos preparando para enfrentá-la ou fugir. Contudo, sair correndo ou atacar o perigo iminente não seria propriamente adequado diante de uma situação de performance musical. Com isso, a reação do corpo, que antes possuía a função de nos preservar vivos, pode ser altamente prejudicial para o performer tendo em vista a necessidade de destreza e controle para desenvolver sua atividade.

Compreender a razão e a forma com que o corpo reage pode auxiliar a reduzir alguns estados de ansiedade e trazer maior controle e tranquilidade ao momento de performance. É importante entender, por exemplo, que o aumento dos batimentos cardíacos acontece diante da necessidade de oxigenação dos músculos, no entanto, a sensação percebida pode ser a de angustiantes palpitações. Bem como, o aumento das atividades pulmonares e dilatação das vias aéreas podem dar a sensação de falta de ar; o desvio da atividade digestiva pode causar azia e náuseas e o redirecionamento dos fluidos corporais, como a saliva, para a corrente sanguínea, é

responsável pela sensação de boca seca e sudorese em excesso nas extremidades como mãos e pés (WILSON, 2002, p.47). É indubitável que não estamos diante de uma ameaça real e, evidentemente, por mais desconfortável que uma performance possa vir a ser, iremos sobreviver a ela sem danos físicos.

Os sintomas comportamentais podem gerar indícios que demonstram a ansiedade, como: agitação, tremor, rigidez e ausência de expressão facial. Já os sintomas mentais são sentimentos subjetivos de ansiedade e pensamentos negativos sobre desempenho. Ao invés do medo do desempenho em si, surge o medo da performance pública, com o temor da avaliação negativa e consequente perda de autoestima. Uma variante do pensamento negativo comum em muitos músicos é a sensação de completa catástrofe iminente, a sensação de que poderá cometer um erro que irá comprometer toda a execução. **Carlos** e **Maurício**, endossam esta listagem de sintomas da Ansiedade de Performance, citando alguns deles presentes em suas próprias performances e de seus alunos:

Carlos: Um comum é alteração do batimento cardíaco. Tremendo o arco. O arco treme de vez em quando, mas se você é experiente, você sabe que o seu arco vai tremer e você tem um domínio da técnica de arco, tem vários fatores que você pode trabalhar naquele momento ali que vai te ajudar nisso. Outra coisa é o suor. Sudorese na mão. Você também tem que saber lidar com isso. Acho que os mais comuns são esses. Sudoreses, taquicardia e palpitação.

Maurício: Em mim, alguma tensão, especialmente nos ombros e pescoço. Mudança no controle e na quantidade de ar que eu posso ter ou às vezes tremor, nas mãos ou nos dedos. Acho que, com os alunos, sempre tem muito lapso de memória, coisas técnicas no sentido de afinação, mecânica. Tem aluno que chega a tremer a flauta, os lábios,... chega quase a deixar o instrumento cair. Essas são questões físicas. Eu acho que tem as questões físicas e as questões mentais de concentração, da pessoa não conseguir realizar inclusive coisas que seriam, aparentemente, muito simples, que elas sabem fazer e a ansiedade não deixa que elas realizem.

Com o passar do tempo e a experiência adquirida, os níveis de ansiedade vivenciados por cada indivíduo podem reduzir, mas há relatos de diversos músicos renomados que lidam com os problemas da ansiedade durante toda a carreira.

A percepção de ameaça de cada pessoa é o gatilho para sua resposta de ansiedade. Wilson (2002, p. 49) afirma que a percepção de eventos ameaçadores é criada por: (1) superestima da probabilidade de um evento temido; (2) superestima da gravidade do evento temido; (3) subestima dos recursos de enfrentamento (você); (4) subestima dos fatores de resgate (O que outras pessoas podem fazer para ajudar você). Ou seja, qualquer situação que aumenta a sensação de ameaça do performer, pode aumentar também os níveis de ansiedade (WILSON, 2002; ROLAND, 1994b; HAMANN, 1982; ABEL & LARKIN, 1990; COX & KENARDY, 1993).

Discursando sobre os conselhos usados com os alunos em situações de ansiedade, **Artur e Carlos**, ainda complementam que:

Artur: Quando eu comecei a dar aula, eu simplesmente repetia as coisas como foram me passadas pelos meus professores. Estudo de passagens lentas, prestando atenção na dinâmica, e tentando fazer com a melhor qualidade possível na lentidão pra quando chegasse na velocidade das passagens difíceis e tal. Mas pouco a pouco isso não era suficiente. Eu notava que tinham outras questões que tinham que ser tratadas no início. De observar quando eu estou presente e quando não estou presente. Se existe atenção e quando não existe atenção. Como está o meu corpo em relação à performance. Se eu estou excessivamente tenso, e pouco a pouco começar a aprender que eu posso relaxar o corpo. Eu posso ter uma relação muito mais direta, muito mais objetiva com o meu corpo que não é através de uma imagem ou um pensamento, mas através da sensação. Então, se eu estou conversando com você aqui agora, eu estou todo o tempo sentido alguma parte do meu corpo que está tensa e tentando soltar isso. Nos olhos, nas pernas, ... virou uma obsessão até, mas muito tranquila.

Carlos: Eu costumo dizer o seguinte: você é um canal. Você está transmitindo, contando uma história pra alguém, sabe? A gente trabalha isso nas aulas de performance e eu falo com eles o seguinte: isto aqui é um laboratório. O pessoal da área da saúde tem

o laboratório deles, onde eles fazem o experimento e eles ficam lá a tarde inteira fazendo o experimento...se vai dar certo...se vai dar errado... O nosso laboratório é a oficina de performance. Que tipo de experimento que a gente faz ali? Das emoções. Você trabalha suas emoções, conhece quais emoções estão vindo à tona dentro de você ... “ Nossa, eu não me senti confortável”. “ Nossa, eu sabia que a minha mão direita ia tremer”. “ Eu sabia que o meu arco ia tremer”. “ Eu sabia que isso ia acontecer”. Então, você tem um semestre, dois semestres, três anos pra trabalhar esta emoção. Se você sabe que ia acontecer isso, então quando você se preparar pra outra oficina de performance, você já vai imbuído disso. E a gente geralmente discute, né? Essas emoções...

Carlos ainda complementa:

Carlos: Outra sugestão: tocar muito em público. “Ah, mas só tocar em público adianta?” Adianta! Liga um gravador pra você ver, você já muda. Então, grave você tocando! Hoje o smartphone tem tudo. Grave você tocando, depois escute. Não vai gostar? Ótimo! Vê o que você não gostou e continue gravando. Chame um colega um dia, toque de surpresa. Reúna a família um dia pra ir na sua casa, num dado momento, pra um sarau. Toca uma música, duas músicas... Essa é a sugestão. Nós lidamos com o palco, então a gente tem que estar no palco o tempo inteiro.

Valentine (2002, p. 173) sugere diversos métodos para lidar com a ansiedade na performance: Técnica Alexander e Feldenkreis, exercícios aeróbicos, treinamento de gerenciamento de ansiedade, focalização da atenção, treinamento autógeno, dessensibilização sistemática cognitiva, desenvolvimento de interesses e hobbies fora da música, exposição a situações de performance, ensaio mental, Biofeedback, Terapia Nutricional, autoafirmações positivas, oração, treinamento de relaxamento, auto hipnose, Terapia Inoculação de Estresse, Ensaio Sistemáticos e Yoga. Ampla é a gama de possibilidades, mas algumas técnicas são mais comumente utilizadas no meio musical. A autora divide as técnicas mais usadas em três categorias: técnicas físicas, técnicas mentais/físicas e técnicas psicológicas.

As técnicas físicas mais utilizadas e consideradas mais eficazes na redução da frequência cardíaca, são as técnicas de relaxamento. Entre elas pode-se apontar a

meditação e exercícios de respiração. De caráter mais exploratório e de monitoração, há também o Biofeedback, que consiste na utilização de aparelhos eletrônicos que medem diversos parâmetros corporais - como batimentos cardíacos, temperatura corporal, controle da pressão, respiração, tensão muscular desnecessária, entre outros parâmetros.

Muitos músicos utilizam de recursos como ingestão de álcool e/ou sedativos. De acordo com um levantamento realizado em Londres por Wesner *et al.* (1990, p. 177-185) 22% dos músicos de orquestras dizem ingerir álcool para lidar com a ansiedade na performance e 12% usam sedativos. Outro tratamento farmacológico tem chamado muito a atenção dos músicos: o betabloqueador, que atua sobre o sistema nervoso autônomo periférico sem efeitos pronunciados sobre o sistema nervoso central. Uma série de estudos cuidadosamente controlados demonstraram a eficácia dos betabloqueadores no alívio de sintomas fisiológicos de ansiedade como a frequência cardíaca e pressão arterial, sintomas comportamentais como o tremor bem como melhora do desempenho (LEHRER *et al.*, 1987, p. 27-34).

Nas técnicas denominadas físico-mentais, destacam-se as que combinam o relaxamento físico e o mental, especialmente as derivadas do Oriente, tais como Yoga e o Tai Chi Chuan. Outra técnica muito utilizada no meio musical é a Técnica Alexander, que busca manter o equilíbrio e consciência do uso psicofísico e reduzir tensão excessiva que sustenta estados de ansiedade.

E por fim, as técnicas psicológicas, que segundo Valentine (2012, p. 176) são baseadas em princípios extraídos da Psicologia da Aprendizagem. Na dessensibilização sistemática, uma pessoa é ensinada a manter um estado calmo e relaxado durante a exposição progressiva ao estímulo temido. Este tem demonstrado ser um tratamento bastante eficaz para a ansiedade na performance. Sobre a adoção de técnicas alternativas para lidar com a Ansiedade de Performance, **Maurício** comenta:

Maurício: Mesmo quando a gente pensa em música, não tem nada no nosso treinamento como alguma coisa específica para lidar com

a ansiedade. Então, nesse sentido, tudo seja alternativo. Eu não tenho que usar isso há muito tempo na minha vida, mas já senti esse tipo de situação, mas para mim, os exercícios de respiração são as coisas que mais funcionam e funcionam também com alunos meus. Também visualização. Aprendi isso da Psicologia e já usei isso com alunos. Eu acho que são técnicas que eu uso e que funcionam e eu acho que tem resultado nesse sentido. A de respiração eu acho que é muito eficaz porque eu acho que essa questão da respiração, o reter da tensão, da adrenalina quando você consegue fazer alguns exercícios de controlar isso e eu sinto que tem uma certa calma, uma certa tranquilidade que a gente consegue com os alunos.

A Ansiedade de Performance Musical é claramente vivenciada por muitos músicos e tem mostrado de grande influência na qualidade da performance. Infelizmente, percebo que essa influência é de caráter negativo e que muito dificulta o aprimoramento e mesmo a motivação dos performers, tornando, muitas vezes, a prática musical uma atividade dolorosa e árdua. Vejo a extrema necessidade de incorporar práticas que visem minimizar os desconfortos e desafios enfrentados pelos músicos e oferecer, assim, a possibilidade de um fazer musical mais natural e agradável.

Capítulo 2

PRÁTICA DELIBERADA: CONCEITOS BÁSICOS E REFLEXÕES

2.1 Introdução

A Prática Deliberada constitui-se de um conjunto de atividades e estratégias de estudo, cuidadosamente planejadas, que têm como objetivo ajudar o indivíduo a superar suas fragilidades e melhorar sua performance (ERICSSON, KRAMPE & TESCH-RÖMER, 1993, p. 368).

