



Musicoterapia e performance musical: a improvisação musical terapêutica como ferramenta no tratamento da ansiedade

Ivan Moriá Borges¹

Sebastian Miguel Barroso²

Categoria: Comunicação

Resumo: O presente trabalho tem por finalidade investigar como a Musicoterapia pode atuar enquanto dispositivo da promoção de saúde e redução do nível de ansiedade de músicos de alta performance utilizando técnicas de improvisação em musicoterapia. Após a leitura de artigos disponíveis na web, iniciamos uma discussão sobre a possível eficácia de técnicas em Musicoterapia como a improvisação musical terapêutica e sua possível aplicação na atenção à ansiedade em músicos de alta performance. Um projeto piloto é proposto para desenvolver um processo de análise e reconhecer os efeitos positivos da improvisação e assim neutralizar os efeitos da ansiedade no desempenho musical.

Palavras-chave: Ansiedade. Musicoterapia. Performance. Saúde do músico.

Music therapy and performance: therapeutic musical improvisation as a tool for the treatment of anxiety

Abstract: The purpose of this study is to investigate how music therapy can act as a device to promote health and reduce the level of anxiety of high performance musicians using improvisation techniques in music therapy. After reading articles and abstracts available in web, we started a discussion about the possible effectiveness of techniques in Music Therapy as therapeutic music improvisation and its possible application in the attention to anxiety in high performance musicians. A pilot project is proposed to develop a process of analysis and recognize the positive effects of improvisation and thus neutralize the effects of anxiety on musical performance.

Keywords: Anxiety. Music Therapy. Performance. Musician health.

¹ Doutorando em Música (UFMG), Mestre em Neurociências (UFMG), Musicoterapeuta (UFMG). Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte - Brasil, ivanmoriabr@gmail.com.

² Doutorando em Música (UFMG), Mestre em Música (UFMG), Bacharel em violão erudito (UNCuyo - Argentina). Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte - Brasil, sebastianmbarroso@gmail.com. Trabalho realizado com apoio de bolsa de doutorado FAPEMIG.



Introdução

A execução de uma apresentação musical provoca um movimento emocional responsável por vários comportamentos que podem causar dificuldades para o desenvolvimento do artista em performance musical. A atividade de um intérprete está, em algumas áreas, intimamente ligada à reprodução exata de um texto musical previamente conhecido. Isto pode levar a uma certa limitação da ação do estado criativo. Quando a criatividade é delimitada por parâmetros estabelecidos pela própria atividade, o processo performativo pode se tornar um momento expressor e favorável a sintomas de ansiedade no executante.

Desde nossos primeiros dias como estudantes de música, nosso treinamento musical foi centrado na reprodução da partitura, que forneceu as informações necessárias para executar determinada música. Desta forma, a partitura ocupa o lugar equivalente ao conceito de *werktreue* e *texttreue* - a verdade do texto e a verdade do trabalho (GOHER, 1992, p.231). De acordo com Lidia Goher:

A fim de certificar que suas apresentações seriam de obras específicas, eles devem obedecer o mais perfeitamente possível às partituras que os compositores lhes forneceram. Assim, a sinonímia efetiva no mundo musical de *Werktreue* e *Texttreue*: ser fiel a uma obra é ser fiel a sua partitura (GOHER, 1992, p.231, tradução nossa).

A reprodução exata do texto musical reduz nossas escolhas em algumas áreas, o que pode fazer com que alguns artistas mostrem algum tipo de ansiedade. Em nossa experiência pessoal, percebemos que nas aulas de música são trabalhados apenas os aspectos técnicos e interpretativos de determinado instrumento musical, deixando de fora os aspectos que aparecem no momento do desempenho, como os sintomas físicos e psicológicos que se manifestam na performance musical. O processo de maturação de uma peça, ou seja, a preparação do músico para executar determinada obra com excelência, pode produzir efeitos negativos devido ao esforço cognitivo que ela requer, razão pela qual estamos imersos em processos angustiantes que mais tarde se tornam temores quando nos apresentamos em uma performance. O desconforto físico acaba se manifestando em nosso corpo e se traduz em um alarme que se expõe como ansiedade.

