Ansiedade na performance musical: analisando sua ocorrência entre os diferentes níveis de formação musical e a prática de *Mindfulness* e Técnica Alexander como estratégia de enfrentamento

Diego Dias Lima[1]

Fernanda Torchia Zanon[2]

Categoria: Comunicação

Resumo: A ansiedade na performance musical (APM) é um distúrbio que afeta músicos de todas as idades, independentemente do nível de treinamento. Este artigo explora a APM no contexto da graduação em Música e objetiva analisar sua ocorrência entre os diferentes níveis de ensino musical, além disso, apresenta uma estratégia de enfrentamento para esse transtorno. Aplicamos um questionário aos músicos e, ao analisarmos os dados obtidos, percebemos que no grupo pesquisado os alunos de graduação e pós-graduação apresentaram maior probabilidade de desenvolver APM do que os músicos não graduados. Além das análises, propomos a prática da meditação *Mindfulness* e Técnica Alexander como estratégias de enfrentamento que podem ser abordadas neste contexto e que tem apresentado resultados positivos.

Palavras-chave: Ansiedade na performance musical. Ansiedade entre músicos. Performance musical. Educação musical. *Mindfulness*.

Music Performance Anxiety: Analyzing its Occurrence between Different Levels of Musical Education and the Practice of Mindfulness and Alexander Techniques as Facing Strategies

Abstract: Music Performance Anxiety (MPA) is a disorder that affects musicians of all ages, regardless of training level. This article explore APM in the context of undergraduate music and aimed to analyze its occurrence between different levels of musical education, furthermore, it presents a coping strategy for this disorder. We applied a questionnaire to musicians and, when analyzing the data obtained, we noticed that in the researched group, undergraduates and graduates were more likely to develop APM than non-graduated musicians. In addition to the analysis, Mindfulness meditation practices and the Alexander technique were suggested as facing strategies to be approached in this context due to the positive results presented.

Keywords: Music performance anxiety. Anxiety among musicians. Musical performance. Musical education. *Mindfulness*.

[1] Graduando em Licenciatura em Música, Universidade Federal de Minas Gerais – UFMG, Escola de Música, diego.diaslima@gmail.com.

[2] Doutora em Música, Universidade Federal de Minas Gerais – UFMG, Escola de Música, fecazanon@gmail.com.

Introdução

Em 2015, uma pesquisa realizada pela Organização Mundial de Saúde estimou que 3,6% da população global ou seja - 264 milhões de pessoas – apresentava algum transtorno de ansiedade, apontando um aumento de 14,9% com relação à 2005 (ANDRADE et al., 2019).

Segundo Steptoe, a ansiedade se apresenta como um problema importante para aproximadamente 15% dos músicos (STEPTOE, 2001). Em um estudo feito com orquestras americanas, 24% dos entrevistados relataram sentir medo de palco, sendo que 16% deles o considerava como algo grave (FISHBEIN et al., 1988).

Kemp aponta evidências de que os músicos são mais ansiosos que a população em geral (KEMP, 1981). Marchant-Haycox e Wilson afirmam que os músicos de orquestra estão mais propensos ao desenvolvimento da ansiedade do que outros artistas da performance como dançarinos, atores e cantores (MARCHANT-HAYCOX;WILSON, 1992).

Oliveira declara a ansiedade como uma reação normal e necessária do corpo, que tem o objetivo de proporcionar reação rápida a determinado estímulo, deixando o indivíduo em situação de alerta e com atenção aumentada (OLIVEIRA, 2001 *apud* SILVA; LEÃO, 2017).

Zanon et al. afirmam que:

> A ansiedade é um fenômeno que ora nos beneficia, ora nos prejudica, dependendo das circunstâncias ou intensidade. Ela se faz necessária, pois estimula o indivíduo a entrar em ação, a responder de forma fisiológica ao estímulo, "lutando-ou-fugindo". Entretanto, embora a ansiedade favoreça a adaptação do indivíduo às circunstâncias, ela o faz somente até ao ponto em que nosso organismo atinja um máximo de eficiência. A partir deste ponto máximo de adaptação, a ansiedade, ao invés de contribuir, poderá resultar na diminuição da capacidade adaptativa (ZANON et al., 2016, p. 326).

Diante disso, percebe-se que a ansiedade em si, não se constitui como algo negativo ou prejudicial à saúde, pelo contrário, quando experienciada em níveis adequados de estado de alerta, ela protege os indivíduos de um perigo real ao estimular seu instinto de sobrevivência.

Nas linhas a seguir abordaremos a complexidade dos processos que envolvem a performance musical, mostraremos a definição de Ansiedade na performance musical (APM), analisaremos um recorte dos dados quantitativos encontrados no trabalho de conclusão de curso apresentado por Lima (2021), onde foi aplicado em músicos um

questionário virtual sobre APM e mostraremos como a prática de *Mindfulness* pode contribuir para diminuir a ansiedade relacionada à performance musical, conforme Tese de Doutorado de Zanon (2019).

