ANPPOM

Ansiedade na performance musical: constatação, sintomas e atividades práticas propostas para seu enfrentamento, no âmbito da Escola de Música da Universidade Federal do Rio Grande do Norte, uma pesquisa em andamento

MODALIDADE: COMUNICAÇÃO

SUBÁREA: PERFORMANCE

José Washington Florencio da Silva UFRN – sax.washington@yahoo.com.br

Ranilson Bezerra de Farias UFRN – ranilsonfarias@gmail.com

Resumo: Esta pesquisa trata sobre a ansiedade na performance musical e encontra-se em desenvolvimento no universo dos Cursos Técnico e Bacharelado em Música da Escola de Música da UFRN. Utilizamos como referenciais teóricos autores como: Kenny (2011), McGrath et al., (2017), Greene (2002), Oliveira (2001), Silva (2017), entre outros. Aplicamos um questionário para sua constatação, no qual observamos sua prevalência e seus principais sintomas. A partir desta etapa desenvolveremos atividades práticas em sala de aula para seu enfrentamento.

Palavras-chave: Ansiedade. Ansiedade na performance musical. Sintomas.

Anxiety in musical performance: findings, symptoms and practical activities proposed for its confrontation, within the scope of the School of Music of the Federal University of Rio Grande do Norte, an ongoing research

Abstract: This research deals with anxiety in musical performance and is under development in the universe of Technical Courses and Bachelor of Music of the School of Music of UFRN. We use as reference theoretical authors such as: Kenny (2011), McGrath et al., (2017), Greene (2002), Oliveira (2001), Silva (2017), among others. We applied a questionnaire for its finding, in which we observed its prevalence and its main symptoms. From this stage we will develop practical activities in the classroom to confront it.

Keywords: Anxiety. Musical performance anxiety. Symptoms.

Introdução

Esta pesquisa está em andamento e está sendo conduzida na Escola de Música da Universidade Federal do Rio Grande do Norte, abordando o tema: Ansiedade na performance musical.

Como primeiro passo foi feito um levantamento bibliográfico, servindo de pressuposto teórico básico para o desenvolvimento da pesquisa. Na etapa seguinte foi elaborado e aplicado um questionário para fazer o levantamento quantitativo dos alunos dos cursos Técnico e Bacharelado em Música, que *se consideram ansiosos* antes e durante a



performance musical. Este questionário teve como objetivo constatar a existência do problema, os sintomas mais comuns e possíveis estratégias utilizadas para controlar ou minimizar esta sensação. Neste artigo, são apresentados os resultados obtidos através desse levantamento que servirá como base para a continuação da nossa pesquisa.

Para OLIVEIRA (2001, p. 169):

A ansiedade é uma reação normal e necessária do organismo. Tem como finalidade protegê-lo ou criar reação a qualquer estímulo, ficando alerta e com atenção aumentada. Sem ansiedade, não somos capazes nem mesmo de atravessar uma rua sem sermos atropelados, de reagir e estudar para uma prova, de arrumar um companheiro (a), de fazer um debate, de conquistar nosso espaço na sociedade, etc.

Compreendendo que a ansiedade é uma reação normal e necessária ao organismo humano e que a exposição pública é inerente à performance musical, entende-se que é preciso aprender a lidar com ela, a controlá-la ou minimizá-la.

Um estudo desenvolvido por Ray (2014) no Brasil, indica que as formas de identificação de situações onde a ansiedade e o estresse alteram a atividade do músico no palco, a detecção de fatores estressores e a definição de estratégias de atuação para determinar como o músico pode lidar com estresse e ansiedade no cotidiano, são focos de pesquisas no mundo todo sobre psicologia da performance. Ray (2014, p. 125), no intuito de fortalecer a formação do performer, aponta a necessidade de ampliação das pesquisas conceituais e de experimentos, em âmbito nacional e internacional referente a esta temática.

Pesquisamos na literatura autores como Dianna Kenny (2011), Oliveira (2001), Barlow (2002), Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - DSM-5 (2014), McGrath et al., (2017), Don Greene (2002), Sônia Ray (2014), Silva (2011, 2017), entre outros, para fundamentar nossa investigação. Espera-se com os resultados finais poder contribuir para o enfrentamento da ansiedade na performance musical e em consequência otimizar a qualidade da performance dos alunos desta instituição.