Existem diferentes maneiras de se medir o estresse e a ansiedade e o impacto da música nessas condições. Um exemplo é o estudo de Taets e colaboradores (2019), que



mediram, através do cortisol salivar (hormônio de stress), coletados antes e depois de intervenção musicoterapêutica, o impacto da musicoterapia na redução de stress e ansiedade de dependentes químicos. Os resultados apontam uma redução significativa de níveis de cortisol, notada apenas após intervenção musicoterapêutica, que indicam que a musicoterapia foi eficaz na redução dos níveis de stress e ansiedade deste público.

Louise Montello, musicoterapeuta e psicanalista de Nova York, apresenta um olhar voltado para a musicoterapia para músicos, utilizando a musicoterapia como abordagem de tratamento para reduzir estresse e ansiedade no cotidiano do músico de alta performance. Os resultados presentes em seu trabalho (MONTELLO, 1995 apud HAARDE, 2015) indicam que as experiências em musicoterapia não só reduziram visivelmente a ansiedade dos músicos participantes, mas também a musicalidade foi significativamente aumentada, de acordo com os relatos coletados na pesquisa.

A performance musical requer alto nível de habilidade em diversos parâmetros, como um excepcional controle motor fino, atenção e memória, além de um profundo conhecimento da estrutura musical e da tradição da performance, o que a torna particularmente suscetível aos estados de ansiedade (Kenny, 2004). A ansiedade de performance musical (APM – musical performance anxiety) é um fenômeno complexo causado pela interação de muitos fatores, incluindo genéticos, experiências individuais, emocionais, cognitivos e comportamentais (Kenny, 2006). Enquanto um certo grau de ansiedade é considerado normal e natural, às vezes pode se tornar debilitante e mesmo se qualificar como um transtorno mental, que, de acordo com Thompson (2005), a APM tem impedido muitos musicistas de alto nível de prosseguirem com suas carreiras.

De acordo com Rocha e colaboradores (2011), no início dos anos 2000 havia cerca de 20 mil músicos profissionais atuando em orquestras, conservatórios e universidades do Brasil, das quais, pode-se afirmar com base em dados epidemiológicos, pelo menos 3 mil apresentaram um potencial quadro de ansiedade, mais especificamente fobia social. Os autores afirmam que esta é uma frente de atuação bastante promissora em psiquiatria, até porque não há serviços especializados na saúde mental de musicistas, salvo algumas iniciativas isoladas” (ROCHA et al, 2011). Existem vários estudos que apresentam a relação entre ansiedade em músicos de alta performance, e podemos identificar a dissertação de mestrado de Aline Parreiras, do Programa de Pós-Graduação em Música da



UFMG, que apresenta possibilidades de intervenção relacionadas à psicologia do esporte (GONÇALVES, 2017).

O presente trabalho se baseia no reconhecimento da ansiedade no desempenho musical para apresentar, por meio de um estudo realizado baseado em fontes bibliográficas da musicoterapia, ferramentas que proporcionam uma melhora no desempenho do intérprete. Deve-se notar que o primeiro autor deste trabalho realiza sua atividade profissional e pesquisa no campo da musicoterapia em saúde mental há cinco anos, cujo tema de dissertação de mestrado contempla características sobre a temática deste trabalho. Desta forma, este projeto surge como necessidade de ampliação do público da pesquisa para a compreensão de outros elementos que podem se apresentar em musicoterapia, uma vez que o trabalho já realizado possui como eixo central de pesquisa o desenvolvimento de habilidades sociais em indivíduos com esquizofrenia, e neste momento, apresentaremos sua relação com artistas da performance musical que apresentam queixas relacionadas à ansiedade.

Diante o exposto acima, podemos agora colocar nosso problema de pesquisa ou pergunta: Como a improvisação musical terapêutica pode ser usada para neutralizar os efeitos da ansiedade na performance musical?

Considerando o grande impacto que a performance musical pode influenciar na ansiedade de músicos de alta performance, principalmente na preparação de concertos importantes, buscaremos compreender, a partir de uma revisão da literatura, como a musicoterapia pode ajudar na ansiedade na performance musical a partir de técnicas de improvisação. O principal objetivo deste trabalho é investigar na bibliografia disponível o estado da arte sobre ansiedade em músicos e musicoterapia, investigar quais são as estratégias para reduzir níveis de ansiedade, sendo elas medicamentosas ou não-medicamentosas e estabelecer uma relação entre a musicoterapia e a performance musical. Além disso, haverá algumas experiências com o grupo *Seiva duo*³, propostas no item 5.1 deste trabalho.