Ansiedade na performance musical (APM)

Citando Gentil, Zanon et al. listam os seguintes sintomas psicofisiológicos causados pela ocorrência do estado de ansiedade:

> [...] alterações respiratórias (taquipneia, sufocação, "o ar não falta, mas não satisfaz"), cardiovasculares (taquicardia, elevação da pressão arterial, vasoconstrição periférica com palidez, sudorese, extremidades frias e úmidas) e digestivas, a sintomas psíquicos como insegurança, apreensão, nervosismo, aflição, choro, sustos e reações de sobressalto, alterações cognitivas (com prejuízos à atenção e à concentração e consequente falha nos registros de memória recente), fadiga, insônia inicial ou sono entrecortado, pesadelos, terror noturno, sensações de despersonalização ou desrealização (ZANON et al., 2016, p. 326).

Referenciando Kenny, Zanon et al. caracterizam a Ansiedade na Performance Musical como:

> [...] a experiência persistente relacionada com a performance musical, que surge ligada a vulnerabilidades biológicas e/ou psicológicas, e/ou a experiências que condicionam a ansiedade. Manifesta-se através de combinações de sintomas afetivos, cognitivos, somáticos e comportamentais. Pode ocorrer num vasto conjunto de situações performativas, mas é frequentemente mais severa em situações que requerem investimento do ego, avaliação inerente (público), e medo de falhar. Pode ser focal (i.e. focar apenas a performance musical), ou ocorrer em comorbidade com outros distúrbios de ansiedade, em particular a fobia social. Afeta músicos em qualquer fase da carreira e é parcialmente independente dos anos de formação, prática, ou nível de experiência musical. Pode ou não prejudicar a qualidade da performance musical. (ZANON et al., 2016, p. 328).

Notamos então que a APM é causada por uma combinação de fatores que extrapolam a questão musical, podendo estar ligadas a questões biológicas, psicológicas e sociais. Em consonância com a última, Dunkel afirma que no caso da performance dificilmente se separa o aspecto social do puramente musical, e que o risco de uma audição mais rigorosa por parte da plateia pode ser prejudicial à autoestima do músico (DUNKEL, 1989 *apud* SILVA; LEÃO, 2017).

Nascimento afirma que nosso cérebro pode interpretar a performance musical como uma situação de perigo. Sobre esta questão a autora diz:

> Os sentimentos de apreensão e medo gerados podem estimular nosso corpo a aumentar a liberação de adrenalina. Assim como nos animais,

> quando estamos em situação de perigo iminente, nosso corpo se mantêm em estado de alerta para lutar ou fugir. Essa resposta de luta-fuga, que ajudou nossos antepassados a sobreviverem, é altamente prejudicial para os músicos que necessitam de destreza e controle muscular fino sobre os seus instrumentos; essa tensão resultante e não dissipada pode afetar a performance e torná-la difícil e desprazerosa e, paralelamente, fazer com que o seu corpo torne-se menos eficiente (NASCIMENTO, 2013, p. 32).

Notamos então que a ansiedade experienciada em um momento inoportuno - como a performance musical - sob altos níveis de excitação pode tornar-se prejudicial para a qualidade da apresentação e, consequentemente, para o indivíduo que performa.

Sobre os fatores musicais que influenciam na APM, Sinico e Winter afirmam:

> Segundo McPherson & Thompson (1998, p. 14), entre os fatores musicais que influenciam a execução e realização da tarefa estão: a escolha do repertório, a forma e a estrutura da obra, o tamanho do grupo musical, a habilidade do intérprete e o tipo do instrumento, além da leitura à primeira vista, do estudo individual e do ensaio, da expressão musical e da memorização (SINICO; WINTER, 2013, p. 4).

Logo percebemos o quanto a execução de uma obra musical é complexa e constituída de múltiplos fatores que exigem do músico um esforço muito grande para a preparação de uma apresentação e para o desenvolvimento de suas habilidades musicais.

Ocorrência da APM entre diferentes níveis de formação musical

Com o objetivo de contribuir para os estudos relacionados a este tema, elaboramos um questionário sobre ansiedade na performance musical utilizando a ferramenta *Google Forms,* tendo como público-alvo músicos que atuam em orquestras, bandas, casamentos, festas e instituições religiosas de forma remunerada e/ou voluntária. O questionário ficou disponível entre os dias 07/02/2021 e 26/02/2021 e recebeu um total de 107 respostas.

Ao findar deste prazo, realizamos também uma análise quantitativa das respostas obtidas utilizando a ferramenta *Google Sheets.* Nesta ferramenta fizemos o cruzamento dos dados obtidos através das respostas do questionário e elaboramos gráficos que ilustram os resultados encontrados.

A seguir exibiremos alguns gráficos contendo um recorte de nossa análise que trata sobre a ocorrência da APM entre os diferentes níveis de formação musical. Para melhor interpretação dos dados, agrupamos os tipos de formação em música da seguinte maneira: não graduados, grupo no qual se encontram os autodidatas, alunos de aulas particulares e de cursos livres, os graduandos, músicos que estão com alguma graduação

em música em andamento e os graduados – grupo constituído por músicos formados na graduação, cursando mestrado, com mestrado concluído, cursando doutorado e com doutorado concluído em música.

