

Ansiedade na Performance Musical: uma reflexão sobre o uso de estratégias de gerenciamento a partir de uma perspectiva da Psicologia do Esporte

Aline Parreiras Gonçalves

<https://orcid.org/0000-0002-3040-057X>

Escola de Música - Universidade Federal de Minas Gerais

parreirasaline1@gmail.com

Fernanda Torchia Zanon

<https://orcid.org/0000-0002-8196-9088>

Laboratório de Investigação em Corpo, Comunicação e Arte - Universidade Federal do Ceará

fecazanon@gmail.com

SCIENTIFIC ARTICLE

Submitted date: 13 dec 2021

Final approval date: 04 mar 2022

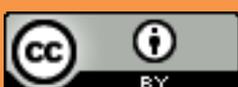
Resumo: As experiências emocionais, entre as quais se encontra a ansiedade, são constituídas por componentes fisiológicos e comportamentais (Valentine 2002). Em quantidades controláveis, a ansiedade pode incitar o indivíduo a responder de forma positiva a um estímulo, contudo, somente o faz até o ponto em que o organismo atinge um nível máximo de tolerância; ultrapassado esse ponto, a capacidade de manejo e adaptação pode diminuir, o que, em um contexto de performance musical, pode ser prejudicial. A partir da revisão de conceitos da Ansiedade na Performance desenvolvidos por autores da área (Valentine 2002; Kenny 2011; Papageorgi 2007), apontamos a necessidade de uma abordagem específica no que concerne estratégias de manejo, bem como direcionamento para a devida utilização destas a partir de uma perspectiva da Psicologia do Esporte.

Palavras-chave: Psicologia do esporte; Ansiedade na Performance; Performance musical.

MUSICAL PERFORMANCE ANXIETY: A REFLECTION ON THE USE OF STRATEGIES OF MANAGEMENT FROM A SPORT PSYCHOLOGY PERSPECTIVE

Abstract: Emotional experiences, including anxiety, are made up of subjective physiological and behavioral components (Valentine 2002). In controllable amounts, anxiety can incite the individual to respond positively to a stimulus, however, it only does so up to the point where the organism reaches a maximum level of tolerance; beyond this point, the ability to handle and adapt can decrease, which, in a context of musical performance, can be harmful. Based on the review of Performance Anxiety concepts developed by authors in the area (Valentine 2002; Kenny 2011; Papageorgi 2007), we point out the need for a specific approach regarding management strategies, as well as guidance for their proper use based on from a Sport Psychology perspective.

Key-words: Sport Psychology; Performance Anxiety; Musical Performance.



Ansiedade na Performance Musical: Uma reflexão sobre o emprego de estratégias de gerenciamento a partir de uma perspectiva da Psicologia do Esporte

Aline Parreiras Gonçalves, Universidade Federal de Minas Gerais, parreirasaline1@gmail.com

Fernanda Torchia Zanon, Laboratório de Investigação em Corpo, Comunicação e Arte, Universidade Federal do Ceará, fecazanon@gmail.com

1. Introdução

A Ansiedade na Performance Musical (APM) tem sido objeto de estudo há bastante tempo e sua investigação resultou em trabalhos significativos, os quais contribuem para a melhor compreensão de seus fatores e de suas manifestações sintomáticas (Kenny 2011; Papageorgi 2007). Dentre os principais focos de estudos em APM, observamos que há preocupação de pesquisadores com o impacto negativo no aprendizado e na performance de músicos. Nesse sentido, tais estudos apresentam robustez de conteúdo, definindo significativamente os conceitos que norteiam o tema, bem como estratégias adotadas para o enfrentamento da ansiedade (Kenny 2011; Valentine 2002; Patston e Osborne 2016). Entretanto, mesmo que haja esforços em demonstrar e explicar as manifestações sintomáticas como também exemplificar como alguns músicos optam por enfrentar os problemas decorrentes da APM, não há um direcionamento claro de como as estratégias podem ser incorporadas na rotina de estudos musicais.

Muitas vezes, baseados na compreensão sobre suas próprias habilidades para lidarem com situações de performance, músicos buscam mecanismos para minimizar efeitos negativos da ansiedade; efeitos tais como lapsos de memória, tremores, dificuldade de concentração, medo de palco entre outros. A grande problemática dessa busca é o caráter experimental e, por vezes, sem orientação. O fator psicológico na performance não parece receber a mesma proporção de atenção que os demais fatores técnicos e interpretativos, tais como dinâmica, precisão rítmica, sonoridade etc. Bem como, dificilmente músicos, em especial aqueles ainda em formação, dedicam parte de seus estudos diários ao treinamento de habilidades psicológicas, embora possam perceber que suas performances sofrem déficits. Desse modo, questionamos: se há interferência direta e significativa de fatores psicológicos na performance musical, não deveria haver uma sistematização e incentivo de estratégias de gerenciamento no âmbito da formação musical?

Dito isso, tomamos por exemplo uma pesquisa desenvolvida no Departamento de Música da Universidade de Bar-Ilan (Israel) que identificou uma alta prevalência de APM em seus alunos. Os autores identificaram a necessidade de criação de cursos para o desenvolvimento de habilidades de performance musical que

abordem a psicologia com enfoque na otimização da performance (Cohen e Bodner 2018). Para eles, os poucos componentes curriculares existentes tendem a focar apenas na redução sintomática da APM.

Instigadas, questionamos que talvez fosse momento de refletirmos como áreas afins, que lidam com a performance humana, têm abordado o tema e, em especial, quais transposições poderiam ser feitas para a otimização da performance musical e, conseqüentemente, a atenuação dos efeitos negativos causados pela APM.

A partir dessas reflexões e questionamentos, tomamos por objetivo central deste trabalho, buscar possíveis transposições de estratégias e métodos que poderiam servir-nos de apoio para treinamento de habilidades psicológicas requeridas para uma melhor qualidade de performance musical.

Essa investigação resultou no contato com a Psicologia do Esporte, disciplina da Ciências do Esporte que se ocupa da compreensão dos fatores psicológicos de atletas. A possibilidade de aplicação surgiu a partir da observação de similaridades entre atividades desenvolvidas por músicos e atletas, tais como esforço físico, atenção, controle motor, constantes situações de avaliação pública entre outras. Entretanto, a não similaridade nos intrigou ainda mais: diferentemente do âmbito musical, a Psicologia do Esporte aborda o aspecto psicológico do atleta como fator decisivo e capaz de promover a excelência, por isso deve ser incentivado e treinado em igual medida. Para a Psicologia do Esporte, habilidades mentais podem ser aprendidas e devem ser trabalhadas e integradas a um regime de treinamento diário pessoal (Weinberg e Gould 2017). Essa preocupação específica não é ainda comum dentro das pesquisas em performance musical, contudo, compartilhamos do pensamento de que a abordagem psicológica não apenas é fundamental, como também é capaz de fomentar o aprimoramento técnico e musical. Assim, as sessões que seguem este artigo refletem sobre os conceitos de APM e demonstra sugestões para a aplicação de estratégias oriundas da Psicologia do Esporte no contexto da performance musical.