A busca pela expertise na performance musical não é uma preocupação exclusiva do cenário musical atual. É possível citar vários exemplos de músicos que desenvolveram suas habilidades em grandes níveis, como Wolfgang Amadeus Mozart (1756-1791), Niccolò Paganini (1782-1840) e Franz Liszt (1811-1886). Esses são apenas alguns exemplos de músicos que desenvolveram competências inigualáveis para o seu tempo. No entanto, a forma em que esses virtuosos atingiram tamanha habilidade em suas áreas, não foi assunto por muito tempo. Ericsson *et al.* (1993, p. 364) apontam que as crenças sobre talento, dom natural, intervenção divina ou sobre as próprias aptidões genéticas do indivíduo integravam o grupo de respostas suficientes para essa questão. Com base nos resultados de suas pesquisas, entretanto, os autores confrontam essas hipóteses apresentando fatores que se mostram muito mais preponderantes na conquista de habilidades extraordinárias. Desde então, o termo prática deliberada, tornou-se alvo de inúmeros trabalhos de relevância, sendo considerado um dos elementos mais importantes no desenvolvimento de habilidades excepcionais, especialmente no campo musical.

Expertise pode ser definida como a capacidade, adquirida pela prática de desempenhar qualitativamente bem uma tarefa particular de domínio específico (FRENSCH; STERBERG, 1989, p. 158). O termo “expertise” também está relacionado à qualidade do desempenho, ao grau de competência e à capacidade manifestada pelo indivíduo. Podemos encontrar profissionais com desempenho de excelência em diversas áreas (Esportes, Ciências, Xadrez, Artes etc.) e muito se tem discutido na

tentativa de compreender como esses profissionais alcançam esse nível de habilidade e domínio. Uma das áreas de conhecimento que investiga as possíveis causas é a Prática Deliberada, que oferece uma grande fundamentação teórica para justificar o alto nível de performance de certos indivíduos. Entretanto, há autores que apontam outros fatores como responsáveis pela aquisição e domínio de habilidades específicas.

De acordo com Ericsson, Krampe e Tesch-Römer (1993, p. 363), um dos primeiros cientistas a compreender que a excelência em diversas áreas possuía um certo número de causas em comum foi Sir Francis Galton (1869/1979). Galton argumentou que a excelência é uma consequência quase inevitável da herança de "capacidade natural", que é conjunção de três tipos de elementos: (1) vasta capacidade intelectual; (2) vontade/ ânsia de trabalhar; (3) poder de trabalho.

A pesquisa de Galton mostrou que fatores hereditários determinam o limite do desempenho atingível para um determinado indivíduo e apesar de ser uma opinião *darwinista* do século XIX, mesmo hoje, autores fora da genética, defendem que a alta performance é resultante de talento inato. No entanto, a influência genética ainda é vista de forma incorreta como fator determinístico que leva a características imutáveis que definem a estrutura do corpo humano e seu sistema nervoso.

O foco das pesquisas em talento inato tem sido encontrar as diferenças estruturais básicas similares no sistema nervoso que possam mediar diferenças estáveis na alta performance. Alguns pesquisadores têm fundamentado que características gerais básicas do sistema nervoso, como a velocidade de capacidades de transmissão e de memória neurais, têm uma origem genética e não podem ser alteradas através da formação e prática.

Embora seja reivindicado que os fatores genéticos não têm muito impacto direto no desempenho final, um papel plausível para fatores genéticos é na história do desenvolvimento do indivíduo. Uma criança que demonstra facilidade prévia sem grandes instruções pode impulsionar um treinamento precoce. Entretanto, o talento inato não pode ser o principal fator na aquisição de níveis excepcionais de

performance, uma vez que mais estudos cientificamente válidos necessitam ser realizados para sustentar ou derrubar tal argumento.

2.2 A regra dos 10 anos de Simon e Chase

Simon e Chase (1973), buscaram encontrar as diferenças entre jogadores “experts (*Grandmaster chess player*) ” e “não-experts (*Master and novice chess players*) ”, e foram os primeiros autores na área desportiva a enfatizar a quantidade de tempo despendida na prática para atingir a excelência no xadrez. A sua pesquisa ficou conhecida como a “regra de 10 anos”. A partir de seus resultados, os autores sugeriram que a diferença entre os indivíduos na performance desportiva pode ser explicada pela qualidade e quantidade do treino.

A “regra dos 10 anos” de Simon Chase (1973) é apoiada por dados de uma ampla gama de domínios: música (SOSNIAK, 1985), matemática (GUSTIN, 1985), tênis (MONSAAS, 1985), natação (KALINOWSKI, 1985) e corrida de longa distância (WALLINGFORD, 1975). Esta evidência é consistente com a afirmação de Galton (1869/1979) que a motivação e perseverança são necessárias para a obtenção de desempenho eminente (ERICSSON, KRAMPE & TESCH-RÖMER, 1993, p. 366). Comentando da relação de desempenho e tempo de prática, **Evaristo** comenta que:

Evaristo: Eu acho que depois que você toca todo dia e aquilo se torna sua profissão, muda um pouco a relação. Hoje eu sou músico de orquestra. A preocupação muda. Hoje, o que eu procuro é não preocupar, é levar uma vida normal. Na hora da performance, eu tento pensar em coisas básicas para simplificar mesmo.

2.3 A prática deliberada na Performance Musical

A Prática Deliberada na Performance Musical nada mais é do que o estudo individual de cada instrumentista, no entanto de maneira organizada e sistematizada visando a otimização dos resultados. A respeito da importância do domínio técnico e tempo de prática, **Carlos** conta que:

Carlos: Um professor meu, José Maria Florêncio, falava o seguinte: “Não existe mágica em música, nem milagre. O resultado do nosso trabalho é cumulativo. Todo dia você tem que fazer aquilo. Não é a mesma coisa sempre, você faz o mesmo exercício, mas com um nível de consciência diferente. Todo dia, anos e anos. Você tem que fazer aquilo e em um belo dia você tá mudando de posição, você tá vibrando. Aí eu posso perguntar para você: “você sabe me dar o dia da semana, a hora, se foi de manhã ou de tarde que você aprendeu a mudar de posição? Ninguém sabe”. Por quê? Porque ele é cumulativo. Você vai fazendo, vai fazendo e você adquire aquela experiência. “Três horas da tarde eu aprendi a mudar de posição” Não existe isso. É cumulativo. Então, se não houver esse trabalho, não adianta. O aluno passou o semestre estudando mais ou menos, não preparou o repertório, um dia estudava mais, outro dia estudava menos.... No dia da prova fica nervoso e não tocou bem. O estudo teve sequência? Não, então isso influencia.

O relato do professor **Carlos** exemplifica claramente a relação de tempo e aprimoramento apontado no estudo de Chase. O aprendizado é cumulativo e é necessário que ele aconteça de forma constante. O cérebro necessita de tempo para aprender uma atividade, e de mais tempo ainda para a desenvolver como expertise.

Segundo Santiago (2006, p. 54) diversos fatores contribuem para a aquisição e domínio de habilidades específicas, sendo eles a (1) precocidade na aquisição de conhecimento; (2) processo prolongado e gradual de aquisição de conhecimento específico, mediado por prática deliberada regular e extensiva; (3) apoio parental; (4) qualidade do ambiente de estudos; (5) qualidade de instrução recebida. Santiago (2006, p. 54) destaca algumas estratégias que são tipicamente adotadas por instrumentistas e caracterizam a Prática Deliberada: uso de metrônomo, estudo rítmico, análise prévia da obra, estudo repetido de pequenas seções, estudo mental da obra, estudo lento com aumento gradual de andamento, identificação e correção de erros, buscando evitar a repetição estéril, verbalização de ordens durante o estudo, marcações na partitura, nível de concentração, motivação, entusiasmo e prazer apresentado durante o estudo e habilidades autorregulatórias (Metacognição).

Dentre todas as estratégias acima citadas, é válido dar atenção especial às habilidades autorregulatórias. Segundo Nielsen (2001, p. 165), dentre as habilidades autorregulatórias, estão a capacidade de definir objetivos e de planejar e escolher estratégias de estudos, bem como a capacidade de autoavaliação, autoinstrução e automonitoramento. McPherson e Renwick (2001 *apud* SANTIAGO 2006, p. 55) descrevem seis dimensões para determinar nível da habilidade autorregulatória de um indivíduo:

- Motivação - decisão sobre o quanto e quando se deve estudar.
- Método - planejamento e emprego de boas estratégias de estudo.
- Tempo - manuseamento do tempo de estudo.
- Performance - monitoramento, avaliação e controle da performance.
- Ambiente de estudo - organização do ambiente de estudo (por exemplo, livre de distrações)
- Fatores sociais - busca de informação que favoreça o estudo (por exemplo, ajuda obtida do professor ou membro da família e uso de materiais adequados).

Elder denota as estratégias utilizadas por ele no estudo e como elas influenciam no resultado final de sua performance:

Elder: A melhor forma de prevenir é estudar, é estar seguro na peça, é pegar os trechos que são mais difíceis e estudar com atenção, muito lentamente, para que o seu corpo tenha a memória física daquela passagem musical. É estudar com muita intensidade esses trechos, bem devagar e ir aumentando a velocidade aos poucos. As técnicas para estabelecer metas eu ando um pouco em falta, mas eu procuro sempre fazer uma parte regressiva, do dia da performance até o dia de hoje. Então eu imagino que até tal dia eu quero já ter tocado esse movimento, já estar com ele todo nos dedos, já estar em tal velocidade. E assim eu vou fazendo com todos os movimentos do repertório. Então, essa prática, torna muito tranquila a performance porque você já estudou com intensidade muito grande, então é meio que o seu corpo já decorou as peças, o seu corpo já decorou as passagens mais difíceis.

A análise final de ERICSSON *et al.* (1993, p. 366) mostrou que o nível especialista não é alcançado automaticamente em função de experiência estendida, mas pode ser aumentado com os esforços da prática deliberada. Assim, níveis estáveis de desempenho após a experiência estendida não são rigidamente limitadas por fatores não-modificáveis, possivelmente inatos, mas pode ser aumentada por esforços deliberados. Além do autor citado, diversos outros autores concordam que:

- Talento inato não é o principal fator responsável pela alta performance (KAUFMAN, 2013b).
- Tempo de estudo não é mais importante do que a qualidade do estudo (ERICSSON, 2013).
- Não existe magia alguma em torno de 10.000 horas de estudo. O tempo de cada performer expert varia (ERICSSON, 2013; KAUFMAN, 2013a).
- A prática deliberada não explica todas as variáveis envolvidas na elite de performers (ERICSSON, 2013; HAMBRICK *et al.*, 2014).
- Outros traços são cruciais, além da prática deliberada, para o desenvolvimento de performers experts (KAUFMAN, 2014).
- Praticamente todos os traços psicológicos são influenciados por uma interação complexa e dinâmica de fatores genéticos e ambientais (JOHNSON *et al.*, 2009).
- As diferenças individuais a qualquer momento único de tempo não necessariamente restringem os níveis finais de desempenho, ainda que possam influenciar a taxa de aquisição de conhecimentos. (KAUFMAN, 2014).

Em praticamente todos os domínios, insights e conhecimentos estão constantemente acumulando e os critérios para determinar o desempenho de alta performance sofrem mudanças contínuas. O que se pode afirmar é que o tempo e qualidade de prática são dois dos fatores cruciais para a *expertise* em qualquer área de atuação. No entanto, não podemos desvincular dessa prática o enfoque psicológico, uma vez que este também influi na qualidade da performance.

A revisão de literatura sobre a Prática Deliberada aqui apresentada objetivou descrever quais são as preocupações desta subárea de conhecimento para o

aprimoramento do músico e apontar que, talvez esta não seja capaz de cuidar plenamente do aspecto psicológico. Embora haja alguma preocupação, o problema da Ansiedade de Performance carece de uma problematização maior e uma busca de soluções muito mais específica. Assim, a Prática Deliberada, embora ofereça substratos essenciais para o desenvolvimento musical, parece não ser capaz de cuidar do aspecto psicológico em sua totalidade.

Capítulo 3

PSICOLOGIA DO ESPORTE: ASPECTOS HISTÓRICOS E CONCEITUAIS

3.1 Introdução

A Psicologia do Esporte [...] é o estudo científico dos fatores psicológicos que estão associados à participação e performance nos esportes, exercícios e outros tipos de atividade física (SOUSA FILHO, 2000, p.34).