Deve-se esclarecer que este trabalho tem sua gênese no fato de que ambos os autores são músicos, um deles desenvolve sua atividade em musicoterapia e neurociências e o outro em performance musical. O projeto é baseado nas próprias

³ *Seiva duo* é um grupo de música instrumental formado pelos dois autores deste trabalho.



experiências profissionais dos autores deste trabalho. Na seção seguinte apresentaremos algumas explicações relacionadas à ansiedade na performance musical.

1. Ansiedade na performance musical

Muitos fatores estão envolvidos na formação de um intérprete. Arnold Hauser enfatiza que na constituição de um estilo artístico existem fenômenos históricos como a tradição, regras sobre diferentes gostos, diferentes temas atuais ou passados, que colocam limites e propõem metas objetivas racionais à espontaneidade e à irracionalidade dos mecanismos psíquicos e criam em uma união o que seria um estilo (HAUSER, 1982, p.213-214). Podemos, portanto, reconhecer que um ator é condicionado por seu ambiente no qual os aspectos sociais, políticos e culturais já estão em ação. Portanto, uma apresentação musical já é delimitada ou condicionada por um estilo já obtido pelo próprio executante antes do início de sua preparação.

Ao mesmo tempo, um estudante de música é influenciado pela relação com seu professor, o repertório a ser aprendido, o palco, o ambiente de treinamento, entre outras coisas, que também são fatores condicionantes no resultado final da apresentação. A interação humana acaba modificando de forma positiva ou negativa na experiência durante o aprendizado (ZANON, 2019, p.19). Mas o que queremos dizer com a ansiedade na apresentação musical? Podemos reconhecer a ansiedade como "um estado de tensão que se manifesta através de sintomas físicos, psicológicos e cognitivos" (ZANON, 2019, p.20). Essas experiências de ansiedade são compostas de componentes subjetivos, fisiológicos e comportamentais, e aqueles que sofrem de distúrbios de ansiedade são mais propensos a estados de depressão, uso de substâncias, problemas cardíacos e respiratórios. Há também uma herança biológica, trazida de nossos antepassados, que foi utilizada para o desenvolvimento de sua sobrevivência, agindo como um alarme diante de algum tipo de perigo ou medo. Em resumo, a ansiedade tem um impacto desfavorável sobre nossa saúde (ZANON, 2019, p.20).

Lang (1971) apresentou o que ficou conhecido como canais de resposta a ansiedade em três partes: a) cognitivo - Previsões ansiosas, suposições, crenças e vieses de processamento de informações, b) comportamental - Evitar, compulsões, distrações, comportamentos superprotetores, e, c) fisiológico - Sensações físicas, palpitações, tonturas e sudorese. De acordo com a abordagem de Kenny, a APM está bastante relacionada com o nível fisiológico da ansiedade, onde é possível identificar no Kenny



Music Performance Anxiety Inventory (K-MPAI), um protocolo de avaliação de ansiedade na performance musical (KENNY, 2004 apud ROCHA, 2011).

1.1 Tipos de ansiedade

Diferentes tipos de ansiedade são reconhecidos como: fobia específica, transtorno de pânico, transtorno obsessivo-compulsivo (TOC), transtorno de ansiedade generalizada (DAG), transtorno de estresse pós-traumático, transtorno de ansiedade social ou fobia social (ZANON apud LEHAY, 2019, p.21). A que é mais reconhecida com a ansiedade de desempenho musical é o transtorno de ansiedade social ou fobia social. Zanon explica: "A fobia social é o medo de ser julgado por outros, especialmente em situações sociais. Estas situações incluem apresentações, festas, reuniões, refeições em espaços públicos" (ZANON, 2019, p.22). Entre os sintomas provocados por esta fobia estão uma grande tensão muscular ou paralisia, uma preocupação obsessiva com as interações sociais e uma tendência ao isolamento.