2. Ansiedade na Performance Musical (APM)

2.1. Definições de ansiedade:

O termo ansiedade, todavia, pode se referir a eventos bastante diversos, tanto no que diz respeito a estados internos do falante, quanto a processos comportamentais que produzem esses estados internos. Muitos eventos descritos como agradáveis podem implicar em um sentimento de ansiedade, principalmente quando envolvem espera. Entretanto, é principalmente quando a ansiedade se refere à relação do indivíduo com eventos aversivos em suas múltiplas possibilidades de interação, que ela adquire o status de queixa clínica. (Zamignani e Banaco 2005).

A versão atualizada do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM 5)¹ subdivide a ansiedade em diversas categorias, entre elas a Fobia Social, da qual a ansiedade associada à performance musical é exemplo. A definição de Fobia Social, dentro dos parâmetros do DSM 5, é um transtorno de

¹ http://dislex.co.pt/images/pdfs/DSM_V.pdf

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 e avaliados.

Os critérios de diagnóstico para a Fobia Social descritos pelo DSM 5 são: (1) medo extremo de situações nas quais o indivíduo é exposto a pessoas estranhas; (2) ataques de pânico ligados à situação ou predispostos por situação; (3) reconhecimento do medo exagerado; (4) situações sociais temidas, evitadas com toda intensidade e sofrimento; (5) interferência significativa na rotina e nas atividades sociais pela antecipação ansiosa; (6) duração mínima de 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) presença de condição médica geral ou outro transtorno mental.

2.2. Prevalência no contexto musical

Vários estudos relatam a prevalência da ansiedade em músicos profissionais e estudantes de música, tais como a pesquisa conduzida por Wesner *et al.* (1990) em universidades americanas, no qual 21% dos estudantes de música entrevistados reportaram altos níveis de ansiedade durante a performance, enquanto outros 40% reportaram ansiedade moderada. Em outro estudo similar, Kemenade *et al.* (1995) entrevistaram 155 membros de orquestras profissionais na Holanda, dos quais 59% relataram se sentir profissionalmente afetados por manifestações de APM. No âmbito nacional, um estudo realizado por Ray *et al.* (2016), verificou a ocorrência de ansiedade na performance musical e estresse em estudantes de música dos estados São Paulo, Goiás, Paraná e do Distrito Federal. Os resultados revelaram que entre indivíduos sem apresentação de estresse, 15% apresentavam níveis altos, 47% níveis moderados e 38% níveis baixos de ansiedade na performance musical. Dos indivíduos que apresentaram algum nível de estresse, 38% apresentavam níveis altos, 45% níveis moderados e 17% níveis baixos de ansiedade.

A prevalência no contexto musical nos leva a conclusão de que o fenômeno APM é comum e reconhecidamente prejudicial à performance. Entretanto, não há indícios suficientes para afirmar a amplitude da discussão sobre a APM no contexto da sala de aula, na relação aluno-professor. Existe a preocupação no que tange ao aprimoramento de habilidades musicais e técnicas. Contudo, identificamos que é necessário que haja também uma preocupação sistemática com a maneira em que os alunos se preparam psicologicamente para enfrentar situações de performance (Gonçalves 2017).

A performance musical exige habilidades em alto nível e nos mais diversos parâmetros tais como controle motor, atenção e memória; logo, é natural que se torne uma atividade particularmente suscetível aos estados de ansiedade (Rocha 2010). O desencadeamento da ansiedade acontece por diversos fatores e se manifesta de maneiras diferentes em cada indivíduo. Dianna Kenny, especialista e pesquisadora da APM, afirma que a ansiedade é uma emoção que surge ao nos sentirmos, de alguma maneira, ameaçados por qualquer desafio do qual nossas competências para gerenciá-la seja testada (2016). Para a autora, a APM pode ocorrer em um vasto conjunto de situações performativas, mas é frequentemente mais severa em situações em que requerem investimento do ego, que envolvam a avaliação inerente (público) e o medo de falhar. Além disso, a ansiedade afeta músicos em qualquer fase da carreira e é parcialmente independente dos anos de formação, prática, ou nível de experiência musical (Zanon 2019).

2.3. Fatores que influenciam a APM

Para Valentine (2002), três fatores são predominantes no fenômeno da APM: o indivíduo, a tarefa e o contexto. 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), a maneira como os músicos pensam, seus comportamentos, crenças, julgamentos e metas, determinam como eles percebem a própria performance.

A maneira que cada indivíduo percebe a performance enquanto ameaça se torna gatilho para sua reação. Wilson (2002, 49) afirma que a percepção de eventos ameaçadores é criada por: (1) superestima da probabilidade de gravidade do evento temido; (2) subestima dos recursos de enfrentamento (o que você pode fazer) e dos fatores de resgate (o que outras pessoas podem fazer para ajudar você). Ou seja, a sensação de ameaça do performer pode ser proporcional aos seus níveis de ansiedade (Wilson 2002; Roland 1994a; Cox e Kenardy 1993). Sinico e Winter (2012) reforçam a importância da compreensão das especificidades do indivíduo ao afirmarem que:

A ansiedade como resultante de processos individuais relacionados à resultante de aspectos cognitivos, fisiológicos e psicológicos fornece elementos importantes para o intérprete compreender suas idiosincrasias 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.

Há pesquisas também que encontram relações de características do indivíduo com a situação, a exemplo de Cox e Kenardy em 1993². O estudo conduzido demonstrou haver também relações entre características de personalidade e a situação. Na análise, constataram que músicos que eram acometidos por fobias sociais eram consideravelmente mais ansiosos do que os não-socialmente fóbicos em um contexto de performance solo. Em situações de grupo não foi observada alteração significativa.

