

# Percepção de profissionais da clarineta no Brasil sobre a ansiedade na *performance* musical

**Gueber Pessoa Santos**

<https://orcid.org/0000-0003-2377-8432>

*Instituto Federal de Pernambuco, Coordenação de Ciências Humanas e Linguas  
gueber.santos@recife.ifpe.edu.br*

**Pedro Robatto**

<https://orcid.org/0000-0001-8360-2274>

*Universidade Federal da Bahia, Escola de Música  
probatto@ufba.br*

SCIENTIFIC ARTICLE

Submitted date: 29 jun 2022

Final approval date: 17 jul 2022

**Resumo:** Este artigo investiga a percepção de profissionais da clarineta no Brasil sobre a ansiedade na performance musical. Desenvolveu-se uma pesquisa quantitativa, a partir de uma amostra intencional, formada por professores de clarineta dos cursos de graduação e/ou pós-graduação em música de universidades públicas brasileiras. A coleta dos dados se deu por meio da aplicação de questionário. Os resultados evidenciaram a existência de ansiedade na performance desses profissionais, as características dessa ansiedade, os fatores que a desencadeia e a utilização de estratégias de enfrentamento por essa população. Verificou-se, ainda, a contribuição da prática de aulas coletivas em formato de masterclasses para o controle da ansiedade. Finalmente, torna-se cada vez mais necessário o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento à ansiedade, pois entende-se que esse é o caminho para que o músico possa lidar com esse sentimento de forma saudável, evitando seus efeitos deletérios sobre a performance musical.

**Palavras-chave:** Performance musical; Psicologia da música; Ansiedade; Clarinetistas.

## TITLE: PERCEPTION OF PROFESSIONALS OF THE CLARINET IN BRAZIL ABOUT ANXIETY IN MUSICAL PERFORMANCE

**Abstract:** This article investigates the perception of professionals of the clarinet in Brazil about anxiety in musical performance. A quantitative research was developed, from an intentional sample, formed by clarinet teachers of graduate and/or post-graduate courses in music from Brazilian public universities. The data collection occurred through the application of a questionnaire. The results showed the existence of anxiety in the performance of these professionals, the characteristics of such anxiety, the factors that trigger it and the use of coping strategies by this population. The contribution of the practice of collective classes in the form of master classes for the control of anxiety was also verified. Finally, the developing of coping strategies for anxiety becomes increasingly necessary, because it is understood that this is the way for the musician to deal with this feeling in a healthy way, avoiding its deleterious effects on the musical performance.

**Keywords:** Musical performance; Psychology of music; Anxiety; Clarinetists.



# Percepção de profissionais da clarineta no Brasil sobre a ansiedade na *performance* musical

Gueber Pessoa Santos, Instituto Federal de Pernambuco, gueber.santos@recife.ifpe.edu.br

Pedro Robatto, Universidade Federal da Bahia, probatto@ufba.br

## 1. Introdução

A *performance* musical exige do indivíduo a capacidade de expressar-se por meio da música como uma competência artística que, por sua vez, envolve uma série de habilidades técnicas, tais como coordenação motora, atenção e memória. Nesse sentido, o sucesso na *performance* musical demanda um excepcional controle motor fino, associado a um profundo conhecimento da estrutura musical e da tradição da *performance* (Rocha, Dias-Neto e Gattaz 2011). Ressalta-se ainda que a proficiência musical, perto da perfeição, requer anos de treinamento, prática individual e autoavaliação constante e intensa (Kenny, Davis e Oates 2004). Toda essa complexidade envolvida no fazer musical, acrescida da pressão diante da plateia, torna a *performance* uma atividade suscetível aos estados de ansiedade e esse quadro, relativamente comum entre os musicistas (Rocha, Dias-Neto e Gattaz 2011), é tido como um sério problema que tem prejudicado artistas de alto nível em suas respectivas carreiras (Thompson, Bella e Keller 2006).

A ansiedade na *performance* musical (APM) relaciona-se com o medo de realizar uma apresentação musical em público, visto que essa atividade envolve uma avaliação de desempenho, mesmo que por parte do próprio executante. Assim, a pessoa que possui um quadro elevado de ansiedade teme pelo seu desempenho, podendo apresentar pensamentos catastróficos sobre sua *performance*, além de imaginar o julgamento do público e se preocupar, inclusive, se quem a observa percebe o seu estado de ansiedade (Miranda 2013). Desse modo, uma *performance* com alto nível de ansiedade pode vir a prejudicar o trabalho final do executante, devido a uma possibilidade de declínio da concentração, o que pode refletir em um comprometimento na destreza motora, podendo assim ocasionar um decaimento na sua qualidade técnica e artística (Wilson 1997).

Ademais, é importante ressaltar que, embora a APM esteja mais comumente associada ao momento exato da apresentação musical no palco e ao período que antecede à apresentação, esse tipo de ansiedade não ocorre apenas nesses períodos, podendo se manifestar em semanas ou até meses antes da apresentação pública (Kemenade, Son e Heesch 1995). Segundo Steptoe (2001), a APM ocorre em vários contextos, podendo ser bastante previsível e se desenvolver gradualmente ao longo dos dias que antecedem a uma ocasião importante. Para o autor, o músico pode vir a experimentar sintomas decorrentes da ansiedade desde a preparação do repertório até a sua execução propriamente dita.

O tema da ansiedade tem sido abordado por vários professores e pedagogos em seus respectivos livros e tratados de pedagogia instrumental (Giesecking e Leimer 1972; Flesch 1998; Pino 1998; Quantz 2010; Griffin e Winters-Huete 2012). Contudo, além do conhecimento explícito na literatura, é importante considerar o conhecimento tácito, construído por profissionais ao longo de suas trajetórias de vida. Diante disso, o presente estudo teve como objetivo investigar a percepção de profissionais da clarineta no Brasil no que se refere à APM, com o intuito de fornecer elementos que contribuam com um referencial teórico-prático na área da *performance* musical. Portanto, além de gerar conhecimento, pretende-se que esta pesquisa tenha uma utilidade prática, produzindo subsídios para o aperfeiçoamento da execução e do ensino-aprendizagem da clarineta.

## 2. Fundamentação Metodológica

Trata-se de uma pesquisa quantitativa (Richardson 2011), de caráter exploratório, a qual corresponde a um recorte de pesquisa maior sobre APM (Santos 2017), que utilizou como abordagem o estudo de caso (Yin 2015), cuja população de estudo foi composta por profissionais da clarineta no Brasil. A pesquisa foi aprovada pela Comissão de Ética do Programa de Pós-graduação em Música da Universidade Federal da Bahia (PPGMUS-UFBA) com o número de protocolo 23066.058728/2021-02.

Para compor a amostra de sujeitos da pesquisa, foram selecionados, intencionalmente, 27 professores de clarineta que lecionam nos cursos de graduação e/ou pós-graduação em música de universidades públicas brasileiras. Devido à amplitude geográfica da pesquisa, optou-se pela utilização de questionário<sup>1</sup> (Marconi e Lakatos 2010) autoaplicado, enviado aos respondentes por correio eletrônico, no qual continha um *link* de acesso ao questionário, bem como as explicações necessárias quanto à natureza da pesquisa, sua relevância e a importância de se obter a resposta dos participantes. As perguntas foram formuladas pelos pesquisadores, com base na revisão de literatura realizada sobre o tema, observando o objetivo da pesquisa.

No que tange à estrutura, o questionário possui 35 (trinta e cinco) questões, podendo ser respondido em aproximadamente 20 (vinte) minutos. Seu formato combina perguntas abertas e fechadas, sendo essas últimas compostas por alternativas dicotômicas (sim – não), de múltipla escolha (permitem marcar uma ou mais alternativas) e hierarquizadas, as quais buscam estimar ou avaliar: 1 – grau de intensidade, variando entre muito alta e muito baixa, mas existindo também a alternativa N/A, que deve ser marcada quando, em determinada situação, a ansiedade não se aplica ou não existe; 2 – grau de frequência, variando entre nunca e sempre; e 3 – grau de qualidade, variando entre péssima e ótima. Nas questões que avaliam o grau de intensidade, para fins de apresentação dos resultados, optou-se por aglutinar as alternativas muito alta e alta, bem como muito baixa e baixa.

Cabe ressaltar que todas as questões foram elaboradas de maneira clara, objetiva e precisa a fim de facilitar a comunicação entre os pesquisadores e o respondente. Além disso, sua disposição no corpo do questionário foi pensada de modo a se iniciar a coleta com perguntas gerais, chegando pouco a pouco às específicas, percorrendo gradativamente dos itens mais simples até os mais complexos, para que o informante seja levado a responder pelo interesse despertado, sendo as perguntas atraentes e não controvertidas.