Estes sintomas mencionados no parágrafo anterior são muito frequentes durante uma apresentação musical, tendo como perspectiva a experiência profissional do segundo autor. Um artista precisa de sua destreza muscular para executar várias peças, que foram escritas em diferentes níveis técnicos. Durante nossa experiência em diferentes apresentações podemos reconhecer que antes ou durante a apresentação, por exemplo, as mãos passam por diferentes sensações como tensão muscular ou sudorese. Além disso, a memória também sofre alguns efeitos negativos, pois qualquer distração pode levar a uma perda de concentração e assim o desempenho se torna um estado de desconforto.

2. Musicoterapia

A musicoterapia é o uso da música como instrumento ou meio de expressão que tem como objetivo inicial algum processo de mudança ou crescimento visando o bem-estar pessoal, adaptação, criação, integração e inclusão social, desenvolvimento de potencialidades, recuperação ou restauração de funções, entre outros (BRUSCIA, 2016). Gostaríamos de esclarecer que a música não gerará um efeito curativo, mas proporciona efeitos terapêuticos que favorecem o uso da estrutura musical para seu uso metodológico ou profissional sistemático (RUUD, 2020).

É impressionante o fato de usar um método terapêutico na própria música, sendo que o intérprete em uma apresentação está produzindo a mesma coisa que poderia gerar sua cura, ou seja, o fato de fazer música não é o gerador de ansiedade, mas a ansiedade existe



durante a apresentação musical. De acordo com Bruscia (2016), a musicoterapia é um processo sistemático de intervenção em que o terapeuta ajuda o cliente a promover a saúde, utilizando experiências musicais e as relações que se desenvolvem através dela como forças dinâmicas de mudança.

Bruscia (2016), elenca 64 técnicas improvisacionais em musicoterapia, que são enquadradas nos seguintes tópicos: técnicas de empatia, técnicas de estruturação, técnicas de intimidade, técnicas de dedução, técnicas de redireção, técnicas de procedimento, técnicas referenciais, técnicas de exploração emocional e técnicas de discussão. As técnicas raramente são utilizadas isoladamente. Mais frequentemente, elas são implementadas em várias combinações com outras técnicas. Podem ser combinadas simultaneamente ou em várias sequências, daí produzirem intermináveis variações em seu foco, objetivo e implementação. A partir das variadas técnicas, o musicoterapeuta habilitado detém sensibilidade e capacidade de conduzir a experiência musical visando alcançar os objetivos esperados, neste caso, voltados à redução da ansiedade do músico. Desta maneira, utilizaremos como referencial teórico de exploração algumas técnicas improvisacionais de Bruscia, além de outros materiais disponíveis em artigos da web.

3. Metodologia

A pesquisa partiu de uma questão norteadora: como a musicoterapia pode ajudar na ansiedade de músicos de alta performance? Frente ao objetivo do estudo sobre a aproximação entre as práticas da Musicoterapia e Ansiedade, o levantamento bibliográfico foi realizado em bases disponibilizadas na internet. Foram selecionados artigos em acesso aberto encontrados nas bases de referência em pesquisa, tais como: Lilacs, Scielo, Medline, Revista Brasileira de Musicoterapia e Google Scholar.

Com base na fundamentação teórica, foram selecionados os seguintes descritores: Musicoterapia e Ansiedade, Musicoterapia e Performance Musical. A pesquisa pode ser dividida nas seguintes etapas:

- A. Busca em cada base de dados com os descritores citados, seguindo os critérios de inclusão: 1. documentos que abordam a musicoterapia e ansiedade, performance musical; 2. Documentos publicados no período de 2000 a 2022. 3. Documentos disponíveis para leitura na íntegra. Foram excluídos documentos duplicados, não disponíveis para download e artigos fora do tema proposto. Além disso, foram excluídos artigos que não apresentam relação com a musicoterapia;



- B. Análise dos dados e discussão de resultados;
- C. Sugestão de possíveis intervenções em Musicoterapia para projeto futuro, propomos realizar várias entrevistas e experiências de improvisação com estudantes e professores de música da Universidade Federal de Minas Gerais, de diferentes cursos - música popular e erudita - para ver como, em diferentes níveis, ela pode resultar em performance.