Outro fator que interfere diretamente na qualidade da performance é a tarefa, que dentro do âmbito musical, diz respeito ao repertório e às técnicas envolvidas para a execução, tais como: tempo de preparo, memória, compreensão interpretativa etc. Quanto mais desafiadora uma tarefa for, maior a probabilidade do performer se sentir ansioso e ter sua execução afetada (Valentine 2002). O nível de complexidade da tarefa pode, igualmente, ser determinante, assim como também o nível de habilidades técnico-musicais que o indivíduo possui. Se a tarefa excede as capacidades do executante, seu nível de ansiedade poderá ser maior.

O contexto da performance é também um potencializador dos níveis de ansiedade. Os níveis de ansiedade podem se alterar de acordo com o potencial ameaçador do contexto, isto é, diante de contextos menos

² Cox, Wendy, Justin, Kenardy. 1993. "Performance anxiety, social phobia, and setting effects in instrumental music students". *Journal of Anxiety Disorder*, v.7, pp.49–60.

ameaçadores ou de maior familiaridade, menor será o nível de ansiedade do performer; já em contextos de grande ameaça e estranhamento, maior será seu nível de ansiedade.

Ao observar o fenômeno Ansiedade na Performance Musical, é essencial compreender as especificidades dos três fatores - o indivíduo, a tarefa e o contexto - em decorrência da interação e interferência que têm entre si. Desse modo, é igualmente crucial, para a manutenção dos níveis de ansiedade, verificar as particularidades de cada indivíduo, a consciência das exigências da tarefa e o conhecimento do contexto de performance com o objetivo de tornar os níveis de ansiedade passíveis de controle.

2.4. Sintomas da APM

A manifestação fisiológica da ansiedade no corpo humano que se organiza para enfrentar ou fugir de ameaças à sua sobrevivência, ocorre por entramos em sistema de alerta. A grande problemática é que, de maneira geral, a mente humana não reconhece apenas as ameaças físicas e reais, mas também as psicológicas, porém, a reação fisiológica se concretiza de maneira similar. Diante disso, é crucial compreender os motivos pelos quais o organismo reage de tal forma; a simples compreensão desse processo pode ser um mecanismo de diminuição dos níveis de ansiedade e proporcionar maior tranquilidade e controle no momento da performance. É importante entender, por exemplo, que batimentos cardíacos acelerados são consequência da demanda por oxigenação dos músculos. Embora a sensação associada possa ser de palpitação e angústia, este é um mecanismo de ativação do corpo que precisa subitamente entrar em movimento. Consequentemente, há também alteração da respiração, ocorrendo a dilatação das vias aéreas. A sensação correspondente pode ser próxima a de falta de ar. Há também o mal-estar digestivo que pode ser consequência da suspensão de algumas funções fisiológicas não essenciais naquele momento, causando azia e náuseas e, por fim, o redirecionamento dos fluidos corporais, tais como a saliva e o suor, que são responsáveis pela sensação de boca seca e sudorese em excesso nas extremidades como mãos e pés (Wilson 2002).

Os sintomas comportamentais são alterações de atitudes que comprometem a performance e a percepção do público, uma vez que podem dar indícios do nervosismo do performer. Exemplos muito comumente relatados são: rigidez facial, desvio do olhar do público, rigidez do corpo, tensão em excesso nos braços e pescoço, expressões faciais não condizentes, tremores entre outros (Gonçalves 2017). Os sintomas comportamentais são muito observados em situações de avaliação, como competições, audições e concursos, uma vez que além de parâmetros técnicos, a performance como um todo será avaliada.

Por fim, os sintomas mentais, embora sejam de caráter subjetivo, possuem descrições comuns entre os performers. Entre estes estão: medo do desempenho, pensamentos negativos, temor da avaliação e consequente perda de autoestima e sensação de completa catástrofe iminente. Para Valentine (2002), os sintomas mentais podem também ser denominados sintomas afetivos; ela os identifica como sentimentos subjetivos de ansiedade e pensamentos negativos sobre a performance. Ao invés do medo da performance em si, é o medo da performance pública que está em questão, com o risco de uma avaliação negativa e, consequente, perda de autoestima. Segundo a autora, esse medo pode ser o resultado de uma identificação próxima da autoestima com o perfeccionismo na performance, até mesmo com a crença de que a autoestima está condicionada ao sucesso. Além disso, o pensamento negativo tem um efeito nocivo na qualidade da performance. A preocupação leva à falta de concentração, desviando a atenção e

desperdiçando recursos valiosos para lidar com a situação de estresse, possivelmente também atuando como um gatilho para aumentar ainda mais a ansiedade (Zanon 2019).

2.5. Estratégias de enfrentamento da APM

Desde fins do século XX, quando surgiram os primeiros estudos sobre ansiedade em músicos (Salmon 1990; Steptoe 1989), muitas estratégias vêm sendo utilizadas para ajudar os músicos a lidarem melhor com a APM. Segundo Valentine (2002) as estratégias mais utilizadas no tratamento dos sintomas da ansiedade de performance podem ser categorizadas em: técnicas físicas, técnicas mentais/físicas e as técnicas psicológicas.

As técnicas físicas mais utilizadas e consideradas mais eficientes na redução da frequência cardíaca, são as técnicas de relaxamento, tais como a meditação e os exercícios de respiração. É também muito comum, embora não recomendado, o uso de medicamentos e outras substâncias como bebidas alcólicas. Um levantamento realizado em Londres por Wesner *et al.* (1990) detectou que 22% dos músicos de orquestras dizem ingerir álcool para lidar com a APM, e 12% usam sedativos. Outro fármaco muito utilizado é 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). Entretanto, é uma medida paliativa e que apresenta diversos riscos, uma vez que o uso de betabloqueadores é recomendado para pacientes acometidos de doenças cardíacas e sob prescrição médica.

Quanto às técnicas mentais/físicas, destacam-se as que trabalham a integração corpo e mente, tais como Yoga, Tai Chi Chuan e a Técnica Alexander, que buscam manter o equilíbrio e consciência do uso psicofísico e reduzir a tensão excessiva e desnecessária que pode sustentar estados de ansiedade.

Por fim, as técnicas psicológicas, que têm suas bases na dessensibilização sistemática, tendo como objetivo ensinar o indivíduo a manter um estado calmo e relaxado durante a exposição progressiva ao estímulo temido. Uma dessas técnicas, a Terapia Cognitivo-Comportamental, foi criada pelo psiquiatra Aaron Beck e comprovou ser eficaz para o tratamento de ansiedade. Segundo a teoria cognitiva, o modo como pensamos afeta o modo como sentimos (Clark e Beck 2012). O objetivo é compreender sistematicamente os processos que mantêm a condição do sofrimento emocional, identificar as ideias, memórias, pensamentos e comportamentos que prejudicam a pessoa, refletindo sobre elas e, posteriormente, testando novos paradigmas de pensamento e comportamento para que seja possível o desenvolvimento de uma vida mais saudável e flexível (Zanon 2019).