Goulart (2010, p. 01) afirma que Esporte e Psicologia começaram a ter uma relação mais estreita no final do século XIX, quando alguns estudiosos resolveram pesquisar os efeitos dos aspectos psicofisiológicos sobre as atividades físicas e esportivas. Esta pesquisa ganhou força diante cenário esportivo de grande competitividade que, por conseguinte, fomentou o desenvolvimento da alta performance dos atletas (SILVA *et al.*, 2010, p.15).

Graças a diversas outras Ciências do Esporte, como o Treinamento Desportivo, a Medicina Desportiva, a Nutrição etc., o esporte, em especial o de alto rendimento, recebeu grandes contribuições para seu aperfeiçoamento a nível físico, técnico e tático. Justamente nesse ambiente de grande competitividade é que a Psicologia do Esporte constituiu um marco determinante para a obtenção de melhores resultados. Diante da grande capacidade técnica dos atletas, o fator psicológico começou a se destacar como diferencial, afinal, aspectos biológicos e fisiológicos são levados em conta durante todo o treinamento, seja na alimentação, aquecimento ou no treino em si. No entanto, quando um atleta que foi treinado considerando esses aspectos biológicos e que demonstra nas avaliações biomédicas que está apto, fracassa gravemente em uma competição, os fatores psicológicos vêm à tona. Reforçando a importância do aspecto psicológico, Casal (2000, p. 44) acrescenta que:

O gerenciamento psicológico é vital, não apenas para a condução dos problemas que todos reconhecem como propriamente psicológicos, senão também – ainda que pareça paradoxal – para alcançar a preparação do aspecto biológico do desportista.

A Psicologia do Esporte busca compreender como os atletas reagem nas competições frente a outros competidores e os resultados apontam uma necessidade de um olhar mais atento para as reações psicológicas dos indivíduos submetidos a situações de estresse, atestando que o equilíbrio dos níveis de ansiedade, motivação e concentração poderiam determinar um melhor ou pior desempenho dos atletas. De acordo com (SILVA *et al.*, 2010, p.22), a Psicologia do Esporte objetiva:

- Administrar as emoções dos atletas durante a preparação e competição;
- Conhecer, discutir e interpretar os agentes motivadores que auxiliam um bom desempenho ou que interferem de forma indesejada;
- Auxiliar atletas a conhecerem a si mesmos, suas limitações e possibilidades;
- Amparar emocionalmente os esportistas, principalmente nas fases críticas de instabilidade, visando o reencontro mais rápido possível da segurança e autoconfiança;
- Compreender como a participação em atividades físicas e esportivas, de exercícios e jogos, contribuem ou não para o desenvolvimento psicológico, a saúde e o bem-estar ao longo da vida.

Enfatizando esses objetivos, Sapienza (2006, p. 01) atesta que a Psicologia do Esporte espera:

[...] compreender os fatores psíquicos que interferem nas ações do exercício físico e no esporte. [Como também é importante apontar que] os fatores físicos e psíquicos não são separados no esporte. É importante prestar atenção na influência dos fatores cognitivos, motivacionais e emocionais que exercem influência direta no rendimento esportivo.

Ao apontar a tríade de aspectos cognitivos, motivacionais e emocionais, a autora denota ainda que eles não apresentam separação entre si e têm influência direta no

rendimento atlético, atestando a contribuição da Psicologia do Esporte para a percepção do atleta na sua totalidade. Nesse sentido, SILVA *et al.* (2010, p.22) afirmam que o esporte passa a ser espaço/tempo de manifestação e evidência dessa inseparabilidade entre físico e psíquico.

Atletas são seres humanos complexos operando em um ambiente social e organizacional complexo. Com isto em mente, durante um estudo conduzido em 1996, Hardy *et al.* apresentaram um modelo de preparação psicológica para ilustrar a complexa relação que precisa ser combinada para atingir o pico de desempenho. O modelo (ver Figura 3.1) consiste em cinco componentes. (1) atributos como motivação e personalidade (base); (2) habilidades psicológicas que facilitam o desempenho máximo (lado esquerdo); (3) estratégias de enfrentamento para lidar com o estresse negativo (lado direito); (4) o estado de desempenho ideal específico da tarefa (topo do triângulo); (5) o ambiente social, físico, psicológico e organizacional em que o atleta atua (área dentro do círculo).

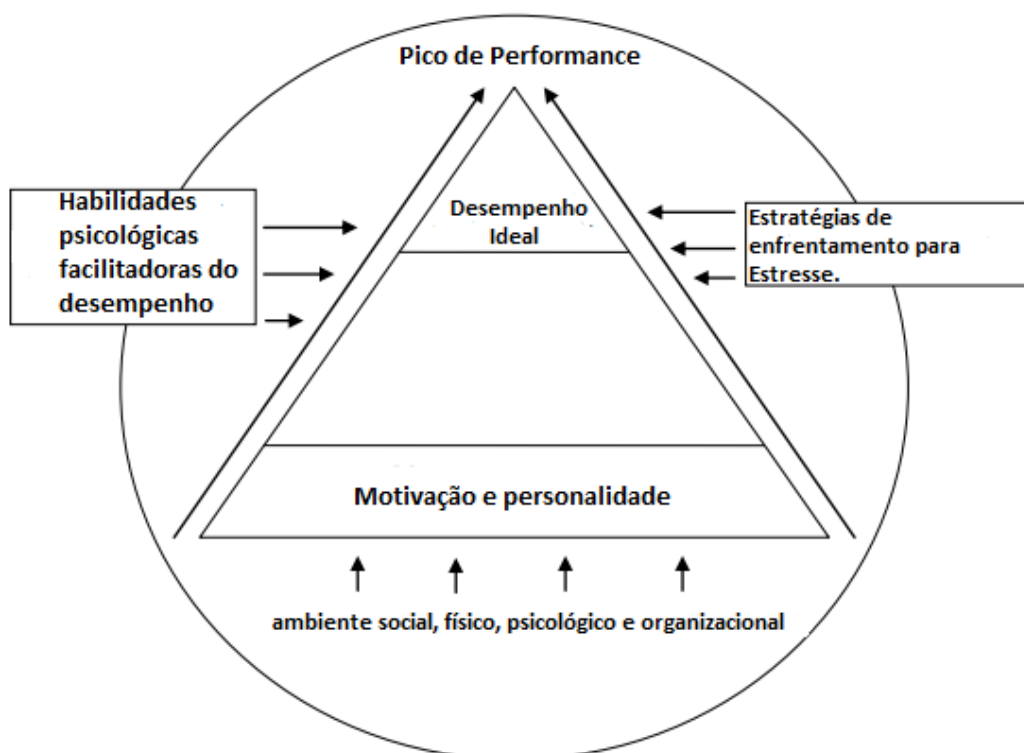


Figura 3.1: Modelo da relação preparação psicológica/ pico de performance.
Baseado no modelo de Hardy *et al.*, 1996, p.240.

3.2 Programas de Treinamento como proposta de intervenção em Psicologia do Esporte

A Psicologia do Esporte pretende interferir visando oferecer ao atleta condições de reagir de forma constante frente ao desafio aumentando a segurança e precisão na realização das tarefas (SILVA *et al.*, 2010, p. 3).

Diferente da terapia tradicional, que se baseia na escuta do paciente, a Psicologia do Esporte adota uma outra abordagem. Ela propõe Programas de Treinamento que buscam instalar comportamentos específicos que objetivam a melhoria do desempenho do esportista. Esses programas de treinamento são compostos por diversas técnicas combinadas e adaptadas ao atleta, de acordo com suas necessidades. Estudos mostram que as mais comumente utilizadas e que demonstram grande eficácia são:

- Prática Encoberta (WEINBERG, 1984; FELTZ; LANDERS, 1983; HINSHAW, 1991; MEYERS, WHELAN; MURPHY, 1996; SCALA;2000);
- Autofala (RUSHALL e SHEWCHUK, 1989; MING e MARTIN, 1996);
- Relaxamento (WEINBERG, 2001; WILKINSON, LANDERS; DANIELS, 1981);
- Estabelecimento de Metas (MENTO, STELL e KARREN, 1987).

3.2.1 Prática Encoberta ou Prática Mental

É uma técnica na qual o atleta treina através da imaginação. De acordo com Skinner (*apud* SCALA, 2000, p. 55): “[...]é ver algo na ausência da coisa vista, é presumivelmente uma questão de fazer aquilo que se faria quando o que se vê está presente. Imaginar o momento da performance fornece ao atleta a chance de anular o que não ocorreu da maneira desejada e o refazer.”

Um bom exemplo dado pelo autor é o do jogador de xadrez, que ao visualizar outros lances que já fez, joga ocultamente a partida para pôr à prova as conseqüências. Estudos realizados por Lassen *et al.* (1978) mostram que há

alterações cerebrais no momento em que se emprega a Prática Encoberta, como também alterações musculares e do sistema nervoso autônomo, muito parecidas com as ocorridas ao fazer o movimento em si e assim justifica-se sua utilização como método de preparação psicológica.

A investigação sobre a Prática Encoberta enquanto técnica de aprimoramento data da década de 1980 quando surgiu o questionamento sobre a possível existência de atividade muscular durante atividades mentais. Um dos primeiros investigadores dessa possibilidade foi Joseph Jarow que desenvolveu suas hipóteses em seu trabalho intitulado “The Time-Relations of Mental Phenomena” (1890). Já na década de 1920, um experimento realizado por Wolfgang Köhler em 1925, fortaleceu essa hipótese observando que em certos momentos alguns animais são capazes de encontrar soluções para problemas específicos sem os procedimentos físicos de tentativa e erro.

A respeito da prática mental, Ross (1985, p. 222) afirma que:

[...] de início, a ideia de um ensaio mental pode parecer abstrata, mas na verdade ela possui muitas aplicações práticas, ela não se trata de mais um rótulo para o estudo analítico, mas sim uma maneira sistemática de ‘ver’ e ‘sentir’ os movimentos físicos associados a uma habilidade na ausência da performance física.

Uma forma de empregar a Prática Encoberta é elaborar um roteiro da circunstância ideal, reproduzindo na mente as sensações visuais, auditivas, táteis, sinestésicas (motoras), olfativas e gustativas, combinadas ou de forma isolada. Ao repassar esse roteiro mentalmente, o indivíduo cria um filme em sua mente e seu corpo vivencia uma experiência bastante próxima da real. Abernethy *et al.* (2013, p. 306), esclarecem que a imagética consiste numa “habilidade que envolve a utilização de todos os sentidos para criar ou recriar uma experiência na mente”. Trata-se de uma experiência quase perceptiva; ela lembra uma experiência perceptiva, mas ocorre na ausência do estímulo externo apropriado.

Modelos Teóricos que dão suporte à Prática Mental são apresentados por alguns autores. Marangoni *et al.* (2015, p. 141), afirmam que as investigações sobre Prática Mental têm demonstrado efeitos positivos no campo da reabilitação motora (ANDRADE; ASA, 2011) e dos esportes (FELTZ *et al.*, 1983). Durante o aprendizado de habilidades motoras por meio da prática a longo prazo, ocorrem melhorias nas conexões sinápticas do sistema nervoso que se consolidam em novas memórias que são evocadas na execução da respectiva tarefa. Essas representações neurais codificam os parâmetros perceptivos, motores e cognitivos de uma tarefa e são denominadas Modelos Internos. Estes, portanto, representam uma relação exata entre a informação sensorial percebida e a resposta motora. Entre as teorias que dão suporte à Prática Mental destacam-se a Teoria Psiconeuromuscular e a Teoria do Aprendizado Simbólico.

A hipótese psiconeuromuscular, com suas bases na origem do princípio ideomotor de Carpenter (1984), denota que no momento da mentalização da prática ocorrem no cérebro e músculos impulsos neuromusculares muito similares, apesar de em menor escala, aos presentes no momento da prática propriamente. Vealey (1993, p.2) fortalece essa hipótese afirmando que praticando sistematicamente as técnicas desportivas através da imaginação, os atletas podem realmente fazer o corpo acreditar que eles estão treinando aquela determinada competência. Esta hipótese foi confirmada, pela primeira vez, por Jacobson (1930), que registrou a presença de atividade elétrica nos músculos envolvidos na ação que os sujeitos estavam visualizando. Apesar desta atividade ser mínima e de não se registrar um movimento corporal perceptível a olho nu, a mensuração dos impulsos permitiu confirmar que existe um plano de ação que é enviado do sistema nervoso central para os músculos (JACOBSON, 1930, p. 32).