---

<sup>1</sup> Para acesso ao questionário ver Santos (2017), disponível em:  
[https://repositorio.ufba.br/bitstream/ri/26005/1/Tese\\_Vers%c3%a3o%20Final%20%28Assinada%29.pdf](https://repositorio.ufba.br/bitstream/ri/26005/1/Tese_Vers%c3%a3o%20Final%20%28Assinada%29.pdf)

O questionário foi submetido a uma fase de pré-teste, aplicado a clarinetistas, alunos dos cursos de graduação e pós-graduação em música da Escola de Música da Universidade Federal da Bahia (EMUS-UFBA), com o intuito de revisar o instrumento de pesquisa, direcionar aspectos da investigação e aprimorar o processo de coleta de dados. Assim, verificadas as falhas, o questionário foi reformulado a fim de assegurar que seu vocabulário esteja suficientemente claro e acessível, permitindo que cada participante possa respondê-lo sem o auxílio do pesquisador. Nesse processo, algumas de suas perguntas foram excluídas, e outras acrescentadas, redirecionando aspectos importantes da investigação.

Para a tabulação dos dados foi elaborado um banco único em planilha *Microsoft Excel*, e calculadas as frequências simples e os percentuais para cada pergunta, apresentados a seguir.

### 3. Resultados

O questionário foi enviado para 27 profissionais e obteve a resposta de 25 respondentes (92,6%), os quais atuavam, no momento da pesquisa, em 19 instituições de ensino superior (IES), situadas em 14 estados e no Distrito Federal, distribuídas pelas cinco regiões do país (Norte, Nordeste, Centro-Oeste, Sudeste e Sul), conforme demonstra o Quadro 1.

Quadro 1<sup>2</sup> – Distribuição dos respondentes, de acordo com as Regiões, Estados e Instituições de Ensino Superior (IES). Brasil, 2016

Regiões	Estados	IES	Nº de respondentes
Norte	Amazonas e Pará	UEA e UFPA	03
Nordeste	Alagoas, Bahia, Paraíba, Pernambuco e Rio Grande do Norte	UFAL, UFBA, UFCG, UFPB, UFPE e UFRN	09
Centro-Oeste	Distrito Federal, Goiás e Mato Grosso	UNB, UFG e UFMT	03
Sudeste	Minas Gerais, Rio de Janeiro e São Paulo	UEMG, UFSJ, UNIRIO, UFRJ, UNESP e USP	08
Sul	Paraná e Rio Grande do Sul	UNESPAR e UFSM	02

Entre os respondentes, 23 (92,0%) eram do sexo masculino e 02 (8,0%) do sexo feminino; a faixa etária variou entre 27 e 56 anos de idade; e 19 profissionais (76,0%) afirmaram lecionar apenas em nível de graduação,

<sup>2</sup> **Legenda:** IES: Instituições de Ensino Superior; UEA: Universidade Estadual do Amazonas; UFPA: Universidade Federal do Pará; UFAL: Universidade Federal de Alagoas; UFBA: Universidade Federal da Bahia; UFCG: Universidade Federal de Campina Grande; UFPB: Universidade Federal da Paraíba; UFPE: Universidade Federal de Pernambuco; UFRN: Universidade Federal do Rio Grande do Norte; UNB: Universidade Federal de Brasília; UFG: Universidade Federal de Goiás; UFMT: Universidade Federal do Mato Grosso; UEMG: Universidade do Estado de Minas Gerais; UFSJ: Universidade Federal de São João del-Rei; UNIRIO: Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro; UFRJ: Universidade Federal do Rio de Janeiro; UNESP: Universidade Estadual Paulista; USP: Universidade de São Paulo; UNESPAR: Universidade Estadual do Paraná; UFSM: Universidade Federal de Santa Maria. **Fonte:** adaptado de Santos (2017).

enquanto 06 (24,0%) relataram lecionar nos níveis de graduação e pós-graduação. No que se refere à formação musical, os participantes indicaram a natureza dos cursos realizados durante sua trajetória de estudos (Tabela 1).

**Tabela 1 – Identificação da população de estudo (n=25), conforme natureza dos cursos realizados. Brasil, 2016**

Natureza do Curso	N	%
Tecnológico	0	0,0
Bacharelado em Música Popular/Clarineta	1	4,0
Licenciatura	2	8,0
Licenciatura em Instrumento	3	12,0
Técnico	5	20,0
Mestrado Profissional	5	20,0
Doutorado Profissional (DMA)	6	24,0
Conservatório	8	32,0
Doutorado Acadêmico (PhD)	8	32,0
Extensão	10	40,0
Mestrado Acadêmico	16	64,0
Bacharelado em Instrumento	23	92,0
Outro	6	24,0

Fonte: adaptado de Santos (2017)

Além dos cursos indicados na Tabela 1, os participantes mencionaram na opção 'outro' a realização de cursos livres em festivais e masterclasses, oficinas e minicursos, bacharelado em saxofone, escolas especializadas em música e bandas de música. Quando questionados sobre a idade com que iniciaram os estudos de clarineta, 03 participantes (12,0%) responderam que esse início se deu até os nove anos de idade, 16 participantes (64,0%) afirmaram ter iniciado seus estudos entre os 10 e 14 anos de idade, 05 participantes (20,0%) mencionaram que essa iniciação ao instrumento ocorreu entre os 15 e 19 anos de idade e apenas 01 participante (4,0%) informou que esse início aconteceu entre os 20 e 24 anos de idade (Tabela 2).

**Tabela 2 – Identificação da população de estudo, conforme idade de início dos estudos na clarineta. Brasil, 2016**

Idade (anos)	n	%
1 a 9	3	12,0
10 a 14	16	64,0
15 a 19	5	20,0
20 a 24	1	4,0
25 a 29	0	0,0
> 30	0	0,0
<b>Total de respondentes</b>	<b>25</b>	<b>100,0</b>

Fonte: adaptado de Santos (2017)

Com relação à idade que realizaram a primeira apresentação musical pública, 01 profissional (4,0%) respondeu que essa apresentação foi realizada até os nove anos de idade, 15 profissionais (60,0%) mencionaram haver realizado sua primeira audição pública entre os 10 e 14 anos de idade, 08 profissionais (32,0%) indicaram que essa apresentação ocorreu entre os 15 e 19 anos de idade e 01 profissional (4,0%) informou haver realizado essa apresentação entre os 20 e 24 anos de idade (Tabela 3).

**Tabela 3 – Caracterização da população de estudo, conforme idade da primeira apresentação musical pública. Brasil, 2016**

<b>Idade (anos)</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
1 a 9	1	4,0
10 a 14	15	60,0
15 a 19	8	32,0
20 a 24	1	4,0
25 a 29	0	0,0
> 30	0	0,0
<b>Total de respondentes</b>	<b>25</b>	<b>100,0</b>

Fonte: adaptado de Santos (2017)

Quando solicitados a avaliar essa experiência, 01 profissional (4,0%) informou que sua primeira apresentação musical pública foi péssima, 01 profissional (4,0%) classificou essa experiência como ruim, 07 profissionais (28,0%) mencionaram que sua primeira audição musical pública foi regular, 12 profissionais (48,0%) apontaram que sua apresentação foi boa e 04 profissionais (16,0%) afirmaram que essa experiência foi ótima (Tabela 4).

**Tabela 4 – Avaliação dos respondentes acerca da sua primeira apresentação musical pública. Brasil, 2016**

<b>Avaliação</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Péssima	1	4,0
Ruim	1	4,0
Regular	7	28,0
Boa	12	48,0
Ótima	4	16,0
<b>Total de respondentes</b>	<b>25</b>	<b>100,0</b>

Fonte: adaptado de Santos (2017)

No que tange ao acompanhamento pedagógico por parte de seus professores, os participantes foram questionados acerca da frequência com que seu/sua professor(a) de clarineta oferecia orientação sobre estratégias para o enfrentamento da APM durante o início de sua trajetória musical e 11 profissionais (44,0%) afirmaram que nunca receberam esse tipo de orientação por parte de seus professores, enquanto 08 profissionais (32,0%) mencionaram ter recebido raramente orientação a esse respeito. Além disso, apenas 01 profissional (4,0%) informou ter recebido orientação quase sempre e mais 01 profissional (4,0%) mencionou sempre ter recebido esse tipo de orientação da parte de seus professores (Tabela 5).

**Tabela 5 – Percepção dos respondentes acerca da frequência com que seu/sua professor(a) de clarineta oferecia orientação sobre estratégias para o enfrentamento da APM, no início da trajetória musical. Brasil, 2016**

<b>Frequência</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Nunca	11	44,0
Raramente	8	32,0
Às vezes	4	16,0
Quase sempre	1	4,0
Sempre	1	4,0
<b>Total de respondentes</b>	<b>25</b>	<b>100,0</b>

Fonte: adaptado de Santos (2017)

Com relação aos procedimentos de palco, 04 profissionais (16,0%) afirmaram nunca ter recebido orientação a esse respeito por parte de seu/sua professor(a) de clarineta no início de sua trajetória musical, 10 (40,0%) afirmaram ter recebido raramente, 10 (40,0%) referiram ter recebido às vezes, enquanto apenas 01 (4,0%) referiu que sempre recebia orientação sobre o assunto por parte de seu/sua professor(a) (Tabela 6).