A APM é experienciada por muitos músicos e prejudica a qualidade da performance. Esse processo dificulta consideravelmente o aprimoramento de performers, tornando, muitas vezes, a prática musical uma atividade dolorosa e árdua. É, portanto, necessário incorporar práticas sistematizadas e constantes que visem minimizar os desconfortos e desafios enfrentados pelos músicos, oferecendo a possibilidade de um fazer musical mais natural e prazeroso. Nesse sentido, nas seções que seguem este artigo, apresentaremos

práticas de treinamento de habilidades mentais muito comumente utilizadas no contexto da Psicologia do Esporte que podem contribuir para a prática musical.

Embora diversas pesquisas apontem que os músicos buscam estratégias para lidar com os sintomas (Steptoe 1983; Sinico e Winter 2012; Valentine 2012; Salmon 1990; Rocha 2010), não há uma sistematização muito clara de como essas práticas podem ser incorporadas ao estudo. A busca é, por vezes, empírica e sem direcionamento. Em contraponto, a Psicologia do Esporte, enquanto pesquisa aplicada, investiga e promove a evolução dos processos psicológicos relacionados ao desempenho de maneira sistematizada, justamente por verificarem que são processos passíveis de treinamento e evolução.

Nos excertos seguintes, elucidamos conceitos básicos da área, bem como apontamos algumas estratégias de treinamento e sistematização que podem ser incorporadas ao estudo musical objetivando o controle dos níveis de APM.

3. Psicologia do Esporte

Diante de um cenário de maior competitividade esportiva a partir do final do século XIX, a Psicologia e o Esporte iniciaram uma relação que se estreitou ao longo dos anos. Essa relação é consequência da observação no impacto que os fatores psicológicos pareciam ter na alta performance. A partir de estudos ordenados de tais fatores no contexto competitivo, a Psicologia do Esporte se estabeleceu enquanto ciência.

Sapienza (2006) indica três fatores psicológicos que se interconectam e incidem diretamente sobre a performance no esporte: os fatores cognitivos, motivacionais e emocionais. Para que a Psicologia do Esporte aborde e perceba o atleta em sua totalidade, é necessário, então, compreender esses fatores e suas relações, uma vez que o ambiente esportivo, em especial de alta competitividade, põe à prova diversas habilidades e é espaço de manifestação da inseparabilidade psicofísica humana.

O objetivo da Psicologia do Esporte é oferecer ao atleta condições de reagir de forma constante e consciente frente ao desafio, promovendo a segurança e precisão na realização. Para tal, programas de treinamento de habilidades mentais são introduzidos (Silva *et al.* 2010), aplicando técnicas específicas para a promoção do bom condicionamento psicológico.

3.1 Treinamento de Habilidades Mentais

O Treinamento de Habilidades Mentais (THM) refere-se à prática sistemática e consistente de habilidades mentais ou psicológicas com o objetivo de melhorar o desempenho, aumentar o prazer ou alcançar maior satisfação na atividade esportiva e física. Os métodos e as técnicas, elementos-padrão do THM, originaram-se de muitas áreas, principalmente da psicologia. Essas áreas incluíam modificação do comportamento, teoria e terapia cognitivas, terapia emotiva racional, estabelecimento de metas, controle da atenção, relaxamento muscular progressivo e dessensibilização sistemática (Weinberg e Gould 2017).

Como anteriormente mencionado, a adaptabilidade das práticas para o contexto musical se justifica por detectarmos semelhanças nas atividades desenvolvidas por músicos e artistas. Green e Gallway (1986) indicam algumas dessas similaridades, tais como o trabalho árduo, a disciplina, o domínio de técnica e do controle do corpo. Outra similaridade não citada por eles, mas de semelhança relevante, é a performance pública, que tem o potencial de proporcionar experiências de excelência, mas também de insegurança, medo e estresse. Tanto as atividades esportivas quanto as atividades musicais requerem precisão de movimentos, concentração, habilidade técnica, e preparo físico e mental. Ademais, músicos, assim como os atletas, estão suscetíveis a sofrerem lesões e desgaste psicofísico.

Contudo, o aspecto psicológico no esporte é abordado não apenas como potencial influência na qualidade do desempenho, mas como fator integrativo e igualmente passível de treinamento e aprimoramento. A integração dos fatores técnicos, físicos e psicológicos é responsável pela atuação de excelência e, como atletas da música, músicos podem ser estimulados a perceber a preparação psicológica como parte da preparação musical.

Os programas de treinamento de habilidades mentais são variados e abordam diversas aplicações, entretanto, alguns são mais comuns na busca pelo aprimoramento esportivo: (1) Prática Mental (Weinberg 1984; Feltz e Landers 1983; Meyers e Whelan 1996; Scala 2000); (2) Autofala (Rushall e Shewchuk 1989; Ming e Martin 1996); (3) Relaxamento (Wilkinson, Landers e Daniels. 1981) e (4) Estabelecimento de Metas (Mento, Stell e Karren 1987).

3.1.1 Prática Mental

A Prática Mental consiste na imaginação de ações nas quais as variáveis podem ser controladas sem que ocorra a execução de movimentos. (Adegbesan 2009; Magill 1998). Através da imaginação, o indivíduo visualiza cenários nos quais diversas técnicas esportivas podem ser aprendidas, treinadas e corrigidas sem o processo de tentativa e erro.

Enquanto estratégia de aprimoramento, a Prática Mental surgiu em 1980 a partir da elaboração da hipótese de que havia atividade muscular mesmo durante a execução de atividades puramente mentais. Um dos primeiros investigadores dessa hipótese foi Joseph Jarow que desenvolveu em seu trabalho intitulado "The Time-Relations of Mental Phenomena" (1890). Posteriormente, ao investigar o impacto da prática mental no aprimoramento do desempenho de atletas, Lassen *et al.* (1978) detectaram alterações cerebrais, musculares e do Sistema Nervoso Autônomo no momento da visualização de movimentos muito similares às alterações que ocorrem na realização da ação física em si. A respeito da prática mental, Ross (1985, 222) afirma que:

[...] de início, a ideia de um ensaio mental pode parecer abstrata, mas na verdade ela possui muitas aplicações práticas. 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 ação física.