A Teoria do Aprendizado Simbólico, inicialmente proposta por Sackett (1934), sugere que a imaginação pode funcionar como um grande sistema de codificação para auxiliar as pessoas a aprenderem e adquirirem padrões de movimento. Todos os movimentos que realizamos são, primeiramente, codificados no Sistema Nervoso Central, o que faz com que tenhamos um “esquema” ou “plano mental” para o movimento. Com isso, essa teoria defende que a imaginação facilita o rendimento

dos atletas que, ao realizarem um plano mental, tornam os movimentos mais familiares e automáticos.

A utilização, vantagens e benefícios da Prática Mental são apresentados por alguns autores como discriminado a seguir.

Utilização da Prática Mental segundo MAGILL (1998):

- Aquisição de habilidades motoras;
- Reaprendizagem de habilidades motoras;
- Melhoria no desempenho de uma habilidade motora bem aprendida;
- Programas de reabilitação.

Vantagens da Prática Mental segundo FRANCO (2000):

- Diminuição da carga física e, conseqüentemente, menos cansaço;
- Diminuição da carga psíquica diante da possibilidade de total controle da ação na imaginação;
- Eliminação de lesões físicas;
- Menor gasto de tempo;
- Sem exigência de espaço adequado;
- Sem exigências de condições físicas, permitindo a prática em casos de contusões;
- Maior chance de concentração, pois não há estímulos perturbadores externos.

Benefícios da Prática Mental na aprendizagem de habilidades motoras (SCHMIDT e WRISBERG, 2001):

- Pode envolver a prática de aspectos cognitivos, simbólicos e de tomada de decisão da habilidade;
- Pode permitir ao aprendiz imaginar ações possíveis e estratégias, estimulando os resultados prováveis na situação real;
- Pode ser acompanhada por atividade muscular mínima, muito longe da necessária para produzir a ação, que envolve os músculos que são utilizados durante o movimento real;

- Pode auxiliar na focalização da atenção dos executantes nas dicas relevantes da tarefa, o que pode ser útil para a performance física subsequente.

3.2.2 Autofala

Outra técnica utilizada como ferramenta de otimização do desempenho psicológico de atletas é a Autofala, que é a técnica de dar ordens a si mesmo. É uma técnica que propõe regulação e controle cognitivo, mental, comportamental e da performance. Diversos autores também apontam como uma prática que trabalha diretamente as questões de autoconfiança e segurança dos atletas (WANG *et al.*, 2003; WEINBERG *et al.*, 1992)

Hardy (2006, p. 84), defende que autofala deve ser definida como: (1) verbalizações ou declarações direcionadas ao indivíduo; (2) ação multidimensional; (3) portadora de elementos interpretativos associados ao conteúdo das declarações empregadas; (4) ação dinâmica; (5) servidora de duas funções: instruir e motivar o atleta (Hardy, 2006, p.84).

A autofala de conteúdo instrucional inclui declarações destinadas a melhorar o desempenho, estimulando ações desejadas através de foco de atenção adequada e padrões de movimento. Por exemplo, uma ginasta olímpica pode utilizar o termo “esticar” para remeter a uma ação necessária para a realização de determinado movimento. A autofala instrucional tem mostrado melhorar significativamente o desempenho em vários esportes, incluindo tênis (LANDIN; HEBERT, 1999), futebol (JOHNSON; HALAS, 2004) e golfe (HARVEY; VAN RAALTE; BREWER, 2002). No estudo de golfe Harvey *et al.* (2002) relataram que os atletas que usaram a autofala instrucional foram consideravelmente melhores do que os atletas do grupo de controle.

Já a autofala de conteúdo motivacional funciona como estímulo para o atleta, buscando minimizar pensamentos negativos e trazer confiança. Durante um estudo realizado por Hatzigeorgiadis (2006) foi observado que o uso de um comando motivacional tinha maior efeito sobre o esforço físico do que o uso de um comando

instrucional. No entanto, ao observar os comandos para controle de atenção, confiança, controle de ansiedade e automaticidade, os efeitos se mostraram semelhantes. Segundo Martin (1996 *apud* SCALA, 2000, p. 56) a autofala é também uma maneira de melhorar a concentração, pois também auxilia o atleta a focalizar os aspectos relevantes no ambiente esportivo que exercem controle dos estímulos.

3.2.3 Relaxamento

As técnicas de relaxamento proporcionam alívio de tensões musculares inadequadas que possam diminuir o rendimento esportivo. Também podem ser utilizadas para controle da ansiedade e aumento da concentração. O relaxamento muscular é um dos principais mecanismos para se atingir a resposta de relaxamento como um todo; à medida que a tensão muscular diminui, a sensação de ansiedade geralmente é reduzida (WRIGHT; BASCO; THASE, 2008).

Segundo Scala (2000, p. 55) o relaxamento também é utilizado para controlar a ativação do Sistema Nervoso Central, uma vez que o corpo se prepara para a ação de acordo com a situação vivida. O relaxamento dá um maior controle dessa ativação permitindo que o atleta não gaste energia em excesso ou tenha falta dela.

Dentro das técnicas comumente adotadas, temos o Relaxamento Progressivo de Jacobson (1930), também chamado de Relaxamento Neuromuscular e é uma das técnicas de relaxamento mais conhecidas e aplicadas no mundo. Esse método, apesar de abordar também aspectos cognitivos, é direcionado para a fisiologia do sujeito, o qual aprende a avaliar suas tensões em algumas musculaturas específicas e, depois, a relaxá-las. A ênfase fisiológica faz esse tipo de relaxamento se aplicar muito bem ao esporte, podendo ser usado para amenizar estados ansiosos e para auxiliar na recuperação do atleta depois de um treinamento intensivo ou de uma competição acirrada.

Outras técnicas, apesar de não serem desenvolvidas especificamente para atletas,

são amplamente utilizadas e indicadas pela Psicologia do Esporte, a exemplo das técnicas de Meditação. Pode-se definir meditação como uma prática que engloba um conjunto de técnicas que buscam treinar a focalização da atenção (SHAPIRO, 1981 *apud* MENEZES *et al.*, 2009, p. 277). Por essa razão, pode ser chamada de processo autorregulatório da atenção, em que através da prática é desenvolvido o controle dos processos atencionais. Ainda na definição sobre meditação, Menezes *et al.*, (2009, p. 277) afirmam que:

[...] a meditação pode ser caracterizada como uma prática que atinge objetivos semelhantes a algumas técnicas da psicoterapia cognitiva, embora por meios distintos. Ambas levam à diminuição do pensamento repetitivo e à reorientação cognitiva, desenvolvendo habilidades para lidar com os pensamentos automáticos. A diferença, contudo, é que, na prática da meditação, os conteúdos que emergem à consciência não devem ser confrontados ou elaborados intencionalmente, apenas observados, de forma que a prática se transforme em um aprendizado de como não deixar influenciar-se pelos mesmos e compreendê-los como fluxos mentais.

É sabido que a meditação é uma prática consideravelmente antiga, oriunda de tradições orientais e relacionada às filosofias do yoga e budismo. É também utilizada por algumas religiões como o cristianismo, o judaísmo, o islamismo, o taoísmo e o xamanismo, entre outras, através do deslocamento da consciência do mundo externo para o interno (LEVINE, 2000; NARANJO, 2005). Entretanto, enquanto no Oriente meditar é sinônimo de busca espiritual, no Ocidente, em especial nas pesquisas científicas, a palavra meditação tem sido utilizada para descrever práticas autorregulatórias do corpo e da mente. A investigação científica da meditação parte da premissa que, embora existam diversas técnicas, todas têm uma característica fundamental comum: o controle da atenção (CAHN; POLICH, 2006; GOLEMAN, 1988).

As técnicas meditativas ocidentais podem ser divididas em dois ou três tipos principais como o Mindfulness e o Concentrativo (Cahn & Polich, 2006; Davidson & Goleman, 1977). O Mindfulness, de acordo com Menezes & Dell'aglio (2009, p. 278), é descrito como uma prática de abertura, em que há uma percepção dos estímulos, como pensamentos, sentimentos e/ou sensações, embora a atenção específica

mantida seja uma observação livre que não os julga nem analisa. Já as Técnicas Meditativas Concentrativas caracterizam-se pela restrição da atenção a um único objeto, interno ou externo. Ignora-se qualquer estímulo do ambiente, focalizando uma atividade mental ou sensorial específica, por exemplo, a repetição de um som, uma imagem ou a respiração (MENEZES; DELL'AGLIO, 2009, p. 278).

Alguns autores argumentam que existe um terceiro tipo, denominado Contemplativo, que seria uma integração dos dois outros tipos, visto que requer tanto a habilidade de focalizar como de se abrir. Alguns exemplos são a meditação judaica e determinadas orações (Shapiro, 1981; Shapiro, Schwartz, & Santerre, 2005).

Alguns dos primeiros estudiosos da meditação que buscaram denotar os mecanismos subjacentes a essa prática e suas repercussões na vida do praticante (DAVIDSON, GOLEMAN, 1977; SHAPIRO, 1981) notaram uma série de padrões de reações associados à meditação. Essas reações foram chamadas de respostas psicofisiológicas ou neurofisiológicas, pois refletem mudanças no sistema nervoso central e autônomo (AFTANAS, GOLOCHEIKINE, 2001; DANUCALOV, SIMÕES, 2006).

Menezes & Dell'aglio (2009, p. 279) apontam que as alterações do Sistema Nervoso Autônomo, constatadas por estudos experimentais e de meta-análise, incluem redução do consumo de oxigênio, da eliminação de gás carbônico e da taxa respiratória, o que indica uma diminuição da taxa do metabolismo. Como também, a meditação é relacionada à redução do lactato plasmático, cuja alta concentração é desencadeadora de altos níveis de ansiedade (Dillbeck & Orme-Johnson, 1987; Travis & Wallace, 1999; Wallace, 1970; Wallace & Benson, 1972; Wallace, Benson, & Wilson, 1971).

Apesar das pesquisas não serem unânimes e do campo de conhecimento se mostrar ainda em desenvolvimento, pode-se notar que através da Meditação é possível atingir um estado em que a mente se mantém alerta e que aquele que medita desenvolve, portanto, a capacidade de controlar determinadas funções fisiológicas

involuntárias. É com base na capacidade de obter algum grau de controle sobre processos psicobiológicos autonômicos, que a meditação pode ser considerada uma técnica eficaz.

3.2.4 Estabelecimento de Metas

A estratégia de estabelecer metas para si próprio ou uma coletividade é um traço característico do ser humano observado na capacidade de projetar virtualmente condições futuras para guiar as suas ações presentes (UGRINOWITSCH 1999, p. 59). Nas últimas décadas o estabelecimento de metas recebeu uma atenção especial enquanto técnica de aumento de desempenho e produtividade. Grande exemplo disso é a pesquisa de Locke e Latham na década de 1985. Os autores revisaram mais de 400 estudos realizados no contexto de desempenho industrial e organizacional e, posteriormente, no esporte, e propuseram uma teoria de que metas específicas e desafiadoras, na perspectiva de quem irá desempenhar a tarefa, provocam níveis mais altos de desempenho que metas fáceis ou metas gerais. Foram, então, elaboradas as seguintes hipóteses:

- Metas específicas regulam a ação de forma mais precisa que metas genéricas;
- Para metas qualitativas específicas, quanto o maior o nível de dificuldade, melhor o nível de desempenho;
- Metas de curto e longo prazo, associadas, demonstram melhor resultado do que metas de longo prazo isoladamente;
- O estabelecimento de metas afeta o desempenho de forma a direcionar a atividade, mobilizar o esforço, aumentar a persistência e motivação;
- Associada a um *feedback*, o estabelecimento de metas é mais eficaz;
- Em metas de grande dificuldade, o comprometimento é proporcional ao desempenho;
- Competição pode ser um otimizador do bom desempenho.