1. Ansiedade

O Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5, 2014, p. 189), explica a ansiedade como a antecipação de uma ameaça futura, sendo mais frequentemente associada à tensão muscular e vigilância em preparação para perigo futuro e comportamentos de cautela ou esquiva. Seguindo essa ideia, Barlow (2002, p. 37), faz a



seguinte comparação: "Se a experiência da emoção é o País das Maravilhas de Lewis Carroll, a ansiedade é a Rainha Vermelha. Sempre uma ameaça futura, muitas vezes um perigo presente insuportavelmente esmagador".

Silva (2011, p. 20) coloca que a ansiedade-traço caracteriza a personalidade de cada um, há indivíduos que possuem uma personalidade ansiosa de fundo ou de base (*ser ansioso*). *Ser ansioso* é possuir sensação de tensão, apreensão e inquietação, dominando todos os demais aspectos de nossa personalidade. Já a ansiedade-estado (*estar ansioso*), pode ser considerada um momento de ruptura ou quebra em relação à nossa condição emocional básica. Esta quebra nos faz cair em uma espécie de abismo, no qual experimentamos desconforto emocional intenso. *Estar ansioso* é tudo isso acompanhado por manifestações orgânicas tais como palpitações (taquicardia), suor intenso (sudorese), tonturas, náuseas, dificuldade respiratória, extremidades frias etc. Logo, fisiologicamente pensando, quando o *ser* se une ao *estar* em uma personalidade já ansiosa, estados severos de desconforto e sofrimento são gerados.

De acordo com o exposto por Silva (2011) observa-se que uma das variáveis responsáveis pelo surgimento da ansiedade é 'a pessoa', neste sentido, Lehmann et al., (2007, p. 152, apud Cunha, 2012, p. 44) coloca que, "a maneira como os músicos pensam, suas atitudes, crenças, julgamentos e objetivos, determinam em grande parte a extensão à qual percebem a performance como ameaçadora". Compreende-se, que a percepção de situações ameaçadoras varia de acordo com personalidades individuais.

2. Ansiedade na performance musical

Segundo McGrath et al., (2017, p. 1) a ansiedade na performance musical pode ser definida como uma "experiência de apreensão persistente e angustiante e / ou prejuízo real das habilidades de desempenho em um contexto público, em grau injustificável, dada a aptidão, o treinamento e o nível de preparação do indivíduo".

Os aspectos psicológicos que envolvem um evento musical são muito complexos e todos os artistas sentem alguma ansiedade, uma apreensão antes de entrar no palco, mesmo os mais experientes (CARDASSI, 2000, p. 253, 254). Além de concordar com as palavras de Cardassi (2000), observamos que os performers (alunos) desta escola estão predispostos a sentirem-se ansiosos, tendo em vista que as performances realizadas aqui, além de os expor publicamente, são de caráter avaliativo. Ao falarmos em caráter avaliativo, implicamos em

ANPPOM

uma variável que está associada ao desejo de ser "perfeito" ou à não aceitação do erro, esta variável ligada às características da 'pessoa', é chamada de 'perfeccionismo'.

Para Kenny (2011), os *performers* perfeccionistas tornam-se muito rígidos e têm expectativas muito altas sobre os resultados de suas atividades: "Os perfeccionistas gastam muita energia no processo de avaliação, desenvolvem idéias rígidas sobre o que constitui sucesso e fracasso e percebem o sucesso como tudo ou nada" (ibid., 2011, p. 74). E eles vêem, em consequência, que falham regularmente, tornando-se assim propensos à ansiedade crônica e depressão, bem como constrangidos e com vergonha.

3. Resultados parciais relacionados à ansiedade relatada pelos alunos dos Cursos Técnico e Bacharelado em Música da Escola de Música da UFRN

Foi feito um levantamento do quantitativo de alunos ativos dos cursos Técnico e Bacharelado em Música da Escola de Música da UFRN, onde obtivemos os seguintes resultados: 124 alunos do curso de Bacharelado e 273 alunos do curso Técnico em música, totalizando 397 alunos.

Na sequência, foi aplicado um questionário com 10 perguntas, com o objetivo de obter dados gerais referentes apenas à sensação de ansiedade e seus sintomas em alunos, com o intuito de termos uma ideia da problemática no âmbito da população da Escola de Música. O questionário foi aplicado de forma presencial, em sala de aula, atingindo um total de 134 respondentes, sendo 71 do Curso de Bacharelado e 63 do Curso Técnico o que equivale a 34% do universo total de alunos dos dois cursos.