**Tabela 6 – Percepção dos respondentes acerca da frequência com que seus/suas professores(as) abordavam questões sobre como proceder no palco, no início da sua formação/trajetória musical. Brasil, 2016**

Frequência	n	%
Nunca	4	16,0
Raramente	10	40,0
Às vezes	10	40,0
Quase sempre	0	0,0
Sempre	1	4,0
<b>Total de respondentes</b>	<b>25</b>	<b>100,0</b>

Fonte: adaptado de Santos (2017)

Ainda no que se refere à prática pedagógica por parte de seus professores, 09 profissionais (36,0%) informaram que seu/sua professor(a) de clarineta às vezes acompanhava suas apresentações públicas durante o início de sua formação musical, enquanto 06 profissionais (24,0%) relataram que seus professores quase sempre assistiam às suas apresentações musicais e 05 profissionais (20,0%) afirmaram que seus professores sempre estavam presentes nesses momentos. E ainda, apenas 04 (16,0%) relataram que raramente eram acompanhados por seus/suas professores(as) e 01 (4,0%) afirmou que nunca foi acompanhado (Tabela 7).

**Tabela 7 – Percepção dos respondentes acerca da frequência com que seus/suas professores(as) acompanhavam suas apresentações musicais públicas, no início da sua formação/trajetória musical. Brasil, 2016**

Frequência	n	%
Nunca	1	4,0
Raramente	4	16,0
Às vezes	9	36,0
Quase sempre	6	24,0
Sempre	5	20,0
<b>Total de respondentes</b>	<b>25</b>	<b>100,0</b>

Fonte: adaptado de Santos (2017)

Quando questionados sobre o ambiente vivenciado no início de sua formação musical, 14 profissionais (56,0%) relataram ter vivenciado ambientes competitivos e com cobrança artística elevada, enquanto 11 profissionais (44,0%) referiram o contrário. Com relação ao sentimento de APM, 24 profissionais (96,0%) afirmaram já haver experimentado esse sentimento e apenas 01 profissional (4,0%) informou nunca ter vivenciado ansiedade em sua *performance* musical. Portanto, vale ressaltar que as próximas questões referentes à APM terão um total de 24 respondentes. Na sequência, os participantes foram questionados se sofrem perdas na qualidade musical quando estão ansiosos e 20 profissionais (83,3%) responderam que sim, enquanto 04 profissionais (16,7%) mencionaram que não.

Sobre a percepção dos profissionais acerca dos efeitos da APM, 15 participantes (62,5%) informaram que o sentimento de ansiedade prejudica seu desempenho, enquanto 03 participantes (12,5%) referiram que a

ansiedade auxilia no desempenho e outros 03 respondentes (12,5%) mencionaram que a ansiedade não altera seu desempenho. Com relação à concentração, 12 profissionais (50,0%) responderam que a ansiedade prejudica essa capacidade, enquanto 07 profissionais (29,2%) percebem que esse sentimento ajuda na concentração. Para 10 participantes (41,7%), a experiência de ansiedade acarreta sentimentos de medo, apreensão e insegurança (Tabela 8). Nessa questão os respondentes poderiam marcar mais de uma alternativa.

Tabela 8 – Percepção dos respondentes (n=24) acerca dos efeitos da APM. Brasil, 2016

Efeitos da ansiedade	n	%
Auxiliam meu desempenho	3	12,5
Ajudam na concentração	7	29,2
Prejudicam meu desempenho	15	62,5
Prejudicam minha concentração	12	50,0
Acarretam sentimentos de medo, apreensão e insegurança	10	41,7
Não alteram meu desempenho	3	12,5

Fonte: adaptado de Santos (2017)

No que tange à imagem e autoestima do indivíduo, 14 participantes (58,3%) afirmaram não se preocupar com aquilo que o público poderá pensar ao seu respeito caso perceba o seu estado de ansiedade durante suas apresentações musicais, enquanto 10 profissionais (41,7%) informaram o contrário. Ainda no que se refere à avaliação por parte do público, 12 participantes (50,0%) relataram temer o constrangimento ou humilhação de uma possível avaliação negativa acerca de seu desempenho, enquanto os demais (50,0%) referiram o oposto. Quando questionados se uma *performance* malsucedida já acarretou sentimentos de preocupação ou apreensão com relação a uma apresentação futura, 12 participantes (50,0%) responderam que sim e 12 (50,0%) responderam que não.

Com relação ao sentimento de ansiedade, 16 profissionais (66,7%) informaram que costumam vivenciá-lo nos dias que antecedem a apresentação, enquanto 08 profissionais (33,3%) responderam negativamente. Além disso, 20 participantes (83,3%) relataram que, após o término de suas apresentações, tudo volta ao normal e o sentimento de ansiedade desaparece. Entretanto, para 04 respondentes (16,7%) o sentimento de ansiedade permanece e eles costumam se sentir apreensivos e insatisfeitos com o desempenho ou resultado apresentado.

No que se refere aos sintomas decorrentes da ansiedade, os participantes costumam sentir com maior frequência: fisiológicos – dificuldade de controlar a respiração/respiração acelerada (66,6%), boca seca (62,5%), tensão muscular (45,8%); psicológicos – apreensão (45,8%), preocupação excessiva (45,8%), autocrítica severa (45,8%), falta de concentração (41,7%); comportamentais – erros técnicos (50,0%), inquietação (45,8%), conforme Tabela 9.

Além dos sintomas indicados na Tabela 9, os participantes mencionaram na opção 'outro' os seguintes sintomas fisiológicos: necessidade de urinar com maior frequência, tensão nos braços e nas mãos, aftas e acidez no estômago durante a semana que antecede ao evento.

**Tabela 9 – Sintomas da ansiedade (fisiológicos, psicológicos e comportamentais) vivenciados pelos respondentes (n=24) na performance musical. Brasil, 2016**

Sintomas	n	%
<b>Fisiológicos</b>		
Boca seca	15	62,5
Salivação excessiva	1	4,2
Falta de ar	2	8,3
Dificuldade de controlar a respiração/respiração acelerada	16	66,6
Tensão muscular	11	45,8
Sudorese (transpiração excessiva)	6	25,0
Hiperidrose (suor nos pés e/ou nas mãos)	5	20,8
Mãos trêmulas	7	29,2
Tremor nas pernas	3	12,5
Falta de apetite	5	20,8
Taquicardia (coração acelerado/disparado, palpitações)	4	16,7
Tontura	1	4,2
Diarreia	3	12,5
Outro (especifique)	2	8,3
<b>Psicológicos</b>		
Mente divagante	8	33,3
Pensamentos negativos	6	25,0
Noção de tempo alterada	1	4,2
Falha de memória	5	20,8
Insegurança	8	33,3
Apreensão	11	45,8
Angústia	5	20,8
Falta de concentração	10	41,7
Preocupação excessiva	11	45,8
Sensação de bem-estar	2	8,3
Antecipação prazerosa (sensação de prazer antecipada)	3	12,5
Sentimento de satisfação	1	4,2
Aumento de concentração	9	37,5
Autocrítica severa	11	45,8
Nenhum sintoma psicológico	1	4,2
Outro (especifique)	0	0,0
<b>Comportamentais</b>		
Inquietação	11	45,8
Irritabilidade	4	16,7
Reação de esquiva (fuga, distanciamento)	6	25,0
Tentativa de disfarçar a ansiedade com sorrisos e brincadeiras	5	20,8
Erros técnicos	12	50,0
Decaimento da <i>performance</i>	6	25,0
Vontade de desistir de realizar a apresentação	2	8,3
Necessidade de ingerir medicação para tocar	1	4,2
Necessidade de consumir bebidas alcoólicas para tocar	1	4,2
Nenhum sintoma comportamental	3	12,5
Outro (especifique)	0	0,0

Fonte: adaptado de Santos (2017)

Os participantes também foram questionados sobre a experiência de ansiedade em outras áreas de sua vida e 12 profissionais (50,0%) afirmaram se considerar uma pessoa ansiosa além da *performance*, enquanto os demais participantes (50,0%) não se consideram de tal forma. Com relação à APM, 19 participantes (79,2%) nunca sentiram a necessidade de buscar ajuda especializada, enquanto 05 profissionais (20,8%) indicaram já ter sentido essa necessidade.

No que tange ao perfeccionismo, 20 participantes (83,3%) informaram que se preocupam em alcançar a perfeição em suas execuções musicais, enquanto 04 profissionais (16,7%) referiram o contrário. Quando indagados sobre o perfeccionismo em outras áreas de sua vida, 15 respondentes (62,5%) relataram se considerar uma pessoa perfeccionista, enquanto 09 profissionais (37,5%) responderam negativamente.

Além disso, 16 participantes (66,7%) afirmaram que costumam associar sua autoestima e dignidade ao sucesso de suas *performances* musicais, enquanto 08 profissionais (33,3%) relataram não fazer essa associação. Ainda no que se refere ao perfeccionismo, 07 respondentes (29,2%) informaram que costumam idealizar sua *performance* comparando-a com gravações comerciais de CDs e/ou DVDs, por exemplo, porém 17 profissionais (70,8%) afirmaram não realizar essa prática.

Em sua atuação profissional, 13 participantes (54,2%) mencionaram que costumam ser mais exigentes consigo do que com os outros, enquanto 11 profissionais (45,8%) responderam estabelecer os mesmos níveis de cobrança, tanto para com os outros, quanto para consigo. Vale ressaltar que nenhum profissional afirmou ser mais exigente com os outros do que consigo.