Sob a ótica psicológica, uma meta pode ser compreendida como um compromisso com uma projeção de desempenho. O estabelecimento de meta pode ser visto, então,

como uma estratégia motivacional, que visa direcionar e cuidar da atenção do executante para um determinado objetivo a ser alcançado, e assim, melhorar o seu desempenho (UGRINOWITSCH. DANTAS, 2002, p. 59).

O estabelecimento de metas envolve o planejamento e articulação das tarefas a serem realizadas e esse processo pode propiciar o desenvolvimento de novas estratégias de aprendizagem. Além disso, as metas estabelecidas devem obedecer a critérios quanto ao grau de dificuldade, a temporalidade, a coletividade e a especificidade da meta.

O grau de dificuldade refere-se à distância hipotética entre o nível de desempenho atual do indivíduo e o nível de desempenho desejado. Metas consideradas difíceis, porém atingíveis, produzem desempenho superior ao alcançado com o uso de metas fáceis. A temporalidade refere-se à duração da meta, ou seja, metas podem ser de curto, médio e longo prazo, para que se mantenha sempre o caráter realista dos objetivos. Outro critério é a coletividade da tarefa, que se refere à possibilidade da meta ser estabelecida para o grupo ou para o indivíduo e aos ajustes a serem feitos para cada situação. Por fim, o último critério refere-se à especificidade da meta. Com relação a isso, dois tipos de metas têm sido investigados: meta genérica e a meta específica. Nos estudos realizados por Locke & Latham (1985) as metas difíceis e específicas foram determinadas como produtoras de um efeito superior sobre o desempenho que metas genéricas. Segundo os autores, as metas específicas regulam melhor o comportamento em direção ao estado almejado, quando comparadas com metas vagas ou situações sem metas. O efeito da especificidade da meta tem sido alvo de vários estudos. Entretanto, Weinberg (1992, p.179) ressalta que apesar dos resultados positivos no campo da produção industrial e organizacional, no contexto esportivo, os resultados não têm sido conclusivos.

Ao oferecer todos esses recursos, a Psicologia do Esporte não se ocupa apenas do momento da performance, mas também dos momentos que a antecedem e os posteriores a ela para investigar os possíveis motivadores das manifestações que interferem de maneira indesejada nos resultados (SILVA *et al.*, 2010, p. 20). Nesse sentido, as quatro práticas apontadas neste capítulo - *Prática Encoberta ou Prática*

Mental, Autofala, Relaxamento e Estabelecimento de Metas - são amplamente utilizadas enquanto estratégia de melhoramento do desempenho. No entanto, a Psicologia do Esporte não oferece todas as ferramentas necessárias aos atletas para sanarem suas dificuldades e atingir a máxima precisão no desempenho, mas é notória sua utilidade no tratamento da ansiedade e auxílio do treino.

3.3 Relações entre a Psicologia do Esporte e a Performance Musical

Inúmeras são as semelhanças entre as atividades desenvolvidas por atletas e músicos como por exemplo, o treinamento muscular, práticas com longa duração, repetição constante de movimentos como também as lesões que ambos acabam por se expor. Outra semelhança entre músicos e atletas é a atividade desenvolvida publicamente e devido a isso ambos dividem a oportunidade de experimentar a excelência como também experimentar a excitação e o medo (GREEN, 1986, p.vii). Diante de enfrentamentos tão similares, muitas técnicas utilizadas para tratar e auxiliar os atletas parecem ser aplicáveis às práticas dos músicos instrumentistas.

Comparando as práticas dos atletas e músicos, os entrevistados comentam que:

Filipi: Acho que a disciplina é a principal função, a principal igualdade entre os dois porque o músico tem que ter a disciplina de estudar e o atleta é a mesma coisa. A disciplina é ser igual um monge. Meu professor falava que pra ser um bom violinista a gente tem que ter o sangue quente de um toureiro, na hora da performance, e que tem que ter a calma de um monge budista de ficar 20 horas na mesma posição sem se mexer. Então, você tem que pegar uma passagem que é muito difícil e repetir 50 vezes. Como um atleta que vai treinar um gol, ele treina aquela batida de falta 50 vezes. Dessas batidas ele vai acertar, sei lá, 18 vezes e ele quer subir essa meta. Ele quer bater 50 e acertar 50. Como ele vai fazer isso? Com treino. Treinando, treinando, treinando... Então, nada substitui o treino. Assim, a vida de um atleta de um músico, em termos de disciplina, é igual. Em esforço físico também e mental.

Elder: Eu vejo uma semelhança muito grande porque o atleta, para poder chegar a participar de algum campeonato, para poder chegar a participar em alguma olimpíada ou qualquer outro tipo de evento, ele tem que ter um treinamento diário, tem que passar por provas, por tudo aquilo que testa a sua capacidade física, para o deixar na melhor performance possível. [...] Com relação ao músico é também a mesma coisa. A vida de um músico é estudar muito, é deixar às vezes muita coisa de lado, muitos outros compromissos de lado para poder estudar porque se tem um tempo curto entre o estudo e a apresentação, a performance. Então, tem que haver muita dedicação e estudar com um empenho maior e utilizar de métodos, traçar objetivos para serem completados até o dia da sua performance. Assim como fazem os atletas que treinam os movimentos, os músicos também têm que treinar o movimento, tem que treinar uma passagem que é mais difícil e ficar ali naquela passagem repetindo e atento a tudo aquilo que tem acontecido durante a sua prática e seu estudo.

Observando os comentários sobre as semelhanças e diferenças entre músicos e atletas, pude notar na fala de alguns entrevistados que o aspecto mais abordado é o que tange a competição, a necessidade de comparação e perfeição. Mas ao mesmo tempo, me pergunto se temos nos questionado sobre o maior dos aspectos musicais: o valor estético que a música carrega. O Esporte possui como meta final a competição, o resultado objetivo. Por outro lado, a música almeja transportar e significar. A ênfase na competição talvez tenha sido um aspecto emprestado do Esporte, que não representa, de fato, ganho para os músicos. Um dos objetivos do Esporte pode até ser a competição, mas o da Música é prioritariamente estético.

3.4 Técnicas e práticas da Psicologia do Esporte para o enfrentamento para a Ansiedade de Performance Musical

A pesquisa que busca aplicar parâmetros do esporte na música não é inédita. Apesar de ser uma pesquisa ainda em desenvolvimento, alguns autores aplicam e experimentam práticas muito utilizadas pela Psicologia do Esporte no âmbito da Performance Musical (GREEN, 1986; WILSON, 2002; ROLAND, 1994b; MURPHY, JOWDY, 1992; MARANGONI, FREIRE, 2015). Consultados sobre a importância da

incorporação de técnicas alternativas na prática musical, **Elder** e **Filipi** comentam que:

Elder: Bom, o uso de técnicas para o controle da ansiedade, elas têm uma importância primordial para manter todos nós com uma tranquilidade maior. São técnicas que utilizam relaxamento, são técnicas que utilizam outros mecanismos que nos auxiliam a ficar de maneira mais tranquila. A tentar prever todas as variáveis que vão existir durante a performance e com isso a gente tenta contornar todas as situações que podem acontecer e com isso tornar a nossa performance mais satisfatória.

Filipi: As práticas alternativas são de vital importância. Uma coisa que eu aprendi muito com essas práticas foi aprender a respirar bastante. A minha respiração na música, hoje em dia, ela é tudo, o respirar bastante me deixa bem calmo. Eu uso antes de entrar no palco sempre. Virou um ritual meu e funciona sempre para mim. Antigamente, antes de fazer terapia, eu tinha problema que afetava a minha performance, então, eu colocava os problemas dentro dessa caixinha [mental] para conseguir entrar para o palco livre de problemas e ansiedade, de contas para pagar, problema com a família, então, eu usava muito dessa técnica. Outra técnica que eu usei muito foi a de um ponto focal. Eu imaginava que tinha uma ansiedade, quando eu não conseguia que a caixinha funcionasse, eu pegava um ponto focal e olhava fixamente para ele e imaginava que toda a minha ansiedade ia estar saindo naquele ponto, como se ele até derretesse.

As quatro práticas abordadas na revisão bibliográfica sobre a Psicologia do Esporte - *Prática Mental, Autofala, Relaxamento e Estabelecimento de Metas*, devido às grandes semelhanças em seus objetivos e aplicações, podem servir de ferramentas aos músicos e instrumentistas, tendo em vista que não possuímos, na nossa formação tradicional, um estudo sistemático direcionado a isso. O objetivo de sugerir o uso diário dessas práticas no estudo musical é reduzir as interferências mentais e físicas que corroboram para uma performance prejudicada pelos sintomas da Ansiedade de Performance. Barry (1986, p. 6) afirma que em todas as ações realizadas por um performer, há sempre dois “ jogos” sendo jogados: o jogo externo, no qual precisamos superar obstáculos externos para atingir a meta e o jogo interno, no qual necessitamos superar obstáculos internos, como insegurança e

medo. Os obstáculos internos são os maiores os que mais interferem na performance e nos impedem de experimentar todo o nosso potencial.

3.4.1 A Prática Mental no contexto da Performance Musical

Assim como nos esportes, uma técnica que frequentemente vem sendo utilizada por músicos instrumentistas é a Prática Mental, como confirmam Marangoni e Freire (2015, p. 143) ao dizerem que a Prática Mental possibilita várias aplicações ao campo da música, já que esta também exige uma alta demanda de aspectos motores e cognitivos. Outros autores também apontam aplicabilidade e benefício da Prática Mental em música (MURPHY; JOWDY, 1992) pois ela proporciona ao performer a chance de planejar em sua mente a maneira na qual a performance pode ocorrer. Ao refletir sobre o uso da Prática Mental no contexto da Performance Musical, os entrevistados denotam que:

Filipi: Isso entra na coisa do positivismo. Se você mentalizar que vai dar certo o concerto, é você imaginar que vai dar tudo certo. Você tem que criar essa expectativa. A cabeça, ela é uma coisa incrível. Às vezes, você passa na frente de um frango na padaria e você acha o frango muito gostoso, sua boca já saliva. Você não comeu, mas a sua boca já se preparou para comer o frango. Você não comeu, você só viu. Então, a cabeça é a mesma coisa. Se você se prepara para o concerto, imaginando que vai dar tudo certo, a tendência de dar tudo certo é muito grande porque você já preparou o seu corpo para dar certo. Se você fica pensando que vai dar errado, vai dar errado. O seu corpo já está se preparando, já está te sabotando para dar errado. Então acho que a gente sempre tem que pensar positivo, fazer o filmezinho das coisas, da cena, imaginando que vai dar tudo certo. A corda vai estar certinha, no lugar. O violino não vai desafinar e vai ser um sucesso. Você vai imaginar as pessoas aplaudindo de pé. Então, isso é o segredo do sucesso, é uma das partes do sucesso e da boa preparação. Sem contar que, se você já mentalizou aquilo tantas vezes certo, você já vai entrar com aquela coisa de vitorioso. “Já estive aqui algumas vezes, na minha cabeça”. Sempre que eu vou fazer um concerto que eu estou um pouco inseguro, eu começo a usar essa técnica.

Evaristo: Eu demoro muito a conseguir usar práticas assim. Eu tenho dificuldade. Eu uso muita gravação e filmagem. Filme e gravo

e agora que eu acho que eu tô chegando nessa coisa de ter o filme na cabeça. Eu usei dessa muleta digital e agora eu sei o que eu tenho que fazer em cada detalhe e às vezes eu fico uma semana sem tocar aquela peça e depois eu vou tocar e fico muito mais relaxado. Então eu estou construindo isso. Eu uso dessa forma, eu não penso antes.