No grupo pesquisado, 70,6% dos graduandos alegaram sentir desconfortos fisiológicos antes de uma performance, onde 27,5% disseram ter essas sensações sempre e 43,1% às vezes. Quando analisamos a ocorrência destes desconfortos durante a performance percebemos que pouca coisa muda: 27,5% disseram ter estas sensações sempre e 41,2% às vezes, totalizando 68,7%. Ou seja, a ocorrência de desconfortos fisiológicos foi praticamente a mesma antes e durante a performance para os graduandos.

Do total de graduados, 87,5% afirmaram experenciar estas sensações antes da performance, sendo 25% sempre e 62,5% às vezes. Durante a apresentação, o valor dos que marcaram "sempre" se mantém em 25% e a opção "às vezes" tem uma queda para 50%, totalizando 75%. Neste grupo percebemos algumas diferenças para o primeiro: entre os graduados a ocorrência de desconfortos fisiológicos nos dois momentos analisados apresentou valores mais elevados se comparado aos graduandos, porém, notamos que estes valores diminuem após o início da performance para os graduados, fato que não se repetiu entre os graduandos.

Entre os não graduados 62,5% alegaram sentir desconfortos fisiológicos antes da performance, sendo que 7,5% marcaram a opção "sempre" e 55% "às vezes". Ao analisar durante a performance, notamos que estes números caem para 45% nos valores totais, sendo 2,5% sempre e 42,5% às vezes. Reparamos que a ocorrência destas sensações apresentou uma queda considerável para os valores totais e para a alternativa "às vezes" e pequena queda para o já baixo índice da opção "sempre".

É possível perceber também que a ocorrência de desconfortos fisiológicos antes e durante a performance entre os não graduados foi consideravelmente menor do que nos outros dois grupos, com destaque para os que disseram experimentar estas sensações "sempre": enquanto entre os graduandos e graduados os valores mínimos registrados foram de 27,5% e 25%, respectivamente, o menor valor registrado entre os não graduados para esta opção chega a ser 10 vezes menor, atingindo 2,5% dos entrevistados.

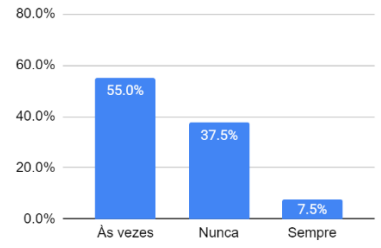
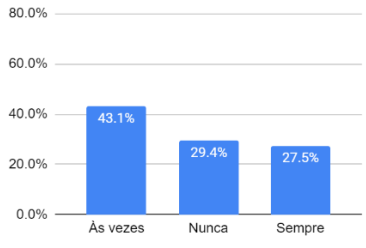
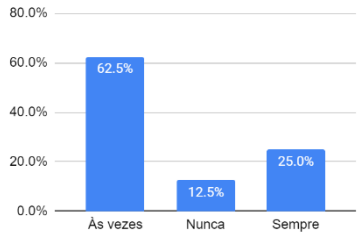
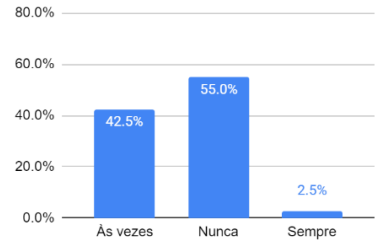
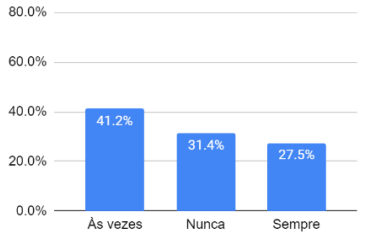
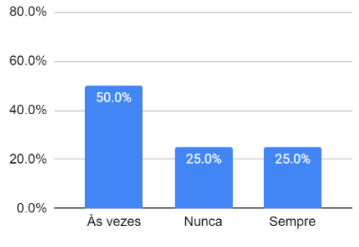
<table>
<tr><td colspan="3">Antes de uma performance, você: [sente desconfortos fisiológicos (taquicardia, sensação de falta de ar, tensão muscular, enjoo, tremedeiras, boca seca e etc)]</td></tr>
<tr><td>Não graduados</td><td>Graduandos</td><td>Graduados</td></tr>
<tr><td> 
</td><td> 
</td><td> 
</td></tr>
<tr><td colspan="3">Durante uma performance, você: [sente desconfortos fisiológicos (taquicardia, sensação de falta de ar, tensão muscular, enjoo, tremedeiras, boca seca e etc)]</td></tr>
<tr><td>Não graduados</td><td>Graduandos</td><td>Graduados</td></tr>
<tr><td> 
</td><td> 
</td><td> 
</td></tr>
</table>

Figura 1. Desconfortos fisiológicos antes e durante a performance entre não graduados, graduandos e graduados.