4. Resultados

Na base de dados de artigos publicados na Revista Brasileira de Musicoterapia, foram encontrados 8 artigos com tema aproximado à musicoterapia e ansiedade, e após a leitura dos resumos, foram classificados dois artigos para discussão, sendo eles de autoria de Oselame et al (2014) e Santana et al (2014). Na plataforma Scielo, 12 artigos foram encontrados a partir dos descritores music therapy AND anxiety. Após pesquisa no google acadêmico, 28 novos artigos foram encontrados. Após a leitura do resumo, 16 foram selecionados para leitura integral.

Na plataforma Lilacs foram encontrados 40 artigos com os mesmos descritores, e após aplicar o critério de exclusão, 14 artigos foram selecionados para leitura dos resumos, sendo que 4 deles foram selecionados para esta discussão. Dos 52 artigos encontrados ao todo, 11 estavam disponíveis apenas para leitura do resumo, 18 estavam fora do assunto e 11 não apresentaram resultados concludentes para este trabalho. Por fim, foram selecionados 12 artigos para discussão.

Devido ao escopo deste trabalho, não será possível apresentar os resultados específicos de cada artigo selecionado. Elencamos a pesquisa bibliográfica para embasar a discussão e propomos um projeto para aplicação futura. Os artigos foram colocados nas referências deste trabalho para futura análise.

5. Discussão

Após nossa pesquisa de dados relevantes em relação à ansiedade de desempenho musical, podemos ver que um número maior de estudantes ou músicos profissionais já experimentaram algum tipo de sintoma de ansiedade de desempenho. Um dos pontos mais alarmantes foi em relação ao uso de medicamentos que controlam a ansiedade, pois gera uma dependência a tal ponto que alguns músicos não podem mais sequer pensar em se apresentar sem ele. Curiosamente, a improvisação terapêutica não tem sido muito explorada como uma ferramenta na performance musical acadêmica, o que indica que é



um campo que ainda não foi muito explorado para neutralizar os sintomas de ansiedade na performance. A seguir, apresentamos o projeto piloto proposto para o desenvolvimento de nosso trabalho.

5.1 Projeto piloto entre Performance musical e Musicoterapia

A partir das reflexões consideradas anteriormente e tendo em vista as pesquisas encontradas nessa área, percebemos o quão necessário é o desenvolvimento e a aplicação de técnicas não medicamentosas para o manejo de stress e ansiedade para músicos de alta performance. Tomando como perspectiva técnicas musicoterapêuticas de improvisação, baseadas na experiência profissional do primeiro autor, propomos um método de intervenção para que, em publicação futura, possamos discutir nossas impressões sobre esta prática. O principal objetivo da proposição deste projeto é identificar o impacto de experiências como a improvisação na ansiedade do músico de alta performance, podendo, posteriormente, servir como base referencial para metodologia de atendimento e avaliação sobre ansiedade de músicos de alta performance.

A proposta consiste, basicamente, em 4 etapas, a ser utilizada pelo musicoterapeuta habilitado (primeiro autor deste trabalho) e músicos de alta performance (segundo autor deste trabalho) e outros participantes interessados, utilizando meios audiovisuais para gravação e registro das atividades.

A primeira etapa é a aplicação do teste espontâneo de ansiedade, que consiste em uma atividade simples para definir o nível de ansiedade no momento. Ela pode ser realizada musicalmente ou não, como por exemplo, marcar uma pulsação com as mãos.

A segunda etapa é uma atividade de confronto básica: o participante deve acompanhar uma gravação tocando trechos de música editada, que em sua composição, haverá diferentes momentos e sensações na música, como modulações de tom, andamento, dinâmica e intensidade.

A terceira etapa consiste na improvisação musicoterapêutica, onde consideramos ser o momento principal da intervenção. Os objetivos principais deste tipo de improvisação são estimular o indivíduo a explorar o seu próprio instrumento musical de uma outra forma, num outro contexto, com outro público e com outra expressão, a fim de permitir que sua musicalidade seja plena.



A partir das três etapas registradas, o musicoterapeuta juntamente com os músicos irão realizar uma análise do material coletado, buscando identificar possíveis relações entre a prática musical na improvisação musicoterapêutica e a melhora nos níveis de stress e ansiedade.

Considerações finais

Como primeiro ponto a destacar, percebemos que a ansiedade na performance musical é uma questão cada vez mais comum na pesquisa de vários pesquisadores de performance. Isto se deve ao fato de que há um crescente reconhecimento da ansiedade como um problema comum, e um grande número de artistas reconhece ter algum tipo de sintoma de ansiedade durante suas apresentações.