Ao introduzir a Prática Mental no estudo diário e performance, o instrumentista tem a chance de moldar em sua mente a performance ideal sem as amarras de suas limitações técnicas. A imagem, este “filme ideal” que o performer cria em sua mente, clarifica os objetivos em uma grande gama de detalhes e o aprimoramento técnico e psicológico são otimizados uma vez que seu cérebro e o corpo recebem a chance de vivenciar e aprender como deve ser o gesto, o movimento ideal. Essa vivência refletirá diretamente na manifestação da ansiedade, afinal, a exposição àquela situação de desconforto poderá ser vivida e revivida até que ela possa se tornar familiar e confortável. O indivíduo ganha a oportunidade de aprender a lidar com suas ansiedades e medos observando a si mesmo e descobrindo quais as melhores soluções para cada situação e como administrá-las.

3.4.2 Autofala como comandos de autossugestão

Objetivar tratar apenas os fatores comportamentais de uma pessoa que sofre com a ansiedade na performance parece ser insuficiente, afinal, a maneira como uma pessoa pensa sobre sua própria situação pode ser o gatilho para esse quadro de ansiedade (WILSON, 2002, p. 52). Assim, os pensamentos negativos influenciam a performance e algumas formas de reorganizar a maneira como o indivíduo pensa pode ser extremamente útil, como denotam diversos autores (LLOYD, 1991; STEPTOE, FIDLER, 1987).

Buscando, então, a manutenção e reorganização de como o indivíduo pensa, outra técnica proveniente da Psicologia do Esporte que começou a ser explorada em música é a Autofala. Incorporada à prática instrumental, a Autofala possui grande potencial enquanto organizadora de pensamentos e promotora de lembretes que trazem a mente de volta à concentração e ao estado de atenção necessários para o bom desempenho musical. Sua aplicação pode ser verbal ou visual. O indivíduo pode

incluir em sua prática frases que o ajudam a se lembrar de como um trecho deve ser executado ou mesmo motivá-lo para gerar confiança e segurança no palco. Questionados sobre a aplicabilidade e função da Autofala no estudo musical e tratamento da ansiedade de performance, **Elder** aponta que:

Elder: [...] a Autofala é uma técnica que é como se fosse um mantra que você vai repetindo frases que te incentivam e que te fazem tornar mais fácil a compreensão musical, a compreensão do ambiente em que você está atuando e também a sua compreensão interna, que é a mais importante. As suas convicções: “Eu vou fazer uma boa performance, eu tenho condições de fazer uma boa performance, eu quero ter uma boa performance”... São sempre mantras que a gente utiliza e que são pensamentos positivos que eu tenho certeza que influenciam de uma maneira muito relevante na performance porque através do pensamento positivo, você cria uma estrutura mental capaz de ultrapassar os limites, alguns problemas que podem ocorrer durante a performance musical e não deixa que aquele deslize ou aquele errinho que você teve cause um problema muito maior.

Uma pesquisa realizada por Roland (1994b) com músicos profissionais verificou que 69% destes faziam uso da Autofala como estratégia de enfrentamento da ansiedade. Em especial o uso da Autofala de conteúdo motivacional tem se mostrado eficaz para tratamento de performers demasiadamente ansiosos que possuem uma visão deturpada de sua real condição. Ao aplicar esta técnica a sensação de ameaça diminui e gera uma sensação de autocontrole (WILSON, 2002, p. 56). O autor sugere, por exemplo, o performer perguntar a si mesmo: “Qual a pior coisa que pode acontecer durante a minha performance?”.

3.4.3 A importância do relaxamento na Ansiedade na Performance Musical

Apesar de haver diferentes exigências físicas em cada instrumento, certo é que a necessidade de relaxamento e boa postura são pontos comuns a todos. A não observância dessa necessidade pode prejudicar a performance e o aprimoramento do instrumentista como um todo. Diante do refinamento, delicadeza e velocidade exigidas pelo repertório de qualquer instrumentista, é comum surgirem pontos de

tensão físicos e mentais. A manifestação dessa tensão mental é a sensação de ansiedade e atribuir ao estudo e ao momento da performance práticas que auxiliem na manutenção do relaxamento podem contribuir para uma melhora da resposta física e mental, proporcionando mais tranquilidade e serenidade, atributos essenciais para a boa performance. Consultados sobre a importância do Relaxamento para a Performance Musical, os entrevistados comentam que:

Filipi: Nada funciona se você estiver duro, tenso. Por exemplo, se você estiver tenso, você não vai conseguir puxar o arco para cima ou para baixo. O som não sai bonito. Você não vai ter um legato bonito de ponta e talão. Então, é pensar que você precisa tocar extremamente relaxado. Não é uma situação agradável você estar na frente de um monte de pessoas, você estar tocando e as pessoas ouvindo a sua música. É você colocar muito à prova, mas eu imagino que é como se você fosse dar um presente para alguém. Você fica nervoso antes, mas depois que você chega lá, você curte. Você tem que viver aquele momento. [...] Viver a música, sentir ela em cada poro do seu corpo. Eu acho que o relaxamento vem com essa entrega da música. Se o lado racional começa: “o que eles estão pensando de mim? O que eles vão achar da minha performance? Meu solo foi desafinado?” Essa corda não é boa, devia ter comprado uma corda melhor”. Isso vai gerando um desespero tão grande em cima do palco, uma insegurança tão grande que às vezes você podia estar tocando bem, mas desaba. Então, eu acho que essa segurança e esse relaxamento vem com medidas positivas que a gente toma.

Elder: O relaxamento é essencial. Quando você está tenso, até os seus movimentos da sua mão no instrumento se tornam mais travados. Então, o relaxamento tem que estar presente. É claro que na hora da performance musical nunca a gente vai estar 100% relaxado. Eu pelo menos nunca consegui estar 100% relaxado, mas antes, minutos antes da performance, é importante um exercício de respiração longa. Respira pelo nariz, solta pela boca, bem profundamente até que você sinta o seu coração ficar um pouco menos agitado, diminuir a batida do coração. Então, eu acho que o que eu utilizo de principal de técnica de relaxamento é a respiração. Quando eu vejo que eu estou muito tenso também na região do pescoço, eu utilizo as técnicas de relaxamento e alongamento lateral, devagar. Um movimento circular pra soltar um pouco, e também utilizo um alongamento de dedos pra poder sentir que os dedos estão bem relaxados para não ter nenhum travamento.

3.4.4 Estabelecimento de Metas no contexto musical

Adentrando às relações de planejamento e investigação da preparação do indivíduo para a execução de suas atividades, temos o estabelecimento de metas. Nesse aspecto, a Performance Musical pode contar com a Prática Deliberada, área que se ocupa do estudo técnico sistematizado, no entanto, o critério psicológico parece não ser abordado de forma suficiente tornando necessária a intervenção de outras áreas. Baseada nisso, a definição de metas tornou-se uma estratégia cognitiva da Psicologia do Esporte sugerida como eficiente ao ser aplicada à Ansiedade de Performance (BURTON, 1992; ROLAND, 1997). Ao observar a utilização e importância de se estabelecer metas e organizar a prática instrumental, **Filipi** acrescenta:

Filipi: As metas eu divido em metas pequenas, metas diárias. Então, eu tenho que cumprir uma meta hoje que é estudar o estudo da página 2 a 8. Essa é a minha meta profissional. Cumpri essa meta hoje? Não. Então eu repito ela amanhã até cumprir essa meta. Eu não passo para outra meta até cumpri-la. Assim eu vou usando de técnicas de estudo para cumprir essa meta. Depois que eu conseguir cumprir, eu passo para outra meta. Essas coisas me ajudam. Vou fazendo as metas pequenas até chegar numa meta grande que é tocar um concerto. No meu caso, que sou profissional, eu tenho sempre que levar um repertório pronto para a orquestra. Então, sempre pego o trecho que tem problema e estudo bastante para resolver ele. Faço ele até mais rápido do que precisa para, quando chegar lá, na hora do nervosismo, você não vai estar no limite, você vai estar acima do que você precisa. Você tem que ter essa flexibilidade. Então é uma das estratégias que eu uso também. Não ser medíocre e fazer só o tanto que precisa. Isso é ser medíocre.

A reflexão sobre as quatro práticas aqui propostas - Prática Mental, Autofala, Relaxamento e Estabelecimento de metas - buscou afirmar que o aspecto psicológico da performance musical é passível de preparação e mais, que sua inclusão enquanto prática sistemática ao estudo regular do instrumento pode gerar inúmeros benefícios ao músico instrumentista e garantir uma vivência musical mais agradável, eficiente e satisfatória para si e para o ambiente no qual está inserido, no que diz respeito às demandas profissionais, por exemplo. Partindo do princípio que

todo treinamento envolve corpo e mente, a integração destes é de extrema importância e evidência dito que são os componentes básicos do substrato humano. Tais práticas não devem ser, no entanto, apontadas como solucionadoras milagrosas do problema da Ansiedade de Performance, e sim como mais um item para a grande caixa de ferramentas que nós, performers, precisamos carregar durante nossa carreira musical.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa teve como principal objetivo investigar as causas e sintomas da Ansiedade de Performance Musical, como também, propor a introdução de práticas provenientes da Psicologia do Esporte como ferramentas facilitadoras do tratamento e enfrentamento de tais sintomas. Para tal, além de revisão bibliográfica referente à Ansiedade de Performance, à Prática Deliberada e à Psicologia do Esporte, a pesquisa também entrevistou três professores da Escola de Música da UFMG - Artur Andrés, Carlos Aleixo e Maurício Freire, e três músicos profissionais atuantes no cenário musical belorizontino que utilizam instrumentos da Psicologia do Esporte em suas práticas- Elder Araújo, Filipi Sousa e Evaristo Bergamini. Nos capítulos apresentados na dissertação, os comentários fornecidos por esses sujeitos de pesquisa foram mesclados com a revisão de literatura.

A investigação dos fatores, sintomas e causas da Ansiedade de Performance Musical, revelou a importância do assunto no meio acadêmico, uma vez que ficou reforçada a sua grande recorrência entre os músicos. Diante dos relatos dos sujeitos de pesquisa ficou claro que é necessária a introdução sistemática de práticas que possam orientar e viabilizar o tratamento dos sintomas de ansiedade vivenciados por músicos durante a performance. Portanto, tratar os sintomas da Ansiedade de Performance, bem como suas causas e fatores, é de crucial importância para tornar o estudo e o aprimoramento técnico-musical mais eficiente, levando a performances mais consistentes.

A investigação promovida buscou evidenciar que o aspecto psicológico do indivíduo, dentro do âmbito da performance musical, é passível de preparação e para tornar essa preparação viável, foram exploradas e apontadas quatro práticas: a prática mental, a autofala, o relaxamento e o estabelecimento de metas. Ao introduzir essas práticas em suas atividades musicais, alguns dos entrevistados relataram o alcance de bons resultados.

O empréstimo dessas práticas da Psicologia do Esporte à música é viável por observar que grandes são as semelhanças entre as atividades desenvolvidas por músicos e atletas, e esta foi a razão da escolha desta subárea como objeto desta pesquisa. No entanto, com base nos dados obtidos, apesar da utilização das práticas provenientes da Psicologia do Esporte demonstrarem resultados positivos no preparo e manutenção do aspecto psicológico da performance, algumas lacunas ainda permanecem e precisam ser preenchidas. A Prática Deliberada não é capaz de se ocupar do aspecto psicológico da preparação técnico-musical como também a Psicologia do Esporte não oferece todas as ferramentas necessárias para a extinção dos problemas vivenciados na Ansiedade de Performance. Dessa forma, esta pesquisa constituiu uma investigação inicial, mas que tem potencial de grande aplicabilidade. Existe a intenção de continuidade deste estudo para aprofundamento do tema e incorporação de práticas oriundas de outras áreas, favorecendo a abertura de caminhos para o fazer musical mais prazeroso e rico, no qual a Ansiedade na Performance não seja um entrave. Como em outras áreas, a Música também necessita de agregar valores interdisciplinares. Afinal, é neste rico diálogo entre as áreas de conhecimento que nascem grandes descobertas.