Marangoni e Freire (2015) apontam diversos efeitos positivos observados na atuação de indivíduos com o uso prolongado da prática mental no campo da reabilitação motora e dos esportes. A aprendizagem de

habilidades motoras combinada com a prática mental provoca melhoria nas conexões sinápticas do Sistema Nervoso, pois novas memórias são evocadas no ato da execução através de modelos internos que o indivíduo estabelece, criando uma relação direta entre a informação sensorial e a resposta motora.

Assim como nos esportes, a Prática Mental vem sendo utilizada por músicos, como confirmam Marangoni e Freire (2015) ao dizerem que a Prática Mental possibilita várias aplicações no campo da música, já que também exige uma alta demanda de aspectos motores e cognitivos. Ela proporciona ao performer a chance de planejar em sua mente como a performance deveria ocorrer.

Ao introduzir a Prática Mental no estudo diário e na performance, o músico tem a chance de moldar em sua mente a performance ideal, sem as amarras de suas limitações técnicas. Esse "filme ideal" que o performer cria em sua mente clarifica os objetivos de forma minuciosa e detalhada; o aprimoramento técnico e psicológico é otimizado, uma vez que seu cérebro e o corpo recebem a chance de vivenciar e aprender como deve ser o gesto, o movimento ideal. Essa experiência 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. O indivíduo ganha a oportunidade de aprender a lidar com suas ansiedades e medos observando a si mesmo e experimentando quais as melhores soluções para cada situação e, principalmente como administrá-las.

Para o uso efetivo da estratégia na preparação para a performance musical, sugerimos o emprego sistemático em duas situações distintas: de estudo e de performance. Durante o estudo, o músico pode selecionar trechos nos quais possuem um desafio técnico que cause a sensação de insegurança ou medo de errar. Antes de tocar o excerto, deve-se imaginá-lo soando como se pretende, dando especial atenção aos detalhes responsáveis por erros. Ao se imaginar realizando aquela tarefa, o corpo é estimulado a vivenciar a experiência simultaneamente, entretanto, em uma circunstância na qual o indivíduo tem controle de todos os elementos. Além da utilização para o estudo de trechos, a Prática Mental pode ser empregada para visualizar uma performance completa, isto é, um recital, um concurso ou qualquer outra situação de performance para qual o músico esteja se preparando. Assim, é possível criar um filme mental sobre toda a performance, todas as peças a serem executadas e todos os excertos que geram preocupação soando como desejado diante de uma banca de concurso ou mesmo uma plateia. Detalhes do ambiente e estímulos sensoriais também podem e devem ser inseridos, tal como a temperatura da sala, o som produzido pela audiência, a sensação do toque da pele no instrumento, o ruído da própria respiração. A recriação de uma situação próxima da realidade, em especial com elementos sensoriais, é capaz de induzir uma ansiedade similar à que se apresenta nos momentos de performance. Desse modo, o indivíduo tem condições de prever, planejar e se familiarizar com manifestações que, em geral, tem acesso apenas quando está no palco. Outra possível utilização da estratégia é aplicá-la para resgatar informações importantes logo antes da performance. Antes de começar a tocar, o músico pode repassar mentalmente e em poucos segundos os elementos importantes da obra que irá tocar a seguir, como uma forma de relembrar tudo que deverá ser feito e preparar o corpo para tal.

3.1.2 Autofala

Hardy e Parfitt (1991), descrevem a autofala como uma ferramenta de verbalização direcionada ao indivíduo, com o objetivo de instruir e motivar. A autofala de conteúdo instrucional estimula, através de declarações, ações desejadas através do foco de atenção e de padrões de movimentos. Por outro lado, a autofala de conteúdo motivacional minimiza pensamentos negativos e estimula a confiança e a autoestima do indivíduo, como também melhora a sua concentração. A autofala demonstra maior eficácia quando combinada a outras ferramentas, tais como a Prática Mental, pois, desta forma, é possível verbalizar o que se imagina com afirmações que incentivem e promovam os objetivos desejados.

No estudo musical, o hábito de tomar notas e assinalar na partitura indicações de dinâmica, articulação, respiração e até mesmo recursos para a resolução de erros é comum. Contudo, nem sempre é possível retomar todo o raciocínio envolvido no momento da execução. Nesse sentido, a autofala pode ser usada por músicos para traduzir de maneira simples e rápida um pensamento mais complexo promovendo a automatização da resposta. A utilização pode ser verbal ou visual e, quando incorporada ao estudo e preparação para uma performance musical, a autofala atua de forma a organizar e direcionar os pensamentos desejados como também gerar lembretes que trazem a mente de volta à concentração e ao estado de atenção necessários. O indivíduo pode incluí-la em sua prática para se lembrar de como um trecho deve ser executado.

Durante o estudo, a autofala pode ser empregada como forma de estimular o estudo consciente e focado. Entre as repetições de trechos ou exercícios, o músico pode verbalizar qual o objetivo daquela repetição, quais fatores não ocorreram como desejado na repetição anterior, como também definir o que fará para impedir que o erro ocorra na repetição a seguir. Ao verbalizar os comandos, e não apenas imaginá-los, o indivíduo minimiza as distrações, mantendo a mente direcionada à execução eminente.

Para utilizar a autofala juntamente com a Prática Mental, o músico pode repassar mentalmente as ações que precisa se atentar se guiando por pequenas frases ou palavras que representem o que deve ser feito. Por exemplo, a sequência: energia, respiração na frase X, ritmo e afinação na frase Y e atenção na sincroniza dos dedos. Enquanto repassa essa sequência, visualiza-se as ações mencionadas. São poucas palavras, mas que podem descrever todo um processo em poucos segundos, incitando prontidão e concentração para iniciar a performance. A promoção do foco em elementos da performance poderá também evitar que a mente se ocupe com manifestações de preocupação e ansiedade.

3.1.3 Técnicas de relaxamento

No âmbito dos programas de treinamento psicológico esportivo, as práticas de relaxamento auxiliam no alívio de tensões musculares inconscientes, no controle de ansiedade e no aumento da concentração. Segundo Scala (2000, 55), o relaxamento também é ferramenta de controle de ativação, uma vez que o corpo se prepara para a ação de acordo com a situação a ser vivida. O Relaxamento Progressivo e a Meditação são práticas de relaxamento recorrentes em programas de treinamento no Esporte.

