



## **Psicologia da Performance – contributos para a sua introdução no currículo do ensino artístico especializado de música em Portugal**

*Catarina de Andrade Silva<sup>1</sup>*

*Helena Maria da Silva Santana<sup>2</sup>*

*Anabela Maria Sousa Pereira<sup>3</sup>*

*Categoria: Iniciação Científica*

Um dos desafios com que todos os músicos se deparam durante a sua formação e vida profissional é a ansiedade na performance musical (APM). Esta condição é inerente à profissão e pertence ao grupo de doenças que mais afeta os músicos, pelo que urge uma intervenção.

Quando não se dispõe de estratégias para mitigar ou neutralizar as suas manifestações, a APM reflete-se negativamente no desempenho performativo, podendo até levar à desistência de uma carreira musical.

Por forma a agir preventivamente a este problema e a potenciar o conforto e o desempenho performativos dos estudantes de música, futuros profissionais, propôs-se explorar a eficácia e os benefícios que resultariam de uma unidade curricular (UC) que se ocupasse exclusivamente desta matéria.

Assim, desenvolveu-se, implementou-se e avaliou-se um programa de intervenção sob a forma de uma UC (Psicologia da Performance), criada especificamente para este efeito e que se dedicou à gestão de APM, promovendo, conseqüentemente, o bem-estar e a autonomia dos alunos, bem como o seu sucesso musical e escolar.

Os resultados mostraram uma redução muito significativa dos níveis de APM e um aumento do bem-estar geral dos elementos do grupo experimental, alunos do ensino secundário artístico especializado de música, podendo-se confirmar a eficácia do presente programa.

Espera-se ter contribuído para clarificar a necessidade e urgência de abordar esta temática ainda durante a formação dos alunos de música nos conservatórios, por forma a que, num futuro próximo, possa ser introduzida uma UC de Psicologia da Performance na oferta curricular obrigatória.

**Palavras-chave:** Ansiedade na Performance Musical. Psicologia da Performance. Programa de Intervenção. Abordagem didática.

---

<sup>1</sup> Mestre Ensino de Música; Universidade de Aveiro, Departamento de Comunicação e Arte; catarinaasilva96@hotmail.com

<sup>2</sup> Professora Auxiliar do Departamento de Comunicação e Arte da Universidade de Aveiro, hsantana@ua.pt

<sup>3</sup> Professora Associada com Agregação do Departamento de Educação e Psicologia da Universidade de Aveiro, anabelapereira@ua.pt

**Title of the paper in English: Performance Psychology – Contributions to its introduction in the curriculum of specialized artistic music education in Portugal**

**Abstract:** One of the challenges that all musicians face during their training and professional life is music performance anxiety (MPA).

This condition belongs to the group of diseases that most affects musicians, so an intervention is urgent.

In the absence of strategies to cope with MPA, the performance quality is negatively affected, which may even lead to the abandonment of a musical career.

In order to relieve suffering from MPA and enhance the performance quality of high school music students, this study explored the effectiveness and benefits of a school subject dedicated exclusively to MPA management.

Thus, an intervention program was developed, implemented, and evaluated under the school subject “Performance Psychology”, specifically created for this purpose. One hypothesized that it would also promote well-being and the autonomy of the students, as well as their musical and school success.

The results showed a very significant reduction in MPA levels and an increase of general well-being in the experimental group. One may conclude that this program was effective.

Hopefully, this study contributed to clarify the need and urgency to address this topic during the high school music training, so that, in the near future, the subject of Performance Psychology can be introduced in the main music curricula.

**Keywords:** Music Performance Anxiety. Music Training in Portugal. Performance Psychology. Intervention Programm. Didactical approach.

**Referências:**

- Altenmüller, E., & Ioannou, C. I. (2016). Music Performance: Expectations, Failures, and Prevention. *Performance Psychology*, 103-119.
- Araújo, L. S., Wasley, D., Perkins, R., Atkins, L., Rdding, E., Ginsborg, J., & Williamon, A. (October de 2017). Fit to Perform: An Investigation of Higher Education Music Students' Perceptions, Attitudes, and Behaviors toward Health. *Frontiers in Psychology*, 8, 1-19.
- Association, A. P. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th edition ed.). (V. Arlington, Ed.) American Psychiatric Association.
- Barbar, A. E., Crippa, J. A., & Osório, F. L. (2014). Parameters for screening music performance anxiety. *Revista Brasileira de*, 36(3), 245-247.
- Barlow, D. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anixety and panic* (2 ed. ed.). the Guilford Press.
- Batista, M. J. (2013). *Apoio aos alunos na aprendizagem da performance: treino da ansiedade em salas de estudo adaptadas*. Tese de Mestrado, Universidade Católica Portuguesa, Escola das Artes do Porto.