Sobre o medo de errar antes de uma performance, 94,1% dos graduandos relataram a ocorrência deste sentimento, marcando 60,8% na opção “sempre” e 33,3% na opção “às vezes”. Durante a performance o valor total permanece em 94,1%, havendo uma queda para aqueles que disseram ter medo sempre (52,9%) e um aumento dos que afirmaram sentir medo às vezes (41,2%).

Entre os graduados, 93,8% afirmaram sentir medo antes da performance, sendo 56,2% sempre e 37,5% às vezes. Da mesma forma que entre os graduandos, durante a performance o valor total também permanece o mesmo (93,8%), a opção “sempre” registra uma queda para 50% e a opção “às vezes” registra um aumento para 43,8%.

Dos músicos não graduados, 82,5% relataram sentir medo de errar antes da performance, se dividindo entre 40% que marcaram “sempre” e 42,5% que marcaram “às vezes”. Já durante a performance há um leve aumento no valor total - atingindo 85% -, uma queda na opção “sempre” (32,5%) e um aumento na opção “às vezes” (52,5%).

Percebemos então que entre as três formações em música não há diferenças significativas sobre o medo errar entre os momentos antes e durante a performance. Além disso, todos registraram o mesmo padrão: após o início da performance os valores totais mantiveram-se próximos aos de antes da performance, houve uma queda entre os que marcaram "sempre" e um aumento entre os que marcaram "às vezes". É interessante também notar que os músicos não graduados foram os que apresentaram os menores valores totais e para a opção "sempre", enquanto os números dos graduandos e dos graduados para esta opção não tiveram diferenças significativas entre si.

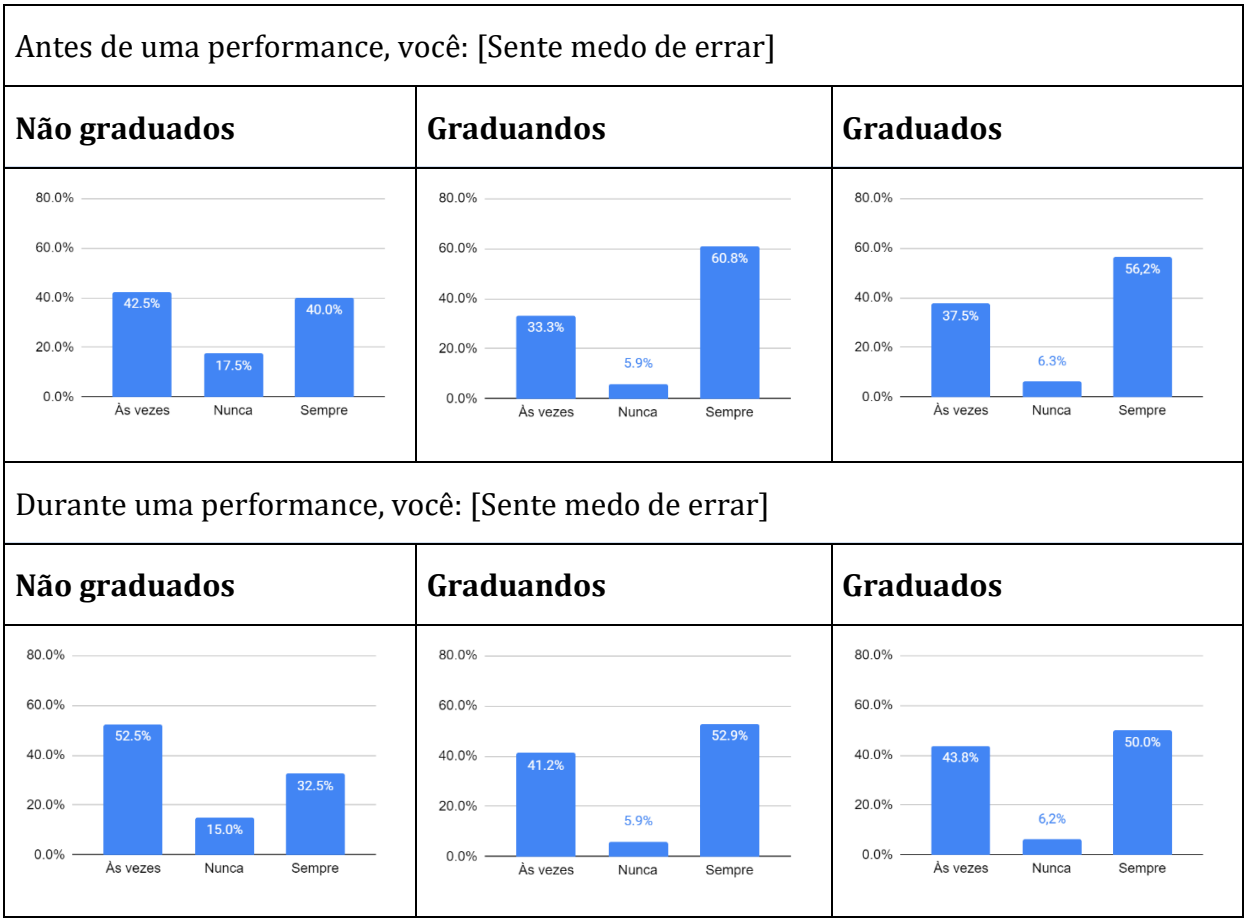


Figura 2. Medo de errar antes e durante a performance entre não graduados, graduandos e graduados.