Quando questionados sobre os fatores que podem contribuir para sua APM, os participantes responderam: grau de dificuldade do repertório (83,3%); qualidade da plateia – formada por autoridades, músicos, professores (62,5%); condições da palheta (50,0%), entre outros (Tabela 10).

**Tabela 10 – Fatores que contribuem para a APM dos respondentes (n=24). Brasil, 2016**

Fatores	N	%
Tamanho da plateia	3	12,5
Execução de leitura à primeira vista	3	12,5
Comportamento dos demais músicos do grupo	3	12,5
Presença da plateia	4	16,7
Proximidade entre o músico e a plateia	4	16,7
Comportamento do maestro ou líder do grupo	6	25,0
Local da apresentação (uma grande sala de concertos, por exemplo)	8	33,3
Insegurança técnica	9	37,5
Condições da palheta	12	50,0
Qualidade da plateia (formada por autoridades, músicos, professores)	15	62,5
Grau de dificuldade do repertório	20	83,3
Outro (especifique)	3	12,5

Fonte: adaptado de Santos (2017)

Além dos fatores indicados na Tabela 10, os participantes mencionaram na opção 'outro' os seguintes fatores: tempo e qualidade do estudo dedicado às obras do repertório, falta de preparo adequado para a

*performance*, condições e possibilidades de preparação da apresentação de forma a exaurir as necessidades artísticas.

Os participantes foram solicitados a classificar o nível de ansiedade vivenciado em diferentes situações e 16 profissionais (66,7%) afirmaram sentir ansiedade alta em *performances* diante de um júri ou banca avaliativa – provas, concursos, competições; 16 profissionais (66,7%) informaram sentir ansiedade baixa ao participar de ensaios – bandas, orquestras, grupos de câmara; 15 profissionais (62,5%) referiram não sentir ansiedade durante sua rotina diária de estudos; 13 profissionais (54,2%) mencionaram sentir baixa ansiedade ao gravar seus estudos; 10 profissionais (41,7%) relataram sentir alta ansiedade em suas *performances* públicas – recitais, concertos, *shows*; enquanto outros 10 profissionais (41,7%) indicaram sentir ansiedade média nesse mesmo tipo de situação (Tabela 11).

Tabela 11 – Nível de ansiedade vivenciada pelos respondentes (n=24) em situações inerentes à atividade musical. Brasil, 2016

Situações	Alta		Média		Baixa		N/A	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Rotina diária de estudos	0	0,0	0	0,0	9	37,5	15	62,5
Ao gravar meus estudos	0	0,0	4	16,7	13	54,2	7	29,2
Gravações profissionais em estúdio	4	16,7	9	37,5	10	41,7	1	4,2
Aulas individuais com meu professor	4	16,7	8	33,3	8	33,3	4	16,7
Masterclasses na presença de outros clarinetistas	8	33,3	7	29,2	7	29,2	2	8,3
Ensaios (bandas, orquestras, grupos de câmara)	1	4,2	3	12,5	16	66,7	4	16,7
<i>Performance</i> pública (recitais, concertos, <i>shows</i> )	10	41,7	10	41,7	3	12,5	1	4,2
<i>Performance</i> diante de um júri ou banca avaliativa (provas, concursos, competições)	16	66,7	6	25,0	1	4,2	1	4,2

Fonte: adaptado de Santos (2017)

Os participantes também classificaram o nível de ansiedade vivenciado ao se apresentar em público com diferentes formações musicais e 13 profissionais (54,2%) afirmaram sentir um nível alto de ansiedade em apresentações como solista à frente de um grande grupo – bandas, orquestras; 12 profissionais (50,0%) mencionaram sentir um nível alto de ansiedade em suas *performances solo*; 12 profissionais (50,0%) informaram sentir um nível baixo de ansiedade ao se apresentar com grupos de música de câmara – duetos, trios, quartetos, quintetos; 11 profissionais (45,8%) relataram sentir baixa ansiedade ao se apresentar como integrante de grandes grupos – bandas, orquestras; 10 profissionais (41,7%) referiram sentir ansiedade média em suas *performances solo*; enquanto outros 10 profissionais (41,7%) responderam sentir ansiedade média ao se apresentar como solista à frente de um grande grupo – bandas, orquestras, e ao se apresentar com grupos de câmara – duetos, trios, quartetos, quintetos (Tabela 12).

**Tabela 12 – Nível de ansiedade vivenciada pelos respondentes (n=24) ao se apresentarem em público, de acordo com a formação musical. Brasil, 2016**

Formações	Alta		Média		Baixa		N/A	
	n	%	N	%	N	%	n	%
Grandes grupos (bandas, orquestras)	1	4,2	7	29,2	11	45,8	5	20,8
Música de câmara (duetos, trios, quartetos, quintetos)	1	4,2	10	41,7	12	50,0	1	4,2
Como solista à frente de um grupo (bandas, orquestras)	13	54,2	10	41,7	0	0,0	1	4,2
Performance solo	12	50,0	10	41,7	1	4,2	1	4,2

Fonte: adaptado de Santos (2017).

Sobre a experiência de ansiedade no decorrer de sua trajetória musical, 10 participantes (41,7%) avaliaram ter vivenciado uma alta incidência de ansiedade no início de sua trajetória, porém baixa incidência de ansiedade nos dias atuais (Tabela 13).

**Tabela 13 – Incidência de ansiedade vivenciada pelos respondentes em sua trajetória musical. Brasil, 2016. Onde: BI = baixa incidência e AI = alta incidência**

Experiência de ansiedade	n	%
BI de ansiedade no início da trajetória musical e nos dias atuais	8	33,3
BI de ansiedade no início da trajetória musical e AI de ansiedade nos dias atuais	4	16,7
AI de ansiedade no início da trajetória musical e nos dias atuais	2	8,3
AI de ansiedade no início da trajetória musical e BI de ansiedade nos dias atuais	10	41,7
<b>Total de respondentes</b>	<b>24</b>	<b>100,0</b>

Fonte: adaptado de Santos (2017)

Com relação ao enfrentamento da APM, 16 participantes (66,7%) informaram possuir alguma estratégia ou ritual para lidar com esse sentimento, enquanto 08 participantes (33,3%) referiram o contrário. Além disso, 16 profissionais (66,7%) afirmaram nunca ter utilizado medicação, álcool ou droga não legalizada para enfrentar sua APM, enquanto 08 profissionais (33,3%) responderam o oposto.

Os participantes também foram questionados sobre os hábitos que fazem parte do seu estilo de vida e responderam: não fumar – tabaco (87,5%); possuir uma alimentação balanceada – frutas, verduras, legumes, fibras (75,0%); não consumir bebida alcoólica, ou consumir com moderação (70,8%); ingerir a quantidade de água recomendada – em média 2L por dia (62,5%); usufruir noites de sono bem dormidas (58,3%); e praticar atividade física regularmente (50,0%), conforme Tabela 14.

**Tabela 14 – Hábitos que integram o estilo de vida dos respondentes (n=24). Brasil, 2016**

Hábitos de vida	n	%
Prática regular de atividade física	12	50,0
Alimentação balanceada (frutas, verduras, legumes, fibras)	18	75,0
Ingestão de água recomendada (em média 2L por dia)	15	62,5
Noites de sono bem dormidas	14	58,3
Não consumir bebida alcoólica/ou consumir com moderação	17	70,8
Não fumar (tabaco)	21	87,5

Fonte: adaptado de Santos (2017)

A maioria dos profissionais participantes da pesquisa (58,3%) informou que atua como professor de clarineta há mais de 20 anos. Com base nessa experiência, 21 profissionais (87,5%) acreditam que o ato de se apresentar publicamente com maior frequência contribui para reduzir a APM, enquanto 02 profissionais (8,3%) consideram que essa prática não interfere na ansiedade e 01 profissional (4,2%) referiu que pode aumentar a ansiedade (Tabela 15).

**Tabela 15 – Percepção dos respondentes com relação à influência do ato de se apresentar publicamente com maior frequência sobre a APM. Brasil, 2016**

Influência	n	%
Reduz a ansiedade	21	87,5
Aumenta a ansiedade	1	4,2
Não interfere na ansiedade	2	8,3
<b>Total de respondentes</b>	<b>24</b>	<b>100,0</b>

Fonte: adaptado de Santos (2017)

Ainda com base nessa experiência, 21 profissionais (87,5%) afirmaram que a prática de aulas coletivas, em formato de masterclasse, por exemplo, pode contribuir para reduzir a APM do aluno, enquanto 02 profissionais (8,3%) acreditam que essa prática não interfere na ansiedade e 01 profissional (4,2%) respondeu que pode aumentar a ansiedade (Tabela 16).