- Braden, A. M., Osborne, M. S., & Wilson, S. J. (2015). Psychological intervention reduces self-reported performance anxiety in high school music students. *Frontiers in Psychology, 6*, 1-9.
- Brito, S. C., & Rodrigues, E. P. (2011). O estresse e a ansiedade na sociedade do século XXI: um olhar cognitivo-comportamental. *Revista FSA - Teresina(8)*, 307-321.
- Brooks, A. W., Schroeder, J., Risen, J. L., Gino, F., Galinsky, A. D., Norton, M. I., & Schweitzer, M. E. (2016). Don't stop believing: Rituals improve performance by decreasing anxiety. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 71-85.
- Burwell, K., & Shipton, M. (2011). Performance studies in practice: an investigation of students' approaches to practice in a university music department. *Music Education Research, 13(3)*, 255-271.
- Carey, G., Harrison, S., & Dwyer, R. (2017). Encouraging reflective practice in conservatoire students: a pathway to autonomous learning? *Music Education Research, 19(1)*, 99-110.
- Casanova, O., Zarza, F. J., & Orejudo, S. (2018). Differences in performance anxiety levels among advanced conservatory students in Spain, according to type of instrument and academic year of enrolment. *Music Education Research, 20(3)*, 377-389.
- Chaló, P. A. (2017). *Gestão da ansiedade no ensino superior: o contributo de um programa de biofeedback*. Tese de Doutoramento, Universidade de Aveiro, Portugal.
- Clark, D., & Beck, A. (2011). *Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice*. The Guilford Press.
- Clear, J. (2020). *How Long Does it Actually Take to Form a New Habit? (Backed by Science)*. Obtido de James Clear: <https://jamesclear.com/new-habit>
- Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho. (2018). *Diário da República n.º 129/2018, Série I de 2018-07-06*.
- Decreto-Lei n.º 15/2018, de 7 de março. (2018). *Diário da República n.º 47/2018, Série I de 2018-03-07*.
- Dendato, K. M., & Diener, D. (1986). Effectiveness of Cognitive/Relaxation Therapy and Study-Skills Training in Reducing Self-Reported Anxiety and Improving the Academic Performance of Test-Anxious Students. *Journal of Counseling Psychology, 33(2)*, 131-135.
- Fehm, L., & Schmidt, K. (2006). Performance anxiety in gifted adolescent musicians. *Anxiety Disorders(20)*, 98-109.



- Gaunt, H. (2011). Understanding the one-to-one relationship in instrumental/vocal tuition in higher education: Comparing student and teacher perceptions. *British Journal of Music Education*, 28(2), 159-179.
- Grings, A. F., & Hentschke, L. (2017). Attributional Theory in investigating public music performance in higher music education. *International Journal of Music Education*, 35(1), 31-46.
- Gross, C., & Hen, R. (July de 2004). The developmental origins of anxiety. *Nature Reviews Neuroscience*, 5, 545-552.
- Hattie, J., & Yates, G. (2014). *Visible Learning and the Science of How We Learn*. New York: Routledge.
- Holst, F. (2018). The Value of Music A development project with Egedal Musikskole, Ølstykke District school and Ganløse District school. *não publicado*.
- Huang, W.-L. (2018). *An Investiagation into Taiwanese Music College Students' Self-Management of Musical Performance Anxiety*. Tese de Doutoramento, Royal College of Music.
- Kenny, D. T. (2004). Music Performance Anxiety: is it the music, the performance or the anxiety? *Music Forum*(10), 1-16.
- Kenny, D. T. (2017). *Music Performance Anxiety: Theory, Assessment and Treatment* (1st Edition ed.). (L. Bucur, Ed.) Lambert Academic Publishing.
- Kenny, D. T., & Osborne, M. S. (Janeiro de 2006). Music performance anxiety: Newinsights from young musicians. *Advances in Cognitive Psychology*, 2(2-3), 103-112.
- Klickstein, G. (Ed.). (2009). *The Musician's Way: a Guide to Practice, Performance and Wellness*. Oxford: Oxford University Press.
- Kokotsaki, D., & Davidson, J. W. (2003). Investigating Musical Performance Anxiety among Music College Singing Students: A quantitative analysis. *Music Education Research*, 5(1), 45-59.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company, Inc.
- Magalhães, P., Gouveia, R., Lopes, R. C., & Silva, P. A. (abril de 2020). *O Impacto Social da Pandemia Estudo ICS/ISCTE Covid-19*. Universidade de Lisboa, ICS/ISCTE.
- Marôco, J. (2014). *Análise Estatística com o SPSS Statistics* (6ª edição ed.). (P. Pinheiro, Ed.) Lisboa: Gráfica Manuel Barbosa & Filhos.