Com relação a se preocupar com uma reação negativa da plateia antes de uma performance, 96,1% dos graduandos alegaram experienciar esta sensação, onde 47,1% têm este sentimento sempre e 49% às vezes. Entre os graduados este número marca os 93,8%, sendo 37,5% sempre e 56,2% às vezes. Já para os não graduados, observamos uma

queda considerável nos valores totais, com 75%, divididos em 45% na opção “sempre” e 30% “às vezes”.

Apesar de apresentar a opção “sempre” como a segunda maior neste caso, os números sugerem que os músicos não graduados sentem menos medo de uma reação negativa da plateia do que os outros dois grupos, chegando inclusive à marca de 25% de escolha da opção “nunca”, valores muito superiores aos 3,9% registrados entre os graduandos e 6,3% entre os graduados, além de uma diferença de até 21,1% para os valores totais se comparados ao primeiro e 18,8% ao segundo.

Na sequência 96,1% dos graduandos, 100% dos graduados e 100% dos não graduados afirmaram se divertir durante a performance. Entretanto, quando analisamos àqueles que marcaram a opção “sempre” vemos que esta alternativa foi escolhida por 49% dos graduandos, 56,2% dos graduados e 72,5% dos não graduados. Portanto, a diferença entre os graduandos e graduados foi bem pequena, enquanto a diferença destes para os não graduados foi considerável, nos mostrando que no grupo pesquisado os não graduados se divertem mais durante a performance.

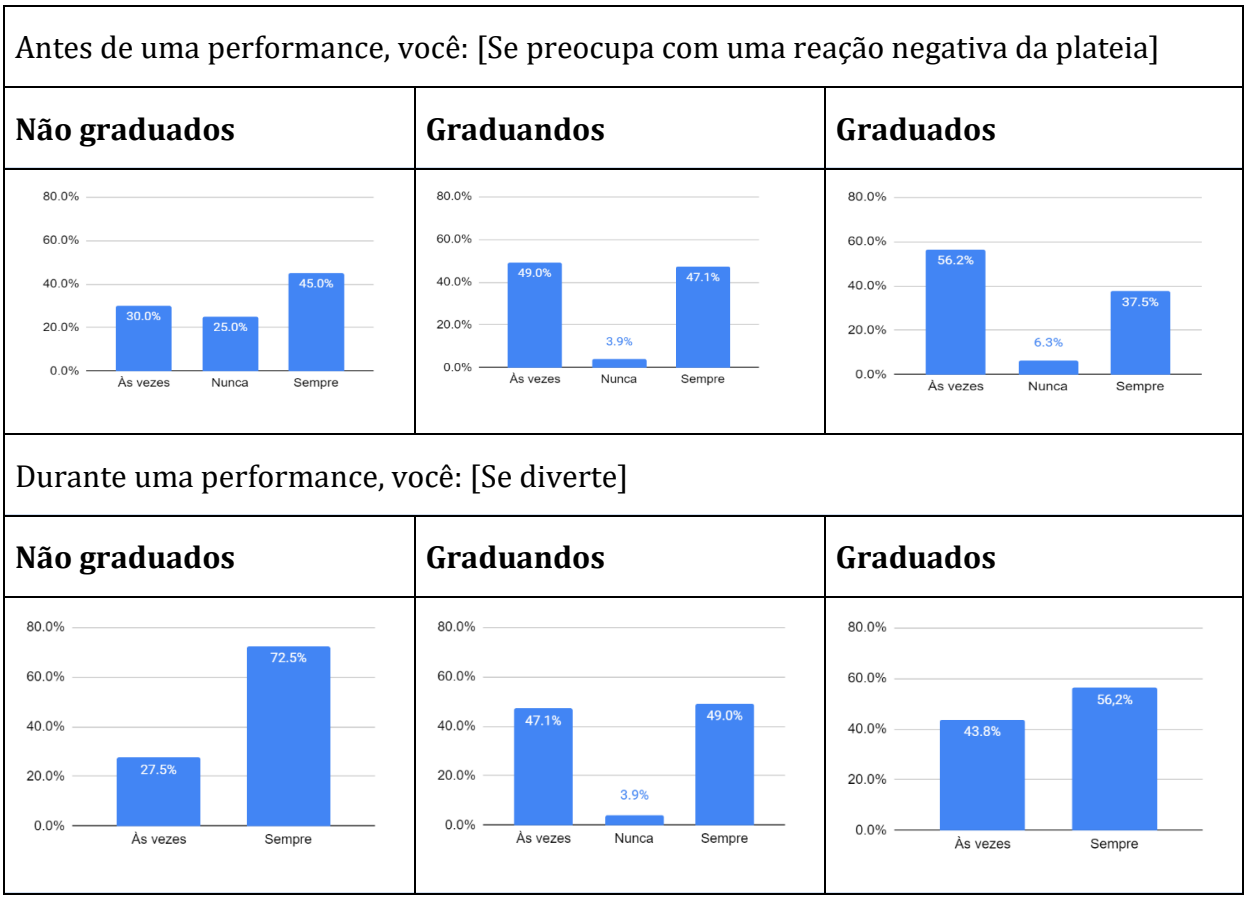


Figura 3. Preocupação de uma reação negativa da plateia e diversão durante a performance entre não graduados, graduandos e graduados.