**Tabela 16 – Percepção dos respondentes com relação à influência da prática de aulas coletivas (masterclasses) sobre a APM. Brasil, 2016**

Influência	n	%
Reduz a ansiedade	21	87,5
Aumenta a ansiedade	2	8,3
Não interfere na ansiedade	1	4,2
<b>Total de respondentes</b>	<b>24</b>	<b>100,0</b>

Fonte: adaptado de Santos (2017)

## 4. Discussão

Este estudo evidenciou a existência de APM de profissionais da clarineta no Brasil. Os achados também apontam para as características dessa ansiedade, seus efeitos na *performance* musical, os sintomas vivenciados pela população de estudo e os fatores que contribuem para a experiência de ansiedade na *performance*. Além disso, verificou-se o uso de estratégias por clarinetistas no Brasil para lidar com a APM e a percepção desses profissionais acerca da influência do ato de se apresentar publicamente com maior frequência sobre a ansiedade. Constatou-se ainda a contribuição da prática de aulas coletivas em formato de masterclasses para a redução da ansiedade, de acordo com a experiência dos respondentes.

A literatura afirma que crianças muito novas raramente vivenciam APM, porém ressalta que a transição da infância para a adolescência pode trazer consigo seus primeiros sintomas (Kenny 2004). Considerando que a adolescência configura uma fase de transição caracterizada por mudanças, consolidação do crescimento, instabilidade emocional e pressões sociais (Eisenstein 2005), é provável que o fato dos respondentes terem iniciado os estudos na clarineta (Tabela 2) e realizado a primeira apresentação musical pública (Tabela 3) predominantemente nessa fase da vida tenha contribuído para o sentimento de APM. Segundo a literatura,

estudantes com 12 anos de idade já apresentam sintomas de APM, assim como ocorre com os adultos (Ryan 2004).

Ainda nesse sentido, a literatura demonstra que as crianças estão, cada vez mais de maneira precoce, absorvendo os problemas que afligem os adultos. No que se refere à APM, a principal causa observada é a preocupação demonstrada pelas crianças em relação à possibilidade de cometer falhas em sua *performance* diante dos outros (Ryan 2004). Contudo, a avaliação majoritariamente positiva realizada pelos respondentes acerca de sua primeira apresentação musical pública (Tabela 4) indicou que essa experiência não foi traumática.

A percepção dos respondentes acerca da frequência com que seus professores de clarineta ofereciam orientação sobre estratégias para o enfrentamento da APM no início de sua trajetória musical (Tabela 5) evidenciou uma lacuna na formação de clarinetistas no Brasil. Esse contexto corrobora com o paradigma de que a ansiedade constitui um sério problema que tem impedido musicistas de alto nível de prosseguirem com suas carreiras (Thompson, Bella e Keller 2006; Kenny 2011; Miranda 2013).

No que se refere à percepção dos respondentes acerca da frequência com que seus professores de clarineta abordavam questões sobre como proceder no palco durante o início de sua trajetória musical (Tabela 6), o resultado obtido demonstrou outra lacuna na formação desses profissionais. Segundo a literatura, o planejamento de palco pode proporcionar maior segurança ao intérprete e, conseqüentemente, contribuir para o aprimoramento de sua *performance* musical. Desse modo, mesmo que o músico possua qualidade, talento e sólida formação, é de fundamental importância uma preparação específica para lidar com a situação de palco e, quanto melhor for essa preparação, menor será o grau de ansiedade vivenciado na *performance* (Ray 2009). Portanto, conhecer o palco e saber como proceder nele é tão importante quanto o estudo das obras musicais que serão apresentadas.

Ainda no que se refere à prática pedagógica de seus professores, a percepção dos respondentes acerca da frequência com que eram acompanhados em suas apresentações públicas no início de sua formação musical (Tabela 7) indicou uma maior atenção por parte de seus orientadores nesse quesito.

Com relação ao ambiente vivenciado no início de sua formação musical, o indicativo de que a maior parte dos respondentes vivenciou ambientes competitivos e com cobrança artística elevada pode ter influenciado no alto índice de ansiedade relatado pela população de estudo. De acordo com a literatura, jovens que vivenciam ambientes com cobrança artística elevada e que ainda não possuem todas as ferramentas pessoais desenvolvidas para suportar esse ideal artístico e competitivo, podem apresentar um perfil propício para a APM (Barlow 2000). Esses resultados reforçam os achados na literatura que indicam que cobranças excessivas, impostas pelo meio em que o indivíduo vive podem desencadear perfeccionismo, crenças irracionais, sentimento de insegurança e ansiedade (Tricoli e Bignotto 2000; Nascimento 2013).

Sobre a ansiedade, a literatura afirma que esse sentimento pode interferir tanto de forma positiva quanto negativamente na *performance* musical (Wilson 1997; Wilson e Roland 2002; Studer *et al.* 2011). Contudo, a percepção dos respondentes acerca da influência da ansiedade em sua *performance* indicou a prevalência dos efeitos prejudiciais da ansiedade (Tabela 8). Isso nos leva a entender que a APM vivenciada pela população de estudo se caracteriza mais como 'ansiedade debilitante' do que como 'ansiedade facilitadora'

(APA 2010). Além disso, o fato de a opção mais indicada pelos respondentes informar que a ansiedade prejudica o seu desempenho, sugere que uma parcela expressiva desses clarinetistas não tem alcançado êxito em transformar o excesso de excitação que a ansiedade pode desencadear em energia e direcioná-la para a *performance*, conforme recomendado na literatura (Greene 2001).

No que tange à imagem e autoestima do indivíduo, os resultados demonstram que uma parcela expressiva da população de estudo se preocupa com a avaliação do público ao seu respeito e acerca de seu desempenho. Embora esse grupo não represente a maioria dos respondentes, esses resultados sugerem um quadro elevado de ansiedade nessa parcela da população e reforçam os achados na literatura que apontam a preocupação com o julgamento do público como um agente desencadeante de ansiedade (Wilson e Roland 2002; Marshall 2008; Nascimento 2013; Miranda 2013; Cunha 2013).

Com relação ao sentimento de ansiedade, constatou-se que a maior parte dos respondentes costuma senti-lo nos dias que antecedem à apresentação. Esse resultado corrobora com os achados na literatura que afirmam que a APM pode se manifestar durante dias, semanas, ou até meses antes de uma apresentação pública (Kemenade, Son e Heesch 1995; Steptoe 2001). Além disso, os resultados também demonstraram que, para uma parcela menor da população de estudo, o sentimento de ansiedade permanece após o término de suas apresentações. Esse achado indica que a APM também pode se manifestar após a *performance* devido à insatisfação por metas não alcançadas durante a atividade realizada, bem como em função da apreensão pela percepção dos outros acerca do seu desempenho ou resultado apresentado, assim como ocorre na 'ansiedade pós-competição' (APA 2010).

No que se refere aos sintomas decorrentes da ansiedade, os resultados indicam que os sintomas fisiológicos mais vivenciados pela população de estudo referem-se à respiração, boca seca e tensão muscular (Tabela 9). Porém, a aceleração dos batimentos cardíacos foi o sintoma mais observado no estudo realizado com clarinetistas da UFBA (Silva e Santiago 2011). Contudo, os sintomas fisiológicos mais relatados pelos respondentes também podem ser fortemente observados em estudos realizados tanto com clarinetistas, quanto com outros instrumentistas (Silva e Santiago 2011; Miranda 2013; Nascimento 2013; Cunha 2013).

Sobre os sintomas psicológicos, os mais indicados pelos respondentes foram: apreensão, preocupação excessiva, autocrítica severa e falta de concentração (Tabela 9). A literatura afirma que a autocrítica severa é comumente identificada pelos próprios músicos como uma das causas da APM, e que esse sintoma sugere um perfeccionismo mal trabalhado e/ou uma vulnerabilidade psicológica (Kenny 2011). Cabe ressaltar que os sintomas psicológicos mais relatados pelos respondentes também foram observados em outros estudos na literatura (Miranda 2013; Nascimento 2013; Cunha 2013).

Com relação aos sintomas comportamentais, destacaram-se erros técnicos e inquietação (Tabela 9). Ressalta-se que os sintomas comportamentais mais relatados pelos respondentes também foram observados em outros estudos na literatura (Miranda 2013; Nascimento 2013; Cunha 2013).

No que tange à experiência de ansiedade para além da *performance*, metade da população de estudo informou que se considera ansiosa em outras áreas de sua vida. Esse resultado sugere um 'traço de ansiedade' e corrobora com a premissa de Kemp (1999) ao afirmar que a predisposição para ser ansioso em todos os aspectos da vida torna o indivíduo mais susceptível à ansiedade também na *performance*.

Outro fator observado foi a prevalência de perfeccionismo, tanto na *performance*, como nas demais áreas da vida. A esse respeito, a literatura indica que níveis elevados de perfeccionismo contribuem para desencadear APM (Mor *et al.* 1995; Wilson e Roland 2002; Kenny 2011; Miranda 2013). Além disso, a literatura sugere que o perfeccionismo nos músicos pode estar relacionado ao fato do indivíduo se comparar com gravações comerciais de CDs, independentemente de o processo de edição desses produtos envolver inúmeros cortes e repetições (Lehrer 1987). Entretanto, apesar da prevalência de perfeccionismo, apenas uma pequena parcela dos respondentes referiu que costuma idealizar sua *performance* comparando-a com gravações comerciais de CDs e/ou DVDs. Destaca-se também o fato de a maior parte dos respondentes associar sua autoestima e dignidade ao sucesso de suas *performances* musicais, reforçando os achados de Oyan (2006), o qual concluiu que, na sociedade americana, a autoestima e o senso de dignidade muitas vezes são associados ao sucesso profissional e pessoal.