O Relaxamento Progressivo, também chamado de Relaxamento Neuromuscular, é uma técnica desenvolvida por Jacobson em 1930 e ficou conhecida por agregar aspectos cognitivos direcionados para a fisiologia do indivíduo. As tensões são avaliadas em musculaturas específicas e, logo em seguida, estimula-se o relaxamento naquele local. O objetivo é evitar tensões desnecessárias e, principalmente, conscientizar o atleta de suas tensões específicas. Já a Meditação é utilizada para desenvolvimento do foco, da atenção e controle da ansiedade de modo a funcionar como um mecanismo autorregulatório. Os benefícios da Meditação não são exclusivos do âmbito esportivo, afinal, mesmo que empiricamente e sem completa consciência dos processos envolvidos, praticantes podem testificar melhora da qualidade de vida após aderirem a prática regularmente.

Para melhor compreender o funcionamento da meditação, estudiosos buscam identificar os mecanismos subjacentes a essa prática e suas repercussões na vida do praticante, como por exemplo Aftanas e Golocheikine (2001) que observaram a ocorrência de uma série de padrões de reações psicofisiológicas ou neurofisiológicas que refletem mudanças no sistema nervoso central e autônomo. Menezes e Dell'aglio (2009) também citam estudos experimentais e de metanálise, que constataram a ocorrência de alterações do Sistema Nervoso Autônomo em praticantes de Meditação. Entre os resultados encontrados estão a redução do consumo de oxigênio e a eliminação de gás carbônico e da taxa respiratória, indicando uma diminuição da taxa do metabolismo.

Entre as diversas técnicas de meditação mais utilizadas, a técnica Mindfulness, ou Atenção Plena (termo também utilizado no Brasil), possui destaque. Mindfulness é uma técnica de meditação que teve sua origem na cultura budista e consiste em focar a mente no momento presente, de forma a estar consciente da experiência cada momento vivido. 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 e Skarlicki, 2009). Uma boa definição para Mindfulness é apresentada no livro *Mindfulness: "Diverse Perspectives on its Meaning, Origins and Applications"* (2013):

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 e observação direta, permite que todos os eventos ocorram de um jeito natural. Prestando atenção no momento presente, nós podemos ver melhor e mais claramente as verdadeiras características de nossa mente e processos corporais. (Komfield 1977, *apud* Williams e Kabat-Zinn 2013).

Apesar de ser uma técnica milenar, o estudo de sua utilização enquanto estratégia de enfrentamento para a diminuição da ansiedade na performance musical é, relativamente, recente. Sua aplicação envolve, sobretudo, três características que podem auxiliar o músico a lidar melhor com a APM: (1) prestar atenção intencionalmente; (2) focar no momento presente e (3) observar de forma não julgadora.

Ao prestar atenção 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. O foco no presente, tanto no estudo, quanto na performance final, pode promover o engajamento com a atividade, ampliando a

consciência dos distintos aspectos que compõem todo o processo e, conseqüentemente, otimizando a prática.

Direcionar a atenção para cada fase da ação ao invés de (pré)concepções 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 com certo desapego e de forma mais objetiva que estamos ansiosos, acabamos por não reforçar aquela sensação de nervosismo, acarretando formas mais efetivas de diagnosticar e solucionar os problemas. Assim, interrompe-se círculos viciosos ao invés de superestimar os erros e circunstâncias imprevistas que fogem ao controle, conseqüências do medo de se expor publicamente, e de bloqueios decorrentes da severa autocrítica (Zanon 2017).

Contudo, apesar de toda teorização e apontamento sobre os impactos nocivos da ansiedade e os benefícios de estratégias de enfrentamento, é inevitável que surjam pontos de tensões físicas e apreensões mentais. Nesse sentido, a introdução de práticas que auxiliem na manutenção do relaxamento, no estudo e em momentos de performance, é imprescindível para uma melhora da resposta física e mental, proporcionando menores níveis de ansiedade.

A meditação pode ser utilizada de modo regular, em diversos momentos do dia e não apenas como uma maneira de administrar a ansiedade, mas também para o treinamento de concentração. Manter-se concentrado é desafiador e exige capacidade de foco constante, o que, naturalmente, não é como a mente se porta, afinal, responder a estímulos noutro contexto histórico no qual o homem lidava com prioridades cotidianas mais primitivas, era um mecanismo de sobrevivência e, sem o devido treinamento, a resposta condicionada e instintiva tende predominar. Por isso, é natural que ocorra a distração e que o foco se altere para qualquer outro pensamento ou estímulo que possa surgir. Por isso, pensamos que, se perder o foco é humanamente natural, retornar a ele deveria também ser. Esta sim é uma habilidade viável e útil. Apesar das distrações, aquele que treina o foco, adquire a flexibilidade de sempre retornar a ele.

Apesar dos benefícios aqui apontados da promoção do relaxamento, há uma outra perspectiva a se considerar: não é estar relaxado que irá deixar garantir o controle de movimentos, precisão e atenção, afinal, um corpo totalmente relaxado não é capaz de mover-se. Nesse sentido, a habilidade requerida diz respeito à capacidade de acionar a quantidade de tensão/relaxamento necessário para a realização de uma ação desejada.

3.1.4 Estabelecimento de Metas

A estratégia de estabelecer metas para si próprio ou uma coletividade é um traço característico do ser humano e diz respeito a sua capacidade de projetar virtualmente condições futuras para guiar as suas ações presentes (Ugrinowitsch 1999).

Sob a perspectiva psicológica, uma meta pode ser compreendida como um compromisso com uma projeção de desempenho. O estabelecimento de metas 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 e Dantas 2002).

Para que o estabelecimento de metas seja eficaz, alguns critérios devem ser observados: (1) o grau de dificuldade: distância hipotética entre o nível de desempenho atual do indivíduo e o nível de desempenho desejado; (2) a temporalidade: duração da meta (metas de curto, médio e longo prazo) e seus respectivos ajustes para que se mantenha o caráter realista dos objetivos; (3) a coletividade: possibilidade de a meta ser estabelecida para um grupo ou para o indivíduo e os ajustes necessários para cada caso; (4) a especificidade da meta: inserida em dois eixos, metas genéricas e metas específicas. Sua subcategorização é importante por possuírem efeitos diferentes nos indivíduos.

Nas últimas décadas o estabelecimento de metas recebeu uma atenção especial enquanto técnica de aumento de desempenho e produtividade. Exemplo disso é a pesquisa de Locke e Latham (1985) que, a partir da revisão de 400 estudos realizados no contexto de desempenho industrial e organizacional e, posteriormente, no esporte, constatou que metas que apresentam especificidade e alto grau de desafio promovem melhor desempenho que metas de baixa exigência ou a ausência de metas. Segundo os autores, as metas específicas regulam melhor o comportamento em direção ao estado almejado, quando comparadas com metas vagas ou situações sem metas.