Analisando estas respostas notamos que os músicos graduandos e graduados não apresentaram diferenças significativas entre si para nenhuma das questões, mas apresentaram diferenças importantes entre eles e os não graduados, podendo então, os primeiros, estarem mais sujeitos ao desenvolvimento da APM.

Portanto, faz-se necessário que sejam desenvolvidas outras pesquisas que investiguem se, como e quando o ambiente das faculdades de música contribui para o desenvolvimento da ansiedade na performance musical entre seus alunos, a fim de pensar estratégias de ensino-aprendizagem que visem a diminuição de seus comportamentos e sintomas.

Além destas considerações, demonstraremos a seguir de forma sucinta um possível caminho encontrado por Zanon (2019) em sua pesquisa de Doutorado realizada com alunos de graduação da Escola de Música da Universidade Federal de Minas Gerais.

Estratégias de enfrentamento

Uma das estratégias de enfrentamento utilizadas atualmente para o controle da ansiedade e estresse é a *Mindfulness*. Esta técnica de meditação consiste em desenvolver a mente do praticante ao nível de estar atento e consciente ao que está a acontecer no momento presente (BROWN; RYAN, 2003, p. 822). Essas características têm o potencial de contribuir para a qualidade da performance (SHAO; SKARLICKI, 2009, p. 195), conforme poderá ser constatado mais à frente, no que concerne ao âmbito da performance musical.

Mindfulness consiste em focar a mente no momento presente, de forma a estarmos conscientes da nossa experiência em cada momento de nossas vidas. Ela pode ser aplicada a qualquer momento e em qualquer atividade, desde lavar louças a tocar um instrumento musical. Seus princípios assentam no aumento dos níveis de atenção e conscientização, duas características identificadas como fundamentais a uma performance de elevada qualidade (SHAO; SKARLICKI, 2009).

Sobre vivenciar uma atitude de não julgamento e prestar atenção no momento presente, Komfield afirma:

> O jeito mais direto de entender nossa situação de vida, quem somos e como funcionamos é observar com uma mente que simplesmente nota todos os eventos igualmente. Essa atitude de não julgamento, observação direta, permite que todos os eventos ocorram de um jeito natural. Prestando atenção no momento presente, nós podemos ver mais e mais

> claramente as verdadeiras características de nossa mente e processos corporais. (KOMFIELD, 1977 *apud* WILLIAMS; KABAT-ZINN, 2013).

A aplicação da técnica *Mindfulness* trabalha três características que podem auxiliar o músico a lidar melhor com a APM:

a) prestar atenção intencionalmente. Ao prestar atenção de forma plena, intencionalmente, passa-se a viver o momento presente em toda a sua completude. Sente-se a respiração, as respostas motoras e "escuta-se" os pensamentos.

b) foco no momento presente. Focando no presente, tanto no estudo de um instrumento, quanto no resultado final, gera-se um maior grau de envolvimento com a atividade, ampliando a consciência dos distintos aspectos que compõem todo o processo e, consequentemente, otimizando a performance além de criar novas possibilidades de relação com a música.

c) de forma não julgadora. O fato de estarmos mais concentrados em cada fase da ação do que em pré-julgamentos e receios de falhas, nos conduz ao próximo tópico, o do não julgamento. Ao associarmos uma atividade mental atenta e focada ao não julgamento, acabamos por não nos apegarmos aos pensamentos (que ocorrem, inevitavelmente), vendo-os "passarem como nuvens no céu". Se, durante a performance musical, percebemos que estamos ansiosos, mas somos capazes de certo desapego, acabamos por não reforçar aquela sensação de nervosismo, acarretando em formas mais efetivas de diagnosticar e solucionar os problemas. Assim, interrompem-se círculos viciosos em vez de se superestimar o valor de erros e circunstâncias imprevistas que fogem ao controle, consequências do medo de se expor publicamente, e de bloqueios decorrentes da severa autocrítica. Desta forma, aliar a atenção plena, focar no momento presente e promover uma atitude não julgadora podem ser ferramentas fundamentais para lidar com a ansiedade na performance musical.

Por trazer tantos benefícios para a atividade performativa, utilizamos algumas das práticas da técnica *Mindfulness* – meditações –, com alunos de graduação em Música durante o ano de 2018. Uma disciplina optativa com carga horária de 2 horas semanais foi ofertada durante o ano de 2018. No 1º semestre participaram 17 alunos e no 2º semestre, 26. Foram utilizadas meditações curtas e com ênfase na respiração de forma que auxiliassem os participantes durante a prática do estudo e preparação da performance (ZANON, 2019). Os áudios das meditações foram disponibilizados para que os alunos pudessem incluir um momento de prática meditativa ao longo da semana. Além

da meditação *Mindfulness*, os participantes da disciplina vivenciaram práticas de Técnica Alexander.