A partir das respostas destes alunos chegou-se aos seguintes resultados:

Tabela 1- Resultados referentes à ansiedade e ao uso de substâncias

77,6 % consideram-se ansiosos;

78,4% consideram-se ansiosos no palco;

11,2 % já fizeram uso de medicamentos para amenizar a ansiedade;

11,9% já fizeram uso de álcool para amenizar a ansiedade;

6,7%, já fizeram uso de substâncias ilícitas para amenizar a ansiedade.

Fonte: Os autores (2019)



Entre as questões do questionário, foi solicitado que os respondentes selecionassem os sintomas experienciados por eles ao apresentarem-se no palco. Para obtermos estes dados, apontamos catorze sintomas ligados à ansiedade, de acordo com o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-V). O critério estabelecido para elencar os sintomas mais comuns, foi, apresentar aqueles que ultrapassaram 50% de seleção entre os respondentes.

Após esse processo obtivemos os seguintes resultados:

Tabela 2 – Resultados referentes aos sintomas

77,6% sentem o coração acelerado;

54,5% sentem tremores;

69,4% sentem tensão muscular;

53,7% sentem-se inquietos.

Fonte: Os autores (2019)

Após a coleta dos dados, três fatos chamaram a atenção: o uso de medicamentos, o uso de álcool e o uso de substâncias ilícitas na tentativa de amenizar a ansiedade.

Segundo Maciente (2016, p.114), o uso de substâncias químicas, permitidas ou não, receitadas ou não é muito frequente na população mundial, na tentativa de aliviar a ansiedade e sensações similares. Entre os músicos essa situação segundo a autora, não é diferente já que nesta profissão o estresse e ansiedade costumam ser sensações corriqueiras. Kenny (2011, apud MACIENTE, 2016, p. 114) aponta as substâncias mais comumente autoadministradas pelos músicos: Betabloqueadores, antidepressivos, tranquilizantes, sedativos, relaxantes musculares. Algumas outras substâncias as quais ela relata são: álcool, maconha, entre outras.

Os betabloqueadores (por exemplo, o Propranolol, Inderal e outros similares) também são largamente utilizados com a finalidade de diminuir o nervosismo, tanto por pessoas que vão falar em público quanto por músicos, principalmente em situações de grande tensão (MACIENTE, 2016, p. 117). O objetivo de quem usa este medicamento é o de "melhorar o controle das ações físicas e diminuir a ansiedade" (POLITO, 2005, p.116, apud MACIENTE, 2016, p. 117), já que eles contribuem para diminuir a



aceleração dos batimentos cardíacos e a pressão arterial, muitas vezes melhorando a sensação de controle relativo a tremores ou ao suor excessivo.

Estudos desenvolvidos por Liebowitz e outros pesquisadores em épocas diferentes, nas décadas de 1980 e 1990, concluíram que, controlados os sintomas do nervosismo, como tremores e batidas aceleradas do coração, o desempenho das apresentações ou do comportamento diante do público era melhorado por causa da diminuição da ansiedade (POLITO, 2005: 116, apud MACIENTE, 2016, p. 117).

O álcool é também um açúcar simples, por isso, absorvido tão rapidamente. Aumenta os sintomas de hipoglicemia e pode elevar a ansiedade e as oscilações de humor, é um irritante para o fígado e outras partes do aparelho digestivo, além de causar danos inflamatórios ao pâncreas (SILVA, 2017, p. 246).

Dentre os principais sintomas provocados pela ingestão de álcool estão: ansiedade, depressão, acessos irracionais de cólera, baixa capacidade de julgamento, perda de memória, vertigens e dificuldade na coordenação motora.

Segundo Kenny (2011), se se levar em conta os milhares de estudos disponíveis sobre os prejuízos dessas substâncias sobre as funções cognitivas, motoras, sobre a capacidade de resolução de problemas bem como dificuldades em atividades complexas como dirigir ou operar máquinas, por exemplo, é suficiente dizer que não se pode esperar nenhum benefício para a performance ou para a sua saúde, no geral, com o uso frequente destas substâncias. (KENNY, 2011, p. 223, apud MACIENTE, 2016, p. 122-123).