- McPherson, G. E., & Welch, G. F. (Edits.). (2012). *The Oxford Handbook of Music Education* (Vol. 1). New York: Oxford University Press.
- ME-DGE. (2017). *Perfil dos Alunos à saída da Escolaridade Obrigatória; Aprendizagens Essenciais Ensino Básico e Secundário*. Obtido de [https://dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Projeto\\_Autonomia\\_e\\_Flexibilidade/perfil\\_dos\\_alunos.pdf](https://dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Projeto_Autonomia_e_Flexibilidade/perfil_dos_alunos.pdf)
- Mills, J. (2007). *Instrumental Teaching*. Oxford: Oxford University Press.
- Neto, S. (2018). *Ansiedade na Performance Musical de Música de câmara: o Efeito do Biofeedback como Medida Interventiva em Quarteto de Trombones*. Tese de Mestrado, Universidade de Aveiro, Portugal.
- Neto-Mendes, A. (2020). *Organização pedagógica e culturas docentes: teoria, políticas e práticas...* não publicado.
- Olatunji, B. O., M.Cister, J., & Tolin, D. F. (2007). Quality of life in the anxiety disorders: A meta-analytic review. *Science Direct*, 572-581.
- Ori, J. (2020). *The Effect of Sample Size on Mean & Median*. Obtido de Sciencing: <https://sciencing.com/advantages-large-sample-size-7210190.html>
- Osborne, M. S., & Kenny, D. T. (2005). Development and validation of a music performance anxiety inventory for gifted adolescent musicians. *Anxiety Disorders*, 19, 725-751.
- Osborne, M. S., & Kenny, D. T. (2008). the role of sensitizing experiences in music performance anxiety in adolescent musicians. *Psychology of Music*, 36(4), 447-462.
- Osborne, M. S., Kenny, D. T., & Holsomback, R. (2005). Assessment of Music Performance Anxiety in Late Childhood: A Validation Study of the Music Performance Anxiety Inventory for Adolescents (MPAI-A). *International Journal of Stress Management*, 12(4), 312-330.
- Osório, F. L., Burin, A. B., Nirenberg, I. S., & Barbar, A. E. (2017). Music performance anxiety: Perceived causes and coping strategies. *European Psychiatry*, 41, 110.
- Paliaukiene, V., Kazlauskas, E., Eimontas, J., & Skeryte-Kazlauskiene, M. (2018). Music performance anxiety among students of the academy in Lithuania. *Music Education Research*, 20(3), 390-397.
- Papageorgi, I. (2008). Investigating musical performance: Performance anxiety across musical genres. *Teaching and Learning Research Programme*, 57.
- Patston, T. (2014). Teaching state fright? - Implications for music educator. *B. J. Music*, 31(1), 85-98.