Em termos dos resultados obtidos com a revisão de vários trabalhos relacionados à ansiedade no desempenho, podemos reconhecer que a musicoterapia não é um campo amplamente explorado em relação a este público, o que nos apresenta um desafio interessante a desenvolver. Além disso, o uso de um recurso como a improvisação não é comumente usado na música erudita, o que é mais uma motivação para iniciar esta pesquisa, que requer várias experimentações. Por outro lado, também ressaltaremos que há um abuso de automedicação nos músicos de música erudita, drogas calmantes ou relaxantes que ajudam a bloquear a ansiedade na performance.

O projeto piloto apresentado neste trabalho será um caminho no qual a improvisação ocupará um lugar de exploração e experimentação, sempre com o objetivo de que o intérprete possa se reconhecer na performance de outra esfera. Deve-se observar que outro de nossos objetivos é excluir a dependência de medicamentos, o que nos leva a definir um cenário diferente, pois também estaremos trabalhando com músicos que são dependentes desses medicamentos.

Concluindo esta primeira etapa de nosso projeto, reconhecemos que é da maior importância registrar as diversas experiências de improvisações para análises, seja com o grupo Seivadúo ou com outros artistas, mas isso será revelado em futuras publicações.

Referências

BRODSKY, Warren; SLOBODA, John A. **Clinical trial of a music generated vibrotactile therapeutic environment for musicians: Main effects and outcome differences between therapy subgroups.** Journal of Music Therapy, v. 34, n. 1, p. 2-32, 1997.



BROTONS, Melissa. **Effects of performing conditions on music performance anxiety and performance quality.** Journal of music therapy, v. 31, n. 1, p. 63-81, 1994.

BRUSCIA, Kenneth E. **Definindo Musicoterapia.** trad. por Marcus Leopoldino. Dalas: Barcelona Publishers, 2016.

BURATO KRSSB, Crippa JAS, Loureiro SR. **Validade e fidedignidade da escala de comportamento de segurança na ansiedade social.** Rev Psiq Clín. 2009;36(5):175-81.

BURIN, Ana Beatriz; OSÓRIO, Flávia De Lima. **Interventions for music performance anxiety: results from a systematic literature review.** Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo), v. 43, p. 116-131, 2016.

DE OLIVEIRA, Clara Martins et al. **Audição musical para alívio da ansiedade do acompanhante pediátrico.** Revista Baiana de Enfermagem, v. 32, 2018.

FERNHOLZ, Isabel et al. **Performance anxiety in professional musicians: a systematic review on prevalence, risk factors and clinical treatment effects.** Psychological medicine, v. 49, n. 14, p. 2287-2306, 2019.

FREITAS DIAS, Murilo. **Atividade ansiolítica da música: uma revisão bibliográfica baseada em evidências.** 2008.

GOEHR, Lydia. **The Imaginary Museum of Musical Works: An Essay in the Philosophy of Music: An Essay in the Philosophy of Music.** Clarendon Press, 1992.

GOGOULARADJA, Avinash; BAKSHI, Satvinder Singh. **A Randomized study on the efficacy of music therapy on pain and anxiety in nasal septal surgery.** International Archives of Otorhinolaryngology, v. 24, p. 232-236, 2020.

GONÇALVES, Aline Parreiras. **Ansiedade de Performance Musical: estratégias de enfrentamento a partir da psicologia do esporte.** 2017.

HAUSER, A. (1982) **Teorías del arte: tendencias y métodos de la crítica moderna.** 5ª ed. Barcelona: Guadarrama, 1982. 422 p. (Punto omega ; 53).

IBIAPINA, Aline Raquel de Sousa et al. **Efeitos da musicoterapia sobre os sintomas de ansiedade e depressão em adultos com diagnóstico de transtornos mentais: revisão sistemática.** Acta Paulista de Enfermagem, v. 35, 2022.

KENNY, Dianna T. **A systematic review of treatments for music performance anxiety.** Anxiety, stress, and coping, v. 18, n. 3, p. 183-208, 2005.

KENNY DT, Davis P, Oates J. **Music performance anxiety and occupational stress amongst opera chorus artists and their relationship with state and trait anxiety and perfectionism.** J Anxiety Disord. 2004;18:757-77.