Com relação aos fatores que contribuem para a APM, o grau de dificuldade do repertório foi apontado pelos respondentes como o principal fator (Tabela 10), corroborando com Sinico, Gualda e Winter (2012), os quais afirmam que o nível de ansiedade na *performance* é diretamente proporcional ao grau de dificuldade da tarefa a ser realizada, ou seja, quanto mais difícil a tarefa, maior a ansiedade.

Segundo Wilson e Roland (2002) a 'ansiedade de *performance*' pode estar associada à falha de domínio da tarefa, isto é, à falha no processo de preparação da tarefa. Para Ray (2009), a escolha do repertório está quase sempre relacionada a um momento de prazer e projeções positivas, uma vez que não se escolhe uma obra pensando em executá-la de forma inapropriada. Portanto, Greene (2002) orienta que o músico, ao se preparar para a *performance*, projete um roteiro a ser executado em um período de, aproximadamente, três semanas, e que planeje metas a serem alcançadas em cada peça do repertório até o dia da apresentação.

O segundo fator apontado pelos respondentes foi a qualidade da plateia (Tabela 10). Além disso, a simples presença do público também foi indicada por parte dos respondentes (Tabela 10), reforçando os achados na literatura que apontam a situação de se apresentar publicamente como um fator que pode desencadear ansiedade (Nascimento 2013; Miranda 2013; Cunha, 2013). O terceiro fator apontado pela população de estudo refere-se às condições da palheta (Tabela 10). Vale ressaltar que esse fator representa uma especificidade dos instrumentistas de sopro que utilizam esse artefato, o qual interfere diretamente na emissão do som e, conseqüentemente, no resultado da *performance* musical do indivíduo.

No que diz respeito ao nível de ansiedade vivenciado pela população de estudo em diferentes situações, a maioria dos respondentes afirmou sentir ansiedade alta em *performances* diante de um júri ou banca avaliadora – provas, concursos, competições (Tabela 11). Nesse sentido, Nascimento (2010) afirma que situações competitivas como testes profissionais, provas na universidade ou conservatório, exames, audições e concursos são ainda mais estressantes do que uma *performance* pública em si, pois o nível de exigência, as expectativas envolvidas e, principalmente, as possíveis perdas advindas de uma apresentação malsucedida podem comprometer o futuro do indivíduo.

Diante disso, Wilson (1997) sugere aos executantes propensos à ansiedade que escolham peças fáceis ou que trabalhem com aquelas que lhes são mais familiares, pelo menos para fins de concurso ou ocasião pública de suma importância.

No que tange ao nível de ansiedade vivenciado pela população de estudo ao se apresentar com diferentes formações musicais, mais da metade dos respondentes referiu sentir um nível alto de ansiedade em apresentações como solista à frente de um grande grupo – bandas, orquestras, e a metade mencionou sentir um nível alto de ansiedade em suas *performances solo* (Tabela 12).

Pesquisas realizadas por Jackson e Latané (1981) e Cox e Kenardy (1993) constataram que o sentimento de ansiedade tende a aumentar à medida que a formação do grupo diminui, elevando-se em apresentações com quartetos, trios e duetos, até atingir o seu ápice em apresentações *solo*, isto é, quando o indivíduo se encontra completamente sozinho no palco. Por conta disso, a *performance solo* representa a modalidade que tem causado o maior nível de estresse entre os músicos, conforme afirmam os referidos pesquisadores.

Sobre a experiência de ansiedade no decorrer da trajetória musical, a constatação de que a maioria dos respondentes avaliou ter vivenciado uma alta incidência de ansiedade no início de sua trajetória, porém baixa incidência de ansiedade nos dias atuais (Tabela 13) sugere que as estratégias de enfrentamento aprendidas durante sua formação musical têm alcançado seu objetivo.

Além disso, o quadro de ansiedade se altera quando analisado do ponto de vista do estudante e do profissional. Nesse sentido, Sternberg (2010) sugere que a diferença entre especialistas e iniciantes está na quantidade, na organização e no uso do conhecimento, pois para os profissionais muitos aspectos da solução de problemas podem ser comandados por processos automáticos, cuja especialização em determinado domínio é vista em grande parte sobre a perspectiva de que a prática leva à perfeição. Outros estudos também apontaram diferenças entre profissionais e estudantes, especialmente no que diz respeito à forma utilizada por esses dois grupos para resolver problemas dentro de seus próprios domínios de especialização (Reitman 1976; Lesgold 1988; Larkin *et al.* 1980).

Com relação ao enfrentamento da APM, a maior parte dos respondentes informou possuir alguma estratégia ou ritual para lidar com esse sentimento. Além disso, a maioria afirmou nunca ter utilizado medicação, álcool ou droga não legalizada para enfrentar sua ansiedade na *performance*. No entanto, músicos têm se utilizado de outros artifícios para controlar sua APM. De acordo com a literatura, os betabloqueadores têm se tornado cada vez mais populares entre a categoria, especialmente por produzirem baixo impacto sobre as funções cognitivas ou psicológicas, tais como agilidade mental, concentração, autoestima (Kenny 2004; Kenny 2005).

No Brasil, um estudo realizado por Nascimento (2013) apontou o uso de betabloqueadores como uma estratégia de enfrentamento à APM, adotada por bacharelados em música. Além disso, o estudo constatou que a maior parcela dos bacharelados, usuários de betabloqueadores que atuam em orquestras, nunca procurou ajuda especializada para minimizar a APM. Segundo Freeman e Freeman (2015), os betabloqueadores têm sido utilizados de maneira indiscriminada por músicos de orquestra e outros artistas.

Sobre os hábitos que integram o estilo de vida dos respondentes, constatou-se que a maior parte da população de estudo possui hábitos saudáveis, tais como não fumar, possuir uma alimentação balanceada, não consumir bebida alcoólica/ou consumir com moderação, ingerir a quantidade de água recomendada pelos profissionais de saúde, dormir bem e praticar atividade física regularmente (Tabela 14). Esse resultado encontra-se em consonância com os achados na literatura, que afirmam a importância desses cuidados para o funcionamento ótimo do organismo, como também para o bom desempenho do indivíduo (Gopinathan,

Pichan e Sharma 1988; Canani e Silva 1998; Cian *et al.* 2001; Geib *et al.* 2003; Walker e Stickgold 2006; Ayala-Guerrero, Aguilar e Medina 2010; Valle 2011; Borsoi 2012; Mahan, Escott-Stump e Raymond 2013; Maciente 2016).

Com base em sua experiência docente, a maior parcela dos respondentes afirmou que o ato de se apresentar publicamente com maior frequência contribui para reduzir a ansiedade (Tabela 15). Nesse sentido, Dienstbier (1989) afirma que a exposição ao estresse pode ser algo benéfico e não apenas uma forma de comprometer a *performance*. De acordo com o autor, atuar com sucesso em situações de estresse permite ao indivíduo um importante aprendizado e configura uma boa forma de lidar com os problemas decorrentes da ansiedade. Além disso, essa atuação aumenta a possibilidade de se obter um bom desempenho em situações estressantes e faz com que eventos futuros sejam mais facilmente vivenciados.

Desse modo, estudos de Steptoe e Fidler (1987) relatam diminuição da APM em alunos com aumento de exposição ao público. Para Miranda (2013), esta exposição frequente pode representar uma estratégia de enfrentamento da ansiedade e, paralelamente, a *performance* musical pode ser aperfeiçoada por meio da prática. Rocha (2012) também afirma que devemos entender a situação de se apresentar em público como uma prática corrente no meio artístico. Segundo o pesquisador, a formação de musicistas deve abranger o treinamento voltado para esse tipo de situação a fim de que o 'medo de palco' se transforme gradativamente em uma vivência prazerosa.

Outro ponto destacado por quase todos os respondentes foi a prática de aulas coletivas, em formato de masterclasse, por exemplo, com a finalidade de reduzir a ansiedade do aluno (Tabela 16). Para Greene (2002), a prática na qual o músico é instruído a simular *performances* ao vivo, de preferência gravadas, na presença de professores, colegas, amigos e/ou familiares a fim de formar uma plateia pode figurar como uma importante estratégia de enfrentamento à ansiedade. Assim, o autor sugere reservar cerca de meia hora por dia, ao término do estudo, imaginando-se estar verdadeiramente na apresentação que será realizada – o local, a temperatura, as luzes, os ruídos, a plateia, a banca, o maestro, a orquestra, ou seja, com o maior número de detalhes possível.

Segundo Maciente (2016) o intuito nessa estratégia é proporcionar uma situação em que o indivíduo se mantenha o mais nervoso possível, pois a prática desse estado de ansiedade gera maior intimidade com a situação temida, ampliando o preparo e a capacidade de controle do sujeito. Contudo, considerando que muitos *performers* se apresentam durante anos e continuam relatando sofrimento decorrente das perdas geradas pelo alto grau de ansiedade, Wilson e Roland (2002) afirmam que a exposição ao estresse, por si só, não extingue necessariamente a APM.