REFERÊNCIAS

- AFTANAS, L. I., & Golocheikine, S. A. (2001). **Human anterior and frontal midline theta and lower alpha reflect emotionally positive state and internalized attention: High-resolution EEG investigation of meditation.** *Neuroscience Letters*, 310, 57-60.
- ALBERNETHY, B; KIPPERS, V; HANRAHAN, S.J; PANDY, M.G; MCMANUS, A.M; MACKINNON, L (2013). **Biophysical foundation of movement.** *Human Kinetics*.
- ANDRADE, T. G. de; ASA, S. K (2011). **Prática Mental para Pacientes com Sequelas Motoras Pós Acidente Vascular Cerebral.** *Rev Neurociencia*, 542-550.
- BURTON, D(1992). Jekyll/Hyde nature of goals: **Reconceptualising goal setting in sport.** *Advances in sport psychology*, p. 221-250)
- CAHN, B. R; POLICH, J (2006). **Meditation states and traits: EEG, ERP and neuroimaging studies.** *Psychological Bulletin*, 132(2), 180-211.
- CASAL, Hiram M. Valdées(2000). **Treinamento desportivo e psicologia do esporte.** *Rev. Bras. Ciên. e Mov.* Brasília, vol. 8, n. 4, p. 37-44.
- COX, W.J., KENARDY, J (1993). **Performance anxiety, social phobia, and setting effects in instrumental music students.** *Journal of Anxiety Disorder*, v.7, p.49-60.
- CUNHA, Andre Sinico (2013). **Ansiedade na Performance Musical: causas, sintomas e estratégias de estudantes de flauta.** *Dissertação (Mestrado em Música).* Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre.
- DANICALOV, M. A. D; SIMÕES, R. S. (2006). **Neurofisiologia da meditação.** São Paulo: Phorte.
- DILLBECK, M. C; ORME-JOHNSON, D. W. (1987). **Physiological differences between transcendental meditation and rest.** *American Psychologist*, 42(9), 879-881.
- ERICSSON, K. Anders, KRAMPE, Ralf Th., e TESCH-RÖMER, Clemens (1993). **The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance.** *Psychological Review*, 100, No 3, p. 363-406.
- FELTZ, D. L; LANDERS, D. M(1983). **The effects of mental practice on motor skills, Learning and performance: a meta-analysis.** *Journal of Sport Psychology*, 5, 25-57.
- FLICK, Uwe (2004). **Uma Introdução à Pesquisa Qualitativa.** São Paulo: Bookman.

FRANCO, Gisela Sartori(2000). **Psicologia no Esporte e na Atividade Física**. São Paulo: Manole.

FRENCH, P. A; STERNBERG, R. J(1989). **Expertise and intelligent thinking: when is it worse to know better?** In: STERNBERG, R. J. *Advances in the psychology of human intelligence*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, v. 5, p. 157-188.

GALTON, F, Sir (1979). **Hereditary genius: An inquiry into its laws and consequences**. London: Julian Friedman Publishers. (Originally published in 1869).

GOLEMAN, D. J; SCHWARTZ, G. E(1976). **Meditation as an intervention in stress reactivity**. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 44(3), 456-466.

GOODE, Michael (2003). **Stage fright in music performance and its relationship to the unconscious**. Oak Park, Illinois: Trumpetworks Press.

GOULART, Aramis Soares. VOSER, Rogério da Cunha (2010). **A Importância da Psicologia do Esporte para o Rendimento do Atleta de Futsal**.

GREEN, Barry; GALLWEY, T. (1986). **The inner game of music**. New York: Doubleday & Company.

GUSTIN, W C (1985). **The development of exceptional research mathematicians**. In B. S. Bloom (Ed), *Developing talent in young people* (pp. 270-331). New York: Ballantine Books.

HAMBRICK, D.Z; OSWALD,F.L; ALTMANN,E.M; MEINZ, E.J; GOBET, F; CAMPITELLI,G(2014). **Deliberate practice:is that all it takes to become an expert?** *Intelligence* 45, p.34–45.

HARDY, L.; Beattie, S.; WOODMAN, T. (2007). **Anxiety-induced performance catastrophes: Investigating effort required as an asymmetry factor**. *British Journal of Psychology*. n. 98, p.15–31.

HARDY, L; JONES, G;GOULD, D(1996). **Understanding psychological preparation for sport: theory and practice of elite performers**. Chichester: Wiley.

HARDY, L; PARFITT, G (1991). **A catastrophe model of anxiety and performance**. *British Journal of Psychology*, 82, 163-178.

HARVEY, T. H., VAN RAALTE, J. L; BREWER, B. W. (2002). **Relationship between self-talk and golf performance**. *International Sports Journal*, 6, 84-91.

HATZIGEORGIADIS, A(2006). **Instructional and motivational self-talk: An investigation on perceived self-talk functions.** Hellenic Journal of Psychology, 3, 164-175.

HINSHAW, K.E(1991). **The Effects of Mental Practice on Motor Skill Learning and Performance: A Meta-analysis.** Journal of Sport Psychology, 5, p. 25-27.

JACOBSON, E(1930).**Electrophysiology of mental activities.** American Journal of Physiology, 94, 22-34

JAROW, J(1980). **The Time-Relations of Mental Phenomena.** New York: N.D.C. Hodges.

JOHNSON, J.J.M., HRYCAIKO, D.W., JOHNSON, G V., & HALAS, J.M. (2004). **Self-talk and female youth soccer performance.** The Sport Psychologist, 18,44-59.

JOHNSON, W; TURKHEIMER, E; GOTTESMAN, I.I; BOUCHARD, T.J.Jr .(2009). **Beyond heritability: twin studies in behavioral research.** Curr.Dir. Psychol.Sci. 18, 217–220.

KAUFMAN, S.B(2013b). **Ungifted: Intelligence Redefined.** New York, NY: Basic Books.

KEMENADE, J. F. L. M; van SON, M. J. M; van HEESCH, N. C. A (1995). **Performance anxiety among professional musicians in symphonic orchestras: A self-report study.** Psychological Reports, 77, 555-562.

KENNY, D; DAVES, P. J; OATES, J (2004). **Music performance anxiety and occupational stress amongst opera chorus artists and their relationship with state and trait anxiety and perfectionism.** Journal of Anxiety Disorders, 18, 757-777.

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

KENNY, Dianna (2016). **Music performance anxiety: Theory, assessment and treatment.** Saarbrücken: LAP LAMBERT Academic Publishing.

KEMP, A. E(1999). **Individual Differences in Musical Behaviour.** In: HARGREAVES, David. J., NORTH, Adrian C. (Org.). The Social Psychology of Music. Oxford: Oxford University Press, p. 25-45.

LANDIN, D; HEBERT, E. P (1999). **The influence of self-talk on the performance of skilled female tennis players.** Journal of Applied Sport Psychology, 11, 263-282.

LASSEN, N.A; INGVAR, D.H; SKINHOJ, E (1978).**Brain Function and Blood Flow.** Scientific American, 239, 62-71.

LEHMANN, Andreas; SLOBODA, Jonh; WOODY, Robert (2007). **Psychology for Musicians: understanding and acquiring the skills**. New York: Oxford Press.

LEHRER, P. M(1987). **A review of the approaches to the management of tension and stage fright in music performance**. *Journal of Research in Music Education*, 35, 143-53.

LEVINE, M. (2000). **The positive psychology of Buddhism and yoga: Paths to a mature happiness**. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.

LOCKE, E. A.; LATHAM, G. F. P (1985). **The application of goal setting to sports**. *Journal of Sport Psychology*. Oxford, v. 7, n. 3, p. 205-222.

LLOYDE, E.M (1991). **Witches, demons and devils: the enemies of auditions and how performing artists make friends with saboteurs**. *Psychology and performing Arts* (org. Wilson). Amsterdã.

MAGILL, R (1998). **A Aprendizagem Motora: Conceitos e Aplicações**. São Paulo: Edgar Blücher.

Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais(2014). 5ª Edição. Disponível em: <http://blogdapsicologia.com.br/unimar/wp-content/uploads/2015/12/248320024-Manual-Diagnostic-e-Estatistico-de-Transtornos-Mentais-DSM-5-1-pdf.pdf>

MANZINI, E.J(2003). **Considerações sobre a elaboração de roteiro para entrevista semi-estruturada**. Colóquios sobre pesquisa em Educação Especial. Londrina, p.11-25.

MARANGONI, H. M.; FREIRE, R. J. D (2015) **Prática mental em música: possibilidades de investigação na área de cognição musical**. In: XI Simpósio Internacional de Cognição e Artes Musicais, Pirenópolis. Anais do XI Simpósio Internacional de Cognição e Artes Musicais. Curitiba- PR: Associação Brasileira de Cognição Musical, 2015. v. 1. p. 140-149.

MARSHALL, Anne J. (2008). **Perspectives about Musician's Anxiety performance**. Master Dissertation. Pretoria: University of Pretoria.

MENDANHA, Zofia Elzbieta Pajak (2014). **Ansiedade na Performance: Causas e Possíveis Curas**. Mestrado em Ensino da Música, Escola Superior de Música de Lisboa.

MENEZES, Carolina Baptista; DELLAGLIO, D(2009). **Os Efeitos da Meditação à Luz da Investigação Científica em Psicologia: Revisão de Literatura (Meditation Effects on Scientific Research in Psychology: Literature Review)**. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 29, p. 276-289.

MENTO, A. J.; STEEL, R. P.; KARREN, R. J(1987). **A meta-analytic study of the effects of goal setting on task performance.** *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 39, p. 52-83.

MEYERS, A. W; WHELAN, J.P; MURPHY, S. M(1996). **Cognitive Behavioral Strategies in Athletic Performance Enhancement.** *Progress in Behavior Modification*, 30, p. 137-164.

MING, S; MARTIN, G. L(1996). **Single-subject evaluation of Self-talk package for improve figure skating performance.** *The Sport Psychologist*, 10, p. 227-238.

MONSAAS, J. A (1985). **Learning to be a world-class tennis player.** In B. S. Bloom (Ed.), *Developing talent in young people*, p. 211 -269. New York: Ballantine Books.

NARANJO, C(2005). **Entre meditação e psicoterapia.** Rio de Janeiro: Vozes.

NIELSEN, Siw G (2001). **Self-regulating learning strategies in instrumental music practice.** *Music Education Research*, 3, No 2, p. 155-167.

ROCHA, Sérgio de Figueiredo (2010). **Ansiedade na performance Musical: estudo molecular de associação e validação da escala de "K-MPAI".** Tese de Doutorado. Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo.

RODRIGUES, Juliana Maria Bonfim(2015). **Audições Orquestrais para flauta no Brasil: Um estudo sobre Estratégias de Preparação.** Dissertação de mestrado. Universidade Federal de Minas Gerais.

ROLAND, D (1994a). **The development and evaluation of a modified cognitive-behavioral treatment for musical performance anxiety.** Dissertação de doutorado. University of Wollongong, Australia.

ROSS, S. L (1985) **The Effectiveness of mental practice in improving the performance of college trombonists.** *Journal of Research in Music Education*, 33, nº4, p. 221-230.

RUSHALL, B.S; SHEWCHUK, M.L (1989). **Effects of thought content instructions on swimming performance.** *Journal of Sports, Medicine, and Physical Fitness*, 29, 326-334.

SACKETT, R. S. (1934). **Influence of symbolic rehearsal upon retention of maze habit.** *Journal of General Psychology*, 10, 376-396.

SALUM, G.A.; MANFRO, G.G.; CORDIOLI, A. V(2013). **Transtornos de Ansiedade.** In: Bruce B. Duncan; Maria Inês Schmidt; Elsa R. J. Giugliani; Michael Schmidt Duncan; Camila Giugliani. (Org.). *Medicina Ambulatorial*. 4ed.Porto Alegre: Artmed, 2013, v. 1, p. 1082-1102.

SANTIAGO, Patrícia Furst (2006). **A integração da prática deliberada e da prática informal.** *Per Musi*, Belo Horizonte, n.13, p.52-62.