KENNY, Dianna T. **Music performance anxiety: is it the music, the performance or the anxiety.** In: Music Forum. 2004. p. 38-43.

KENNY, Dianna T., & Osborne, M. S. (2006). **Music Performance Anxiety: New Insights From Young Musicians.** Advances in Cognitive Psychology, 2(2), 103-112.

KENNY, Dianna T. **Music performance anxiety: Origins, phenomenology, assessment and treatment.** Context: Journal of music research, v. 31, p. 51-64, 2006.

KIM, Youngshin. **Combined treatment of improvisation and desensitization to alleviate music performance anxiety in female college pianists: A pilot study.** Medical Problems of Performing Artists, v. 20, n. 1, p. 17-24, 2005.

KIM, Youngshin. **The effect of improvisation-assisted desensitization, and music-assisted progressive muscle relaxation and imagery on reducing pianists' music performance anxiety.** Journal of Music Therapy, v. 45, n. 2, p. 165-191, 2008.

KROUT, Robert E. **Music listening to facilitate relaxation and promote wellness: Integrated aspects of our neurophysiological responses to music.** The arts in Psychotherapy, v. 34, n. 2, p. 134-141, 2007.

LADANO, Kathryn. **Free improvisation and performance anxiety in musicians.** In: Improvisation and Music Education. Routledge, 2016. p. 60-73.

MADSON, Amy T.; SILVERMAN, Michael J. **The effect of music therapy on relaxation, anxiety, pain perception, and nausea in adult solid organ transplant patients.** Journal of Music Therapy, v. 47, n. 3, p. 220-232, 2010.

MARSHALL, Anne Jessamine et al. **Perspectives about musicians' performance anxiety.** 2008. Tese de Doutorado. University of Pretoria.

MATEI, Raluca; GINSBORG, Jane. **Music performance anxiety in classical musicians—what we know about what works.** BJPsych international, v. 14, n. 2, p. 33-35, 2017.

MONTELLO, L. (1995). **Music Therapy for Musicians: reducing stress and enhancing immunity.** IJAM IV (2), 14-20 IN: HAARDE, Käll. The right to play wrong: qualitative study about group music therapy experience of young musicians dealing with music performance anxiety. 2015.

OSELAME, Mariane; MACHADO, Ruth Barbosa; CHAGAS, Marly. **Um estudo sobre as práticas da Musicoterapia em direção à promoção da saúde.** Brazilian Journal of Music Therapy, 2014.

PFEIFER, Eric et al. **Preventing music performance anxiety (MPA): Music students judge combined Depth Relaxation Music Therapy (DRMT) and silence to be an effective methodology.** Music and Medicine, v. 12, n. 3, p. 148-156, 2020.



ROCHA, Sérgio de Figueiredo; DIAS-NETO, Emmanuel; GATTAZ, Wagner Farid. **Ansiedade na performance musical: tradução, adaptação e validação do Kenny Music Performance Anxiety Inventory (K-MPAI) para a língua portuguesa.** Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo), v. 38, p. 217-221, 2011.

SANTANA, D; ZANINI, C. SOUSA, A. **Efeitos da Música e da Musicoterapia na Pressão arterial: uma revisão de literatura.** In Cantare: Rev. do Núcleo de Estudos e Pesquisas Interdisciplinares em Musicoterapia. Curitiba, p. 37 -57, v. 5, 2014.

TAETS, Gunnar Glauco De Cunto et al. **Effect of music therapy on stress in chemically dependent people: a quasi-experimental study.** Revista Latino-Americana de Enfermagem, v. 27, 2019.

THOMPSON WF, Bella SD, Keller PE. **Music performance.** Adv Cogn Psychol. 2006;2:99-102.

USRY, Jennifer. **Effect of Music Therapy Relaxation Techniques on the Stress and Anxiety Levels of Music and Music Therapy Students and Music and Music Therapy Professionals.** 2006.

ZANON, Fernanda Torchia et al. **Ansiedade na performance musical: uma intervenção pedagógica no contexto dos cursos de graduação da Escola de Música da UFMG.** 2019.

ZHUKOV, Katie. **Current approaches for management of music performance anxiety: An introductory overview.** Medical problems of performing artists, v. 34, n. 1, p. 53-60, 2019.