Portanto, a forma como o músico lida com o sentimento de ansiedade, quer seja na *performance* musical, em sua vida pessoal, ou profissional está relacionada com aquilo que Goleman (2007) define como 'inteligência emocional'. Segundo o autor, inteligência emocional é a capacidade que o indivíduo possui para lidar de forma saudável com suas emoções. Desse modo, quem consegue administrar sua vida emocional com maior serenidade e autoconsciência parece usufruir de vantagens consideráveis em sua saúde.

Ademais, a ansiedade faz parte da vida e, portanto, o ideal é aprender a lidar com esse sentimento de forma saudável. Na literatura, vários autores (Champlin e Bentes 1995; Andrade e Gorenstein 1998; D'el Rey 2005;

Brugués 2009) corroboram com essa afirmação e ressaltam que a ansiedade é inerente ao ser humano, devendo ser trabalhada para melhorar o desempenho do indivíduo em situações performáticas.

## 5. Considerações Finais

O sentimento de ansiedade tem sido vivenciado por músicos de diferentes níveis, independentemente de sua experiência na *performance*. Apesar desse sentimento ser inerente ao ser humano e constituir uma resposta normal a vários acontecimentos da vida, experiências de ansiedade podem prejudicar a atividade musical do indivíduo e até comprometer sua carreira. Assim, torna-se cada vez mais necessário o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento à ansiedade, pois entende-se que esse é o caminho para que o músico possa lidar com esse sentimento de forma saudável, evitando seus efeitos deletérios sobre a *performance* musical.

Isso nos leva a entender que uma preparação eficiente para a *performance* envolve mais do que o estudo das obras musicais que serão apresentadas, e que a construção de uma carreira musical bem-sucedida demanda o gerenciamento das emoções, especialmente da ansiedade. Embora a falta de orientação a esse respeito por parte de seus professores represente uma lacuna na formação musical de uma parcela significativa de clarinetistas no Brasil, notou-se o empenho desses profissionais no intuito de modificar essa realidade em sua trajetória. Desse modo, faz-se necessário novos estudos a fim de investigar a prática musical e pedagógica desses profissionais, sobretudo, no que diz respeito à utilização e orientação sobre estratégias para o controle da APM.

Vale ressaltar que alguns entraves foram encontrados durante o desenvolvimento desta pesquisa. Destaca-se que apenas 02 respondentes da população de estudo pertencem ao sexo feminino, o que dificultou a obtenção de resultados consistentes no que tange à diferença de gênero na experiência de ansiedade. Entretanto, esse fato evidenciou que os cargos para professor de clarineta nas universidades públicas brasileiras são, predominantemente, ocupados por profissionais do sexo masculino.

Outras duas questões que não foram objeto de investigação do presente estudo, mas que são de grande relevância para o tema da APM referem-se às diferentes tendências para o desenvolvimento da ansiedade entre músicos que atuam na música popular e aqueles que trabalham com música de concerto, como também ao fato de crianças já apresentarem níveis de ansiedade semelhantes ou iguais aos adultos. Portanto, este estudo traz subsídios para que novas pesquisas sejam realizadas, abordando as questões acima citadas e, inclusive, adaptando-se o questionário elaborado neste estudo para os devidos fins.

Contudo, apesar das limitações supramencionadas, o presente artigo alcançou o seu objetivo de investigar a percepção de profissionais da clarineta no Brasil sobre a APM. Assim, constatou-se a existência de ansiedade na *performance* desses clarinetistas, as características dessa ansiedade, os fatores que a desencadeia e a utilização de estratégias de enfrentamento por essa população.

Por fim, com base na experiência docente de profissionais da clarineta no Brasil, observou-se que o ato de se apresentar publicamente com maior frequência pode contribuir para o controle da APM, desde que seja uma prática consciente, alicerçada em um processo de preparação eficiente, voltado para a situação de

*performance* e não apenas para a execução do repertório a ser apresentado. Esses achados reforçam o valor pedagógico das aulas coletivas em formato de masterclasses, associadas ao trabalho individual realizado com cada aluno em sala de aula.

## 6. Referências

- American Psychological Association. 2010. Dicionário de Psicologia da APA. Gary R. VandenBos (Org.). Tradução de Daniel Bueno, Maria Adriana Veríssimo Veronese e Maria Cristina Monteiro. Revisão técnica de Maria Lucia Tiellet Nunes e Giana Bitencourt Frizzo. Porto Alegre: Artmed, 1040p.
- Andrade, Laura H. S. G., and Clarice Gorenstein. 1998. "Aspectos gerais das escalas de avaliação de ansiedade". *Revista de Psiquiatria Clínica*, v.25, n.6, p.285-290.
- Ayala-Guerrero, Fructuoso, Azalea Reyes Aguilar, e Graciela Mexicano Medina. 2010. "Mecanismos reguladores do ciclo vigília-sono". In: Rubens Reimão, Luiza Elena Leite Ribeiro do Valle, Eduardo Leite Ribeiro do Valle, e Sueli Rossini (Orgs.). *Sono e Saúde: interface com a psicologia e a neurologia*. Tradução de Angel Roberto Barchuk, Ribeirão Preto: Novo Conceito.
- Barlow, David H. 2000. "Unraveling the mysteries of anxiety and its disorders from the perspective of emotion theory". *American Psychologist*, v.55, p.1247-1263.
- Borsoi, Maria A. 2012. Nutrição e dietética: noções básicas. 14. ed. São Paulo: Editora Senac, 94p.
- Brugués, Ariadna O. 2009. "Music Performance Anxiety: A Review of the Literature". Tese de Doutorado, Medizinischen Fakultät, Albert-Ludwigs-Universität, Freiburg i. Br.
- Canani, Simone. F., e Fernando A. A. Silva. 1998. "A evolução do sono do feto ao adulto: aspectos respiratórios e neurológicos". *Jornal de Pediatria*, v.74, n.5, p.357-364.
- Champlin, Russell. N., e João M. Bentes. 1995. *Enciclopédia de Bíblia Teologia e Filosofia*. Volume 1: A-C, São Paulo: Editora Candeia, 1039p.
- Cian, Corinne, Pierre-alain Barraud, Bruno Melin, and Christian Raphel. 2001. "Effects of fluid ingestion on cognitive function after heat stress or exercise-induced dehydration". *International Journal of Psychophysiology*, v.42, p.243-251.
- Cox, Wendy J., and Justin Kenardy. 1993. "Performance anxiety, social phobia, and setting effects in instrumental music students". *Journal of Anxiety Disorders*, v.7, n.1, p.49-60.
- Cunha, Andre S. da. 2013. "Ansiedade na Performance Musical: causas, sintomas e estratégias de estudantes de flauta". Dissertação de Mestrado em Música, Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Instituto de Artes.
- D'El Rey, Gustavo. J. F. 2005. "Quando a ansiedade torna-se uma doença?". *Integração: Ensino, Pesquisa e Extensão*. Ano XI, n.43, p.379-382.
- Dienstbier, Richard. A. 1989. "Arousal and physiological toughness: implications for mental and physical health". *Psychological Review*, v.96, n.1, p. 84-100.
- Eisenstein, Evelyn. 2005. "Adolescência: definições, conceitos e critérios". *Adolescência & Saúde*, Rio de Janeiro, v. 2, n. 2, p.6-7.
- Flesch, Carl. 1998. *L'Arte del Violino*. 7.ed. Tradução de Alberto Curci, v.2. Milano: Curci.