A Técnica Alexander, criada por Frederick Matthias Alexander (1869-1955), é um método de "reeducação e reajustamento consciente" da coordenação do organismo humano como um todo (ALEXANDER, 1923, p. 55), e lida com as relações do sistema de equilíbrio, postura, controle de tensão muscular e estados emocionais e mentais do indivíduo. Músicos instrumentistas que adotaram esta técnica têm se beneficiado com seus efeitos positivos no que diz respeito ao uso corporal na performance musical, e também no controle da APM. A Técnica Alexander atua sobre o uso do sistema psicofísico do indivíduo e oferece a ele princípios práticos que o ajudam a lidar com os sintomas indesejáveis da APM.

Os alunos relataram muitos benefícios sentidos com a prática das meditações, desde um maior autoconhecimento à maior conscientização do momento da performance, além de mais tranquilidade para realizar no palco o que foi estudado. O violoncelista Antônio relata:

> Recentemente eu fui tocar com uma orquestra em Manaus e mais para o fim do concerto eu ia solar com a orquestra. Foi um dia ruim, eu já entrei no palco bravo, desconfortável… e no meio do concerto eu comecei a pensar naquele momento, onde eu estava tocando e por que eu não estava curtindo. E ao pensar naquele momento, naquela sala de concerto eu tive a sensação que o concerto foi melhorando, pelo menos para mim… e justamente na peça que eu fui solar eu estava muito bem, estava tranquilo e foi muito bom ter vivido o momento, pensado no presente, porque consegui reverter uma situação. Foi uma coisa muito boa que consegui utilizar aqui dessa aula. [3]

A pianista Poliana complementa:

> A disciplina me ajudou bastante no sentido de autoconhecimento, eu fui percebendo o que me ajuda e o que me atrapalha. […] A questão de respiração, de relaxamento, da Técnica Alexander, os exercícios corporais, a gente vai se conhecendo, o próprio corpo reage a tudo isso. Eu acho que o principal aprendizado que eu tive foi o autoconhecimento.[4]

O violinista Caio relatou que usou as meditações e viu diferença em sua prática musical. Para ele, meditar antes de entrar no palco o ajudou a não dispersar e tocar de forma mais focada na orquestra.

[3] Aluno do curso de Música da UFMG – Diário de campo da pesquisadora
[4] Aluna do curso de Música da UFMG – Diário de campo da pesquisadora

Marcos, aluno de canto, concedeu o seguinte depoimento:

> "Senti uma diferença da minha prática no sentido que eu premeditava muito o meu show. Ficava a semana inteira remoendo o show que tinha que realizar no fim de semana. [...] Tenho ficado mais tranquilo comigo mesmo. E tem influenciado em outras coisas na minha vida. Senti diferença com os meus alunos. Tenho trabalhado 10 minutos na aula com meditações e tem ajudado demais [...]. Tenho aconselhado meus alunos e vi diferenças na hora que eles cantam. "[5]

Através destes relatos podemos ver o quanto a disciplina ofertada impactou positivamente a vida pessoal e profissional dos participantes, contribuindo no desenvolvimento de consciência corporal, autoconhecimento, clareza na percepção dos sintomas da APM e possíveis estratégias de enfrentamento.

Considerações finais

Neste artigo mostramos o quanto a performance musical é uma atividade complexa, que exige do músico uma série de habilidades diferentes que vão desde o reconhecimento e compreensão de elementos musicais, passando pela execução de técnicas motoras finas, interpretação do repertório, além da rotineira exposição, que pode culminar em sentimentos de vergonha, medo de errar e constrangimento.

Vimos que a ansiedade em si não se configura como algo negativo, pelo contrário, durante muito tempo da história ela foi responsável por manter a espécie humana viva, despertando quando necessário seu instinto de luta ou fuga. A ansiedade passa a ser algo negativo quando influencia nas atividades cotidianas de um indivíduo, despertando sentimentos e sensações desagradáveis que podem se manifestar no corpo, na mente e na cognição.

Sobre os sintomas da APM, vimos que eles podem ser físicos, como alterações respiratórias, cardiovasculares e digestivas, mentais como insegurança, medo, aflição, nervosismo e cognitivos, como perda de concentração, fadiga, ocorrência de pesadelos.

O questionário sobre performance musical que criamos foi respondido por 107 pessoas. Com base no recorte feito com relação à formação musical, percebemos que no grupo pesquisado os músicos que estão cursando a graduação, bem como àqueles que possuem graduação concluída se mostraram mais propensos ao desenvolvimento da APM dos que os músicos não graduados.

[5] Aluno do curso de Música da UFMG – Diário de campo da pesquisadora

Duas estratégias de enfrentamento da APM que tem se mostrado bastante eficaz são a meditação *Mindfulness e a* Técnica Alexander. Concluímos que tais práticas podem auxiliar estudantes de música a lidar com a APM e aumentar o autoconhecimento.