No contexto de performance musical, tendo em vista que em sua rotina o músico precisa ser capaz de preparar repertórios com dificuldades específicas em prazos determinados, é natural que haja certo planejamento, seja por iniciativa própria ou até mesmo por instrução de um professor. Contudo, essa preparação pode ocorrer intuitivamente. É nesse âmbito que os protocolos de treinamento de Psicologia do Esporte podem oferecer auxílio.

Traçar um planejamento realista e compreender o tempo necessário para a realização de um repertório ou até mesmo a superação de determinada dificuldade técnica, pode ser um processo complexo. Por isso, é importante estabelecer metas pequenas e progressivas, para que o músico seja capaz de notar seu crescimento, se sinta mais motivado e continue progredindo. É também importante levar em consideração os prazos para as atingir. Embora o aprimoramento musical seja um processo de longo prazo, que exige dedicação e periodicidade, traçar metas graduais, a serem alcançadas em curto e médio prazo, pode garantir o sucesso de objetivos mais complexos.

Um exemplo recorrente da necessidade de se traçar metas claras com prazos diversos, em especial quando na formação musical, é o processo de construção e consolidação de repertório. É curioso perceber que alunos, perdem muito tempo no primeiro movimento de uma obra pela falsa sensação de que há tempo suficiente para o desenvolvimento dos demais. Uma maneira de calcular o tempo necessário para a preparação de um repertório é traçar o caminho contrário e delinear os passos a partir do objetivo final: a performance. Por exemplo, se possuo três meses para preparar um repertório, como ele deve estar a uma semana da performance? E a um mês? Essa avaliação retroativa pode garantir que o tempo de preparo seja suficiente e os esforços sejam mobilizados de maneira equilibrada em todas as obras, todos os movimentos. Bem como mantém o engajamento e motivação, afinal, saber o que se busca no curto e médio prazo desfoca o olhar da meta distante e desafiadora. É criar a habilidade de se debruçar sobre os processos, não sobre os produtos finais.

4. Considerações Finais

A revisão de literatura aqui apresentada reforça que pesquisadores da APM se preocupam em definir conceitos, sintomas e estratégias mais comumente adotadas. Contudo, não demonstra ser suficiente no direcionamento e implementação de estratégias específicas, como também não conscientizam a necessidade de uma abordagem contínua e de atenção proporcional ao estudo de questões técnicas e interpretativas. Ademais, observamos que a literatura reflete a realidade de músicos especialmente no âmbito da formação musical, o que nos revela outra questão: a importância do papel do professor na abordagem dos fatores psicológicos e no treinamento de habilidades mentais.

O professor de instrumento costuma ser a pessoa mais próxima do estudante de música. Ele influencia seus alunos no gosto e valores musicais, além de ser a primeira pessoa a saber sobre qualquer tipo de lesão musculoesquelética e inseguranças psicológicas. Segundo Figueiredo, o professor não se limita a apenas transmitir habilidades técnicas (2014). Contudo, não temos garantias de que este possui substrato para tratar de questões psicológicas e de guiar os alunos em direção a uma prática mais consciente, constante e munida de estratégias específicas. Nesse sentido, é desejável que parta de uma instância ainda maior, ou seja, as instituições comecem a se preocupar com o preparo psicológico de seus alunos e promovam meios de capacitação de seus professores. Outra possibilidade que se mostra promissora é a colaboração interdisciplinar. Embora a Psicologia do Esporte esteja inserida no universo esportivo, os profissionais que atuam, em sua maioria, são oriundos de diversas vertentes da Psicologia. Enquanto área de estudo, a Psicologia do Esporte surgiu a partir de trocas e colaborações entre as duas áreas. Os músicos podem se movimentar na mesma direção e buscar conduzir experiências colaborativas rumo a uma nova especialidade. Esse processo poderia culminar em fomento no ensino em música e consequente capacitação de seus profissionais. Uma vez instalado o desejo e busca por um caminho rumo a otimização da performance e do controle da ansiedade, grandes se tornam as chances do estabelecimento da abordagem psicológica sistematizada.

Em instância mais localizada, é de fundamental importância que o performer tenha consciência de que suas manifestações fisiológicas são apenas uma interpretação imprecisa à situação vivida. Compreender os aspectos fisiológicos em si não proporcionará a melhora dos sintomas, mas pode ser o primeiro passo para traçar estratégias adequadas para manifestações individualizadas. Além disso, a conclusão sobre as práticas aqui propostas - Prática Mental, Autofala, Relaxamento e Estabelecimento de Metas se concretizaram a partir da observação de que o aspecto psicológico da performance musical é passível de preparação e sua inclusão enquanto prática sistemática no estudo regular musical pode gerar inúmeros benefícios ao músico e garantir não só beneficia o campo profissional, como aumenta seu autoconhecimento e melhora sua qualidade de vida em várias esferas. Bons hábitos devem ser cultivados tanto no estudo quanto nos momentos que precedem a performance musical, mesmo que, inicialmente essa busca seja ainda uma iniciativa individual.

5. Referências

Adegbesan, Joseph A. 2009. "On the origins of competitive advantage: Strategic factor markets and meterogeneous resource complementarity." *The Academy of Management Review*, 34(3), 463–475.