4. Três atividades práticas proposta para o enfrentamento da ansiedade na performance musical

O próximo passo da pesquisa é trabalhar na prática estratégias de enfrentamento da ansiedade com 30 alunos em sala de aula, baseadas nas sete habilidades de performance segundo Don Greene (2002). Nesta etapa, já em andamento, solicitamos aos alunos que realizem o teste sobre as Sete habilidades de performance para o trabalho, nos esportes e no palco, proposto pelo autor, após isso submeteremos os alunos a realizarem performances em três ocasiões:



- 1- Após realizar uma corrida de 01 (um) minuto, para elevar seus batimentos cardíacos e simular os sintomas corporais comuns na performance, com o objetivo de fazê-los aprenderem a utilizarem sua energia de forma adequada;
- 2- Estimular sua concentração e manutenção do foco durante uma performance;
- 3- Realizar uma performance antes e após exercícios de relaxamento.

Essa fase ainda não apresenta nenhum resultado, mas possivelmente obteremos dados necessários para fazer uma primeira análise nos próximos sessenta dias. A realização dessa etapa é importante para a pesquisa, pois tentaremos aproximar ao máximo o performer das sensações que ele experiencia no palco ou em momentos antes, desde a preparação. Contudo, espera-se contribuir e expandir os resultados do enfrentamento da ansiedade na performance musical, que tanto prejudica o rendimento da performance, principalmente em ambiente acadêmico, uma vez que cada performer poderá praticar esta atividades no seu dia a dia de estudo e de acordo com o que melhor funcionar para sua personalidade.

Considerações finais

Procedida a primeira etapa da coleta de dados, chegou-se à reflexão de que a ansiedade na performance musical é um problema comum e que tem atingido alunos dos cursos Técnico e Bacharelado em Música da Escola de Música da UFRN, sendo potencializada durante a performance no palco, onde os sintomas mais comuns e recorrentes relatados pelos os alunos foram: tensão muscular, palpitação, inquietação e tremores. O fato do uso de medicamentos, álcool e até substâncias ilícitas para amenizar essa ansiedade nos mostra que há a necessidade de abordagem do assunto por docentes e discentes da instituição.

Segundo o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5, 2014, p. 208), um ataque de pânico é um surto abrupto de medo intenso ou desconforto intenso que alcança um pico em minutos e durante o qual ocorrem quatro (ou mais) dos sintomas investigados. Resultados parciais mostram que, boa parte dos respondentes atingiram essa marca, revelando um possível ataque de pânico.

Espera-se com os resultados alcançados na etapa 1, já realizada, e na etapa 2 da pesquisa que está em andamento (atividades práticas em sala de aula para enfrentamento da ansiedade), aproximar os alunos participantes desta investigação ao máximo das sensações vivenciadas no palco, desta forma, poderemos propor um melhor gerenciamento da ansiedade



antes e durante a performance musical e, assim, contribuir para o avanço da pesquisa em performance.

Referências

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais*. DSM-5. Tradução: Maria Inês Corrêa Nascimento [et al.] 5ª edição. Porto Alegre: Artmed, 2014.

BARLOW, David H. *Anxiety and Its Disorders: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic.* Second Edition, 2002, The Guilford Press, New York.

CARDASSI, Luciane. *Pisando no palco: prática de performance e produção de recitais*. In: Anais do I seminário nacional de pesquisa em performance musical. Belo Horizonte: UFMG, 2000. p. 251-257.

CUNHA, André Sinico da; WINTER, Leonardo L. *Ansiedade na Performance Musical: definições, causas, sintomas, estratégias e tratamentos.* Revista do Conservatório de Música da UFPel, n.5, p. 36-64, 2012.

GREENE, Don. Performance success: Performing your best under pressure. New York, Routledge, 2002.

KENNY, Dianna T. The Psychology of Music Performance Anxiety. New York: Oxford University Press, 2011.

MACIENTE, Meryelle Nogueira. Estratégias de enfrentamento para a Ansiedade de Performance Musical (APM): um olhar sobre músicos profissionais de orquestras paulistas. [330f]. Tese (Doutorado em Artes). Escola de Comunicações e Artes, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2016.

MCGRATH, Casey; HENDRICKS, Karin S; SMITH, Tawnya D. *