SAPIENZA, Valéria(2006). **O que faz o psicólogo do esporte?** Rev. bras. Educ. Fís. Esp., São Paulo, v.20, p.165-67.

SCALA, Cristiana Tieppo. **Proposta de intervenção em psicologia do esporte.** Rev. bras. ter. comport. cogn. [online]. 2000, vol.2, n.1, pp. 53-59.

SCHMIDT, Richard A. e Wrisberg, C(2001). **Aprendizagem e Performance Motora:** Uma abordagem da aprendizagem baseada no problema. Porto Alegre: Artmed.

SHAPIRO, D(1981). **Meditation: Clinical and health-related applications.** The Western Journal of Medicine, 134(2), 141-142.

SHAPIRO, S. L; SCHWARTZ, G. E; SANTERRE, C. (2005). **Meditation and positive psychology.** In C. R. Snyder & S. J. Lopez, Handbook of positive psychology (pp. 632-645). New York: Oxford USA Trade.

SCHMIDT, R. A.; WRISBERG, C. **Aprendizagem e performance motora: uma abordagem da aprendizagem baseada no problema.** Porto Alegre: Artmed, 2001.

SILVA, L.V.L; SANTOS FILHO, W.G.; PINTO, A.V.L(2010). **Objetivos e contribuições da psicologia ao esporte de alto rendimento.** Revista de Psicologia, vol.1, no.11, p.15-24.

SIMON, H. A; CHASE, W G(1973). **Skill in chess.** American Scientist, 61, 394-403.

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

SOSNIAK, L. A. (1985). **Learning to be a concert pianist.** In B. S. Bloom (Ed.), Developing talent in young people (pp. 19-67). New York: Ballantine Books.

SOUSA FILHO, Paulo Gomes de (2000). **O que é a Psicologia dos Esportes.** Brasília, v. 8, n. 4, p. 33-36.

STEIN, MB.; LANG, A. J. (2002). **Anxiety and stress disorders: course over the lifetime.** In: DAVIS, KL. (org.). Neuropsychopharmacology: the Fifth Generation of Progress. p.681-686.

STEPTOE, A. (1983). **The relationship between tension and the quality of musical performance.** Journal of the International Society for the Study of Tension in Performance. v. 1, p.12-22.

STEPTOE, A; FIDLER, H (1987). **Stage fright in orchestral musicians: a study of cognitive and behavioural strategies in performance anxiety.** British Journal of Psychology, 78, 241-249

TRAVIS, F; WALLACE, R. K. (1999). **Autonomic and EEG patterns during eyes-closed rest and transcendental meditation (TM) practice: The basis for a neural model of TM practice.** *Consciousness and Cognition*, 8, 302-318.

TRIVIÑOS, A. N. S(1987). **Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação.** São Paulo: Atlas.

UGRINOWITSCH, H. (1999). **Pesquisa de síntese em Biodinâmica do movimento. In: Anais do II Simpósio de PósGraduação da Escola de Educação Física e Esportes da Universidade São Paulo.** São Paulo: USP, 68.

UGRINOWITSCH, H.; DANTAS, L. E. T. B. P. **Efeito do estabelecimento de metas na aprendizagem do arremesso do basquetebol.** *Revista Portuguesa de Ciência do Desporto*, Porto, v. 2, n. 5, p. 58-63, 2002.

VALENTINE, Elizabeth (2004). **The fear of performance.** In: *Musical performance: A Guide to Understanding*, ed. por John Rink. Cambridge: Cambridge University Press, 168-182.

VEALEY.R. E; WALTER, S.M(1993). **Imagery training for performance enhancement and personal development.** " In Jean Williams (Ed.) *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance.* Mountain View, CA: Mayfield Publishing Comp

YERKES, R. M.; DODSON, J. D (1908). *Journal of Comparative Neurology and Psychology.* v. 18, p.459- 482.

WALLACE, R. K; BENSON, H; WILSON, A. F.(1971). **A wakeful hypometabolic physiologic state.** *American Journal of Physiology*, 221, 795-799.

WALLINGFORD, R (1975). **Long distance running.** In A. W Tayler & F. Landry (Eds.), *The scientific aspects of sports training*, p. 118-130. Springfield, IL: Charles C Thomas

WANG, L; HUDDLESTON S; PENG, L. (2003). **Psychological skill use by Chinese swimmers.** *International Sports Journal*, 7, 48-55.

WEINBERG,R; GOULD, D(2001). **Fundamentos da Psicologia aplicada ao exercício e ao esporte.** Porto Alegre: ARTMED.

WEINBERG, R; SMITH, J; JACKSON, A; GOULD, D(1984) **Effect of association, dissociation and positive self-talk strategies on endurance performance.** *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 12, 25-32.

WESNER, R. B., NOYES, R., DAVIES, T. L (1990). **The occurrence of performance anxiety among musicians.** *Journal of Affective Disorders*, v. 18, p.177-185.

WILKINSON, M; LANDERS, D.M; DANIELS, F. S(1981) **Breathing attens and their influence in Rifle Shooting.** American Marksman, 6, p.8-9.

WILSON, Glenn D., ROLAND, D. (2002). **Performance Anxiety. In: The Science and Psychology of Music performance: Creative Strategies for Teaching and Learning.** ed. por R. Parncutt & G.E. McPherson, Oxford: Oxford University Press.

WRIGHT, J. H.; BASCO, M. R.; THASE, M. E(2008) **Aprendendo a terapia cognitivo-comportamental: um guia ilustrado.** Porto Alegre: Artmed, 224 p.

ANEXO 1

ROTEIRO PARA ENTREVISTA COM OS PROFESSORES MAURÍCIO FREIRE, ARTUR ANDRÉS E CARLOS ALEIXO.

1. O que você compreende por Ansiedade de Performance?
2. É possível perceber se você, bem como seus alunos, apresentam ansiedade durante suas performances em aula e em público? Como você caracteriza essa ansiedade?
3. Quando você se sente ansioso e quando identifica alunos muito ansiosos, quais são os conselhos ou estratégias que você adota e sugere a eles, no sentido de minimizar os efeitos da ansiedade na performance?
4. É possível tocar bem sem que haja algum nível de ansiedade? O que seria positivo na ansiedade na performance musical? E o que seria negativo?
5. Seus alunos reagem de forma semelhante à ansiedade na performance musical? Quais são as semelhanças e diferenças nessas reações? E quanto a você?
6. Você identifica alguma relação entre ansiedade e domínio técnico?
7. O contexto no qual a performance acontece influencia o nível de ansiedade?
8. Quais são os sintomas de ansiedade na performance que você já identificou em você e em seus alunos?
9. Você mesmo ou seus alunos já adotaram alguma técnica alternativa para o controle da ansiedade na performance musical? Quais e quais foram os resultados?

ROTEIRO PARA ENTREVISTA COM OS MÚSICOS ELDER ARAÚJO, EVARISTO BERGAMINI E FILIPI SOUZA.

1. Qual a importância das técnicas oriundas da Psicologia do Esporte para sua prática no enfrentamento da Ansiedade de Performance?
2. Quais semelhanças entre músicos e atletas você pode descrever?
3. Como a Autofala é agregada à sua prática? Quais os benefícios ela te proporciona?
4. O que você compreende por Prática Mental? Como você a incorpora à sua preparação? Quais benefícios ela proporcionou a você?

5. Quais técnicas utiliza para a prevenção da Ansiedade de Performance? E no momento da performance, faz uso de alguma técnica?
6. Qual a importância do relaxamento para a performance e para o enfrentamento da Ansiedade de Performance?
7. Quais técnicas de relaxamento são incorporadas à sua prática?
8. Como estabelece suas metas para o estudo e prática e qual o reflexo desse planejamento na ansiedade?

ANEXO 2

PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Ansiedade na Performance Musical: Estratégias de enfrentamento a partir da

Psicologia do Esporte com aplicação em música **Pesquisador:** Patrícia Furst Santiago **Área**

Temática:

Versão: 2

CAAE: 68866417.8.0000.5149

Instituição Proponente: PRO REITORIA DE PESQUISA

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO

PARECER

Número do

Parecer:

2.165.057

Apresentação do Projeto:

Tradicionalmente, os estudos em performance musical não preveem um trabalho para superação da ansiedade em contextos de apresentação pública e avaliações, problema no entanto central, responsável por uma diminuição do rendimento em vários aspectos. Pretende-se aqui avaliar o potencial da Psicologia do Esporte no contexto da performance musical de alto nível, a partir de uma revisão bibliográfica associada a entrevistas com professores experientes e instrumentistas que se servem já da Psicologia do Esporte.

Objetivo da Pesquisa:

Identificar possíveis aplicações da Psicologia do Esporte na prática de músicos instrumentistas como estratégia de enfrentamento da ansiedade na performance.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

A pesquisa busca contribuir para o desenvolvimento de soluções para o problema recorrente da ansiedade na performance musical.

Não há abordagem invasiva, os riscos permanecendo aqueles ligados à exposição de opiniões.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

A pesquisa é altamente oportuna, em torno de uma questão central e pouco discutida de um ponto de vista analítico.

Página 01 de

Continuação do Parecer: 2.165.057

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Foram incorporadas as modificações sugeridas em relação a uma versão anterior do TCLE. Não identificamos outros problemas.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

As proponentes do projeto souberam incorporar as recomendações emitidas anteriormente (numeração de páginas no projeto e no TCLE, mencionar que o entrevistado receberá uma via do TCLE, mencionar por quem e durante quanto tempo os registros audiovisuais de entrevistas serão mantidos, etc.).

Considerações Finais a critério do CEP:

Tendo em vista a legislação vigente (Resolução CNS 466/12), o COEP-UFMG recomenda aos Pesquisadores: comunicar toda e qualquer alteração do projeto e do termo de consentimento via emenda na Plataforma Brasil, informar imediatamente qualquer evento adverso ocorrido durante o desenvolvimento da pesquisa (via documental encaminhada em papel), apresentar na forma de notificação relatórios parciais do andamento do mesmo a cada 06 (seis) meses e ao término da pesquisa encaminhar a este Comitê um sumário dos resultados do projeto (relatório final).

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

| Tipo Documento | Arquivo | Postagem | Autor | Situação |
|---|--|------------------------|------------------------------|----------|
| Informações Básicas do Projeto | PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_847755.pdf | 03/07/2017 09:26:33 | | Aceito |
| Outros | Carta_resposta.pdf | 27/06/2017 12:46:55 | ALINE PARREIRAS GONCALVES | Aceito |
| TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência | TCLE.pdf | 27/06/2017 12:42:32 | ALINE PARREIRAS GONCALVES | Aceito |

| | | | | |
|---|---------------------------------------|------------------------|------------------------------|--------|
| Folha de Rosto | Folha_de_rosto.pdf | 10/05/2017 12:31:37 | ALINE PARREIRAS GONCALVES | Aceito |
| Projeto Detalhado / Brochura Investigador | Projeto_de_pesquisa_coep.pdf | 19/04/2017 09:28:13 | ALINE PARREIRAS GONCALVES | Aceito |
| Declaração de Pesquisadores | Declaracao_pesquisador_assistente.pdf | 18/04/2017 08:20:29 | ALINE PARREIRAS GONCALVES | Aceito |
| Outros | Parecer_consultado.pdf | 18/04/2017 08:09:49 | ALINE PARREIRAS GONCALVES | Aceito |
| Declaração de Pesquisadores | Declaracao_pesquisador.pdf | 18/04/2017 08:08:37 | ALINE PARREIRAS GONCALVES | Aceito |

Página 02 de

Continuação do Parecer: 2.165.057

| | | | | |
|--------|--------------------------------|------------------------|----------------|--------|
| Outros | 688664178aprovacaoassinada.pdf | 10/07/2017 10:02:28 | Vivian Resende | Aceito |
| Outros | 688664178parecerassinado.pdf | 10/07/2017 10:02:34 | Vivian Resende | Aceito |

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

BELO HORIZONTE, 10 de Julho de 2017

**Assinado por:
Vivian Resende
(Coordenador)**