- Patston, T., & Osborne, M. S. (2016). The developmental features of music performance anxiety and perfectionism in school age music students. *Performance Enhancement & Health*(4), 42-49.
- Pereira, A. (1994). Estudo das Estratégias de "coping" utilizadas pelos professores. *A Componente da Psicologia*.
- Perkins, R., Reid, H., Araújo, L. S., Clark, T., & Williamon, A. (28 de June de 2017). Perceived Enablers and Barriers to Optimal Health among Music Students: A Qualitative Study in the Music Conservatoire Setting. *Frontiers in Psychology*, 8, 1-15.
- Portaria n.º 229-A/2018, de 14 de Agosto. (2018). *Diário da República n.º 156/2018, 1.º Suplemento Série I de 2018-08-14*.
- Ribeiro, L. N. (2013). *Estudo da ansiedade em alunos do ensino superior utilizando o Biofeedback*. Tese de Doutoramento, Universidade de Aveiro, Portugal.
- Rink, J. (Ed.). (2002). *Musical Performance A Guide to Understanding*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Rocha, S. F., Dias-Neto, E., & Gattaz, W. F. (2011). Ansiedade na performance musical: Tradução, adaptação e validação do Kenny Music Performance Anxiety Inventory (K-MPAI) para a língua portuguesa. *Revista de Psiquiatria Clínica*, 38(6), 217-221.
- Silva, D. R., & Campos, R. C. (1998). Alguns dados normativos do Inventário de Estado-Traço de Ansiedade - forma Y (STAI-Y) - de Spielberger, para a população portuguesa. *Revista Portuguesa de Psicologia*(33), 71-89.
- Silva, D. R., & Correia, S. (1997). Questionário de Auto-Avaliação (STAI Forma Y). Obtido de [https://www.repository.utl.pt/bitstream/10400.5/7654/7/State-Trait%20Anxiety%20Inventory%20\(STAI\).pdf](https://www.repository.utl.pt/bitstream/10400.5/7654/7/State-Trait%20Anxiety%20Inventory%20(STAI).pdf)
- Sínico, A., & Winter, E. L. (2012). Ansiedade na Performance Musical: definições, causas, sintomas, estratégias e tratamentos. *Revista do Conservatório de Música da UFPel*(5), 36-64.
- Skoogh, F., & Frisk, H. (2019). Performance values - an artistic research perspective on music performance anxiety in classical music. *Journal for Research in Arts and Sports Education*, 3, 1-15.
- SNS. (15 de 11 de 2016). *Literacia em Saúde*. Obtido de Serviço Nacional de Saúde: <https://www.sns.gov.pt/noticias/2016/11/15/estrategia-nacional-para-a-literacia-em-saude/>



- Spahn, C. (2015). Treatment and prevention of music performance anxiety. *Progress in Brain Research*, 129-140.
- Spahn, C., Walther, J.-C., & Nusseck, M. (2016). The effectiveness of a multimodal concept of music audition training for music students in coping with music performance anxiety. *Psychology of Music*, 44(4), 893-909.
- Spielberger, C. D. (1966). *Anxiety and Behavior*. New York and London: Academic Press.
- Spielberger, C. D. (1983). *State-Trait Anxiety Inventory for Adults Sampler Set Manual, Instrument and Scoring Guide*. (M. Garden, Ed.) Consulting Psychologists Press.
- Trigo, P. G. (2015). *Contributos para a validação do Music Performance Anxiety Inventory for Adolescents (MPAI-A) na língua portuguesa*. Tese de Mestrado, Universidade de Aveiro, Portugal.
- Vree, T. D. (2002). *Practicing Music Guidelines for Students and Teachers*. (W. A. Walshe, Trad.) Kamen: Karthause-Schmülling International Musikverlage.
- Vuust, P., Gebauer, L., Hansen, N. C., Jorgensen, S., Moller, A., & Linnet, J. (June de 2010). Personality influences career choice: sensation seeking in professional musicians. *Music Education Research*, 12(2), 219-230.
- Weinstein, Y., Sumeracki, M., & Caviglioli, O. (2018). *Understanding How We Learn: A Visual guide* (1 edition ed.). (D. Fulton, Ed.) Routledge.
- Wiggins, J. (december de 2011). Vulnerability and agency in being and becoming a musician. *Music Education Research*, 13(4), 355-367.
- Williamon, A. (Ed.). (2004). *Musical Excellence Strategies and Techniques to Enhance Performance*. Oxford: Oxford University Press.
- Wristen, B. G. (2013). Depression and anxiety in university music students. *Update: Applications of Research in Music Education*, 31(2), 20-27.
- Zeuthen, M. (2020). *Close the Door Behind You*. Copenhagen: Royal Danish Academy of Music.