- Freeman, Daniel, e Jason Freeman. 2015. *Ansiedade: o que é, os principais transtornos e como tratar*. Tradução de Janaína Marcoantonio, 2. ed. Porto Alegre: L&PM Editores, 197p.
- Geib, Lorena T. C., Alfredo C. Neto, Ricardo Wainberg, e Magda L. Nunes. 2003. "Sono e envelhecimento". *Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul*, Porto Alegre, v.25, n.3, p.453-465.
- Giesecking, Walter, and Karl Leimer. 1972. *Piano Technique*. New York: Dover Publications.
- Goleman, Daniel. 2007. *Inteligência Emocional*. 10. ed. Rio de Janeiro: Objetiva.
- Gopinathan, P. M., G. Pichan, and V. M. Sharma. 1988. "Role of dehydration in heat stress-induced variations in mental performance". *Archives Environmental Health*, v.43, n.1, p.15-17.
- Greene, Don. 2001. *Audition Success: An Olympic Sports Psychologist Teaches Performing Artists How to Win*. New York: Routledge.
- Greene, Don. 2002. *Performance Success: Performing Your Best Under Pressure*. New York: Routledge.
- Griffin, Adrian D., and Elise Winters-Huete. 2012. *Buzz to Brilliance: a beginning and intermediate guide to trumpet playing*. New York: Oxford University Press, 287p.
- Jackson, Jeffrey M., and Bibb Latané. 1981. "All alone in front of all those people: Stage fright as a function of number and type of co-performers and audience". *Journal of Personality and Social Psychology*, v.40, n.1, p.73-85.
- Kemenade, Johannes F. L. M. van, Maarten J. M. van Son, and Nicolette C. A. van Heesch. 1995. "Performance anxiety among professional musicians in symphonic orchestras: A self report study". *Psychological reports*, v.77, n.2, p.555-562.
- Kemp, Anthony E. 1999. "Individual differences in musical behavior". In: David J. Hargreaves, and Adrian C. North (Eds.). *The Social Psychology of Music*. Oxford: Oxford University Press, p.25-45.
- Kenny, Dianna T., Pamela Davis, and Jennifer Oates. 2004. "Music performance anxiety and occupational stress amongst opera chorus artists and their relationship with state and trait anxiety and perfectionism". *Journal of Anxiety Disord*, v.18, n.6, p.757-777.
- Kenny, Dianna T. 2004. "Music Performance Anxiety: is it the music, the performance or the anxiety?". *Music Forum*, v.10, n.4, p.38-43.
- Kenny, Dianna T. 2005. "A Systematic Review of Treatments for Music Performance Anxiety". *Anxiety, Stress, and Coping*, v.18, n.3, p.183-208.
- Kenny, Dianna T. 2011. *The Psychology of Music Performance Anxiety*. Oxford: Oxford University Press.
- Larkin, Jill, John Mcdermott, Dorothea P. Simon, and Herbert A. Simon. 1980. "Expert and Novice Performance in Solving Physics Problems". *Science*, v.208, n.4450, p.1335-1342.
- 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*, v.35, n.3, p.143-153.
- Lesgold, Alan M. 1988. "Problem solving". In: Robert J. Sternberg, and Edward E. Smith (Eds.). *The Psychology of Human Thought*. Nova York: Cambridge University Press, p.188-213.
- Maciente, Meryelle N. 2016. "Estratégias de Enfrentamento para a Ansiedade de Performance Musical (APM): um olhar sobre músicos profissionais de orquestras paulistas". Tese de Doutorado em Artes, São Paulo: Universidade de São Paulo, Escola de Comunicações e Artes.

- Mahan, L. Kathleen, Sylvia Escott-Stump, and Janice L. Raymond. 2013. *Krause: alimentos, nutrição e dietoterapia*. Tradução de Claudia Coana *et al.* 13. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 1227p.
- Marconi, Marina de A., e Lakatos, Eva M. 2010. *Fundamentos de Metodologia Científica*. 7. ed. São Paulo: Atlas, 297p.
- Marshall, Anne J. 2008. "Perspectives about Musicians' Performance Anxiety". Master's Dissertation in Music (Performing Art), Johannesburg: University of Pretoria, Faculty of Humanities, Department of Music.
- Miranda, Jonathan G. e. 2013. "Música no palco: ansiedade de performance musical em estudantes de música em Belém do Pará". Dissertação de Mestrado em Música, Belém: Universidade Federal do Pará, Instituto de Ciências da Arte.
- Mor, Shulamit, Hy I. Day, Gordon L. Flett, and Paul L. Hewitt. 1995. "Perfectionism, control, and components of performance anxiety in professional artists". *Cognitive Therapy and Research*, v.19, n.2, p.207-225.
- Nascimento, Simonne E. F. 2010. "Uma reflexão sobre a ansiedade de performance musical e o uso de betabloqueadores como uma estratégia de enfrentamento". Monografia de Graduação em Música, São João del-Rei: Universidade Federal de São João del-Rei, Departamento de Música.
- Nascimento, Simonne E. F. 2013. "Ansiedade de Performance Musical: um estudo sobre o uso de betabloqueadores por bacharelados em música". Dissertação de Mestrado em Música, Belo Horizonte: Universidade Federal de Minas Gerais, Escola de Música.
- Oyan, Sheri. 2006. "Mindfulness Meditation: Creative Musical Performance Through Awareness". Doctoral These (Doctor of Musical Arts), Louisiana: Faculty of the Louisiana State University, School of Music.
- Pino, David. 1998. *The Clarinet and Clarinet Playing*. New York: Dover Publications, 336p.
- Quantz, Johann J. 2010. *On Playing the Flute: the classic of baroque music instruction*. 2.ed. Tradução de Edward R. Reilly. London: Faber and Faber.
- Ray, Sonia. 2009. "Considerações sobre o Pânico de Palco na Preparação de uma Performance Musical". In: Beatriz Senoi Ilari, e Rosane Cardoso Araújo (Orgs.). *Mentes em Música*. Curitiba: DeArtes – UFPR, p.158-178.
- Reitman, Judith S. 1976. "Skilled Perception in Go: Deducing Memory Structures from Inter-Response Times". *Cognitive Psychology*, v.8, n.3, p.336-356.
- Richardson, Roberto J. 2011. *Pesquisa Social: métodos e técnicas*. Colaboradores José Augusto de Souza Peres (*et al.*). 3. ed. - 12 reimpr. São Paulo: Atlas, 334p.
- Rocha, Sérgio de F., Emmanuel Dias-Neto, e Wagner F. Gattaz. 2011. "Ansiedade na performance musical: adaptação e validação do Kenny Music Performance Anxiety Inventory (K-MPAI) para a língua portuguesa". *Revista de Psiquiatria Clínica*, v.38, n.6, p.217-221.
- Rocha, Sérgio de F. 2012. "Ansiedade na performance musical: estudo molecular de associação e validação da escala de "K-MPAI"". Tese de Doutorado em Ciências, São Paulo: Universidade de São Paulo, Faculdade de Medicina.
- Ryan, Charlene. 2004. "Gender Differences in Children's Experience of Musical Performance Anxiety". *Psychology of Music*, v.32, p.89-103.

- Santos, Gueber P. 2017. "Ansiedade na Performance Musical: a experiência de profissionais da clarineta no Brasil". Tese de Doutorado em Música, Salvador: Universidade Federal da Bahia, Escola de Música.
- Silva, Geisiane R., e Diana Santiago. 2011. "A Ansiedade na Performance do Clarinetista". *Anais do XI Seminário Internacional de Pesquisa em Música (SEMPEM) - IX Encontro Internacional de Contrabaixistas (EINCO)*. Goiânia: Universidade Federal de Goiás, p.9-12.
- Sinico, Andre, Fernando Gualda, e Leonardo Winter. 2012. "Coping Strategies for Music Performance Anxiety: a study on flute players". In: Emilios Cambouropoulos, Costas Tsougras, e Konstantinos Pasiadis (Eds.). *Proceedings of the 12th International Conference of Music Perception and Cognition and 8th Triennial Conference of European Society for the Cognitive Science of Music*. Thessaloniki, Greece: Aristotle University of Thessaloniki, p. 939-942.
- Steptoe, Andrew, and Helen Fidler. 1987. "Stage fright in orchestral musicians: a study of cognitive and behavioral strategies in performance anxiety". *British Journal of Psychology*, v.78, p.241-249.
- Steptoe, Andrew. 2001. "Negative emotions in music making: the problem of performance anxiety". In: Patrick N. Juslin, and John A. Sloboda (Eds.). *Music and emotion: theory and research*. Oxford: Oxford University Press, p.291-307.
- Sternberg, Robert J. 2010. *Psicologia Cognitiva*. Tradução de Anna Maria Dalle Luche e Roberto Galman. Revisão técnica de José Mauro Nunes. 5. ed. São Paulo: Cengage Learning, 591p.
- Studer, Regina, Patrick Gomez, Horst Hildebrandt, Marc Arial, and Brigitta Danuser. 2011. "Stage fright: its experience as a problem and coping with it". *International Archives of Occupational and Environmental Health*, v.84, p.761-771.
- Thompson, William Forde, Simone Dalla Bella, and Peter E. Keller. 2006. "Music Performance". *Advances in Cognitive Psychology*, v.2, n.2-3, p.99-102.
- Tricoli, Valquiria A. C., e Márcia M. Bignotto. 2000. "Aprendendo a se estressar na infância". In: Marilda E. N. Lipp (Org.). *O stress está dentro de você*. São Paulo: Contexto, p.113-126.
- Valle, Luiza Elena L. R. do. 2011. "Estresse e Distúrbios do Sono no Desempenho de Professores: saúde mental no trabalho". Tese de Doutorado em Psicologia, São Paulo: Universidade de São Paulo, Instituto de Psicologia.
- Walker, Matthew P., and Robert Stickgold. 2006. "Sleep, memory, and plasticity". *Annual Review of Psychology*, v.57, p.139-166.
- Wilson, Glenn D. 1997. "Performance anxiety". In: David J. Hargreaves, and Adrian C. North (Eds.). *The social psychology of music*. Oxford: Oxford University Press, p. 229-248.
- Wilson, Glenn D., and David Roland. 2002. "Performing Anxiety". In: Richard Parncutt, and Gary E. McPherson (Eds.). *The Science and Psychology of Music Performance: creative strategies for teaching and learning*. Oxford: Oxford University Press, Cap.4, p.47-61.
- Yin, Robert K. 2015. *Estudo de Caso: Planejamento e Métodos*. Tradução de Cristhian Matheus Herrera, 5. ed. Porto Alegre: Bookman, 290p.