Acreditamos que o panorama bibliográfico contido nestas páginas, somado às análises das respostas do formulário relacionadas à formação musical e a explanação sobre os benefícios da prática de *Mindfulness e* Técnica Alexander são extremamente valiosos e podem contribuir para estudos futuros que visem entender mais sobre a APM, a fim de que sejam explorados mecanismos de prevenção e estratégias de enfrentamento, contribuindo assim para uma melhora na qualidade de vida pessoal e profissional dos músicos.

Referências

ALEXANDER, F. M. **Constructive Conscious Control of the Individual**. Ed. 3. London: Mouritz, 1923.

ANDRADE, João Vitor; PEREIRA, Luiza Possa; VIEIRA, Patricia Antonieta; SILVA, José Victor Soares da; SILVA, Amanda de Macedo; BONISSON, Marina Barbosa; CASTRO, Juliana Viana Rodrigues de. **Ansiedade, um dos problemas do século XXI.** Revista de Saúde da ReAGES, v.2, No. 4, 2019, p. 34-39. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/334414107_ANSIEDADE_UM_DOS_PROBLEMAS_DO_SECULO_XXI Acesso em 25/02/2021.

BISHOP, S. R. **What Do We Really Know About Mindfulness-Based Stress Reduction?** Psychosomatic Medicine, v. 64, n. 1, p. 71–83, 2002.

BROWN, K. W.; RYAN, R. M. **Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS)**. Journal of Personality, v. 84, p. 5–7, 2009.

FISHBEIN, Martin; Middelstadt, Susan E.; Ottati, Victor; Strauss, Susan; Ellis, Alan. **Medical problems among ICSOM musicians:** overview of a national survey. Medical Problems of Performing Artists, p. 1–8, 1988.

KEMP, Anthony. **The personality structure of the musician.** Psychology of Music, v. 9, p. 3–14, 1981.

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

NASCIMENTO, Simonne E. F. **Ansiedade de Performance Musical:** um estudo sobre o uso de betabloqueadores por bacharelandos em música. 2013. Disponível em < http://hdl.handle.net/1843/AAGS-9RTNFQ> Acesso em 20/02/2021.

PAPAGEORGI, Ioulia; HALLAM, Susan; WELCH, Graham. **Modelo conceitual para a compreensão da ansiedade na performance musical.** Tradução de Fernanda T. Zanon. Revista ORFEU, v. 3, No. 1, 2018, p. 116-144. Disponível em https://doi.org/10.5965/2525530403012018116 Acesso em: 20/02/2021.

SHAO, R.; SKARLICKI, D. P. **The role of Mindfulness in predicting individual performance**. Canadian Journal of Behavioural Science, v. 41, n. 4, p. 195–201, 2009.

SILVA, J. W. F. da; LEÃO, E. **Ansiedade na performance: Como controlar e minimizar.** Revista Diálogos (RevDia), Dossiê "Afinação em flores e frutos", v. 5, n. 2, Edição comemorativa, 2017. Disponível em: https://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/revdia/article/view/5941/3850 Acesso em: 10/01/2021.

SINICO, André; WINTER, Leonardo**. Ansiedade na Performance Musical: definições, causas, sintomas, estratégias e tratamentos.** Revista do Conservatório de Música da UFPel, Pelotas, No.5, 2012, p. 36-64. Disponível em: https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RCM/article/view/2478 Acesso em: 12/01/2021.

_____; _____. **A influência do repertório sob a ansiedade na performance musical de estudantes de flauta**. In: Congresso da Associação Nacional de Pesquisa e Pós-Graduação em Música, XXIII, Natal, 2013. Disponível em: https://www.anppom.com.br/congressos/index.php/23anppom/Natal2013/paper/viewPaper/2073 Acesso em: 08/01/2021.

STEPTOE, A. **Negative emotions in music making:** The problem of performance anxiety.
In: JUSLIN, P. N.; SLOBODA, J. A. (Eds.), Music and emotion: Theory and research. Oxford: Oxford University Press, p. 291-307, 2001

WILLIAMS, J. M. G.; KABAT-ZINN, J. **Mindfulness: Diverse Perspectives on its Meaning, Origins and Applications (e-book)**. New York: Taylor&Francis, 2013.

ZANON, Fernanda; MARINHO, Helena; COIMBRA, Daniela; MARTINS, Marta. **Ansiedade na performance musical:** estudo de caso com a Orquestra Filarmonia das Beiras. In: Opus, v. 22, n. 2, p. 325-348, 2016. Disponível em: https://anppom.com.br/revista/index.php/opus/article/view/415 Acesso em: 08/01/2021.

_____. **ANSIEDADE NA PERFORMANCE MUSICAL: uma intervenção pedagógica no contexto dos cursos de Graduação da Escola de Música da UFMG**. Belo Horizonte, 2019. 213 f. Doutorado em Escola de Música da Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2019. Disponível em: https://repositorio.ufmg.br/handle/1843/34570?locale=pt_BR Acesso em 20/06/2021.