- Aftanas, Lyubomir I. and Golocheikine, Seymon 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.
- American Psychiatric Association. 2013. "Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders." Fifth Edition (DSM-V). Arlington, VA: American Psychiatric Association.
- Clark, David A. e Beck, Aaron T. 2012. "Terapia Cognitiva para Trastornos de Ansiedad." Bilbao: Desclée de Brower.
- Cohen, Susanna and Bodner, Ehud. 2018. "Music performance skills: A two-pronged approach – facilitating optimal music performance and reducing music performance anxiety". *Psychology of Music*, v. 47, n. 4, p. 521-538, Apr.
- Cox, Wendy and Justin, Kenardy. 1993. "Performance anxiety, social phobia, and setting effects in instrumental music students". *Journal of Anxiety Disorder*, v.7, p.49–60.
- Feltz, Hodges, Deborah L and Landers, Daniel M. 1983. "The effects of mental practice on motor skills."
- Figueiredo, Edson. 2014. "Controle ou promoção de autonomia? Questões sobre o estilo motivacional do professor e o ensino de instrumento musical." *Revista da ABEM*, v. 22, n. 32, p. 77-89, jun.
- Gonçalves, Aline P. 2017. "Ansiedade De Performance Musical: Estratégias de enfrentamento a partir da Psicologia do Esporte". Belo Horizonte. UFMG.
- Green, Barry and Gallwey, Timothy. 1986. Preface to "The inner game of music". New York: Doubleday & Company.
- Hardy, Lew and Parfitt, Gaynor. 1991. "A catastrophe model of anxiety and performance." *British Journal of Psychology*, 82, 163-178.
- Jacobson, Edmund. 1930. "Electrophysiology of mental activities." *American Journal of Physiology*, 94.
- Jarow, Joseph. 1980. "The Time-Relations of Mental Phenomena." New York: N.D.C.
- Kemenade, Johannes F. L. M., van Son, Maarten. J. M. and van Heesch, Nicolette C. A. 1995. "Performance anxiety among professional musicians in symphonic orchestras: A self-report study." *Psychological Reports*, 77, 555-562.
- Kenny, Dianna T. 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.
- Lassen, Niels A., Ingvar, David H. and Skinhoj, Erik. 1978. "Brain Function and Blood Flow". *Scientific American*, 239, 62-71
- Leahy, Robert L. 2011. "Livro de Ansiedade." Porto Alegre: Artmed.
- Lehmann, Andreas, Sloboda, Jonh and Woody, Robert. 2007. "Psychology for Musicians: understanding and acquiring the skills." New York: Oxford Press.
- Lehrer, Paul. 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.
- Locke, Edwin A. and Latham, Gary F. P. 1985. "The application of goal setting to sports." *Journal of Sport*

Psychology. Oxford, v. 7, n. 3, p. 205-222.

- Magill, Richard A. 1998. "A Aprendizagem Motora: Conceitos e Aplicações." São Paulo: Edgar Blücher.
- Marangoni, Heitor M e Freire, Ricardo 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.
- Menezes, Carolina Baptista e Dell'aglio, Débora 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, Anthony J., Steel, Robert P. and Karren, Ronald 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, Andrew, W. Whelan, James P and Murphy, Shane M. 1996. "Cognitive Behavioral Strategies in Athletic Performance Enhancement." *Progress in Behavior Modification*, 30, p. 137-164.
- Ming, Siri and Martin, Gary L. 1996. "Single-subject evaluation of Self-talk package for improve figure skating performance." *The Sport Psychologist*, 10, p. 227-238.
- Papageorgi, Ioulia, Hallam, Susan and Welch, Graham F. 2007. "A conceptual framework for understanding musical performance anxiety." *Research Studies in Music Education*, v. 28, n. 1.
- Patston, Tim and Osborne, Margaret S. 2016. "The developmental features of music performance anxiety and perfectionism in school age music students." *Performance Enhancement and Health*, v. 4, n. 1-2, p. 42-49
- Rocha, Sérgio F. 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.
- Roland, David. 1994a. "The development and evaluation of a modified cognitive-behavioral treatment for musical performance anxiety." University of Wollongong, Australia.
- Ross, Stewart 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, Brent S and Shewchuk, Maureen L. 1989. "Effects of thought content instructions on swimming performance." *Journal of Sports, Medicine, and Physical Fitness*, 29, 326-334.
- Salmon, Paul G. 1990. "A Psychological Perspective on Musical Performance Anxiety: a review of the literature." *Medical Problems of Performing Artists*, v. 5, n. 1, p. 2-11.
- Sapienza, Valéria. 2006. "O que faz o psicólogo do esporte?" *Rev. bras. Educ. Fís. Esp.*, São Paulo, v.20, p.165-67.
- Scala, Cristiana T. 2000. "Proposta de intervenção em psicologia do esporte." *Rev. bras. ter. comport. cogn.* [online] vol.2, n.1, pp. 53-59.
- Shao, Ruodan and Skarlicki, Daniel P. 2009. "The role of Mindfulness in predicting individual performance." *Canadian Journal of Behavioural Science*, v. 41, n. 4, p. 195-201.
- Silva, Lucas V.L., Santos Filho, Wilson G. e Pinto, Adriele V.L. 2010. "Objetivos e contribuições da psicologia ao esporte de alto rendimento." *Revista de Psicologia*, vol.1, no.11, p.15-24.

- Sinico, André e 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.*
- Stephoe, Andrew. 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.*
- Ugrinowitsch, Hebert e Dantas, Luiz E. T. B. P. 2002. "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.*
- Ugrinowitsch, Herbert. 1999. "Pesquisa de síntese em Biodinâmica do movimento." In: *Anais do II Simpósio de Pós Graduação da Escola de Educação Física e Esportes da Universidade São Paulo. São Paulo: USP, 68.*
- Valentine, Elizabeth. 2002. "The fear of performance." In: RINK, J. (ed.). *Musical Performance: a guide to understanding. Cambridge: Cambridge University Press. p. 168- 182.*
- Weinberg, Robert S e Gould, Daniel. 2017. "Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício." 6. ed. Porto Alegre: ArtMed.
- Weinberg, Robert S, Smith, Jerome Carson, Jackson, Allen W and Gould, Daniel .1984. "Effect of association, dissociation and positive self-talk strategies on endurance performance." *Canadian Journal of Applied Sport Sciences, 12, 25–32.*
- Wesner, Robert B., Noyes, Russell and Davies, Thomas. L. 1990. "The occurrence of performance anxiety among musicians." *Journal of Affective Disorders, v. 18, p.177-185.*
- Wilkinson, Michael O., Landers, Daniel M. and Daniels, Frederick S. 1981. "Breathing attens and their influence in Rifle Shooting." *American Marksman, 6, p.8-9.*
- Williams, J. Mark G and Kabat-Zinn, Jon. 2013. "Mindfulness: Diverse Perspectives on its Meaning, Origins and Applications." New York: Taylor & Francis.
- Wilson, Glenn D. and Roland, David. 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.*
- Zamignani, Denis R. e Banaco, Roberto A. 2005. "Um Panorama Analítico-Comportamental sobre os Transtornos de Ansiedade." *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva. 2005, Vol. VII, nº 1, 077-092.*
- Zanon, Fernanda T. 2017. "Mindfulness como ferramenta para lidar com a ansiedade na performance musical." In: *Colóquio De Pesquisa Em Música Da Ufop: Ensino-Aprendizagem, Memórias e Linguagens, 1., 2017, Ouro Preto. Anais [...]. Ouro Preto: UFOP.*
- Zanon, Fernanda T. 2019. "Ansiedade na Performance Musical: uma intervenção pedagógica no contexto dos cursos de Graduação da Escola de Música da UFMG." Belo Horizonte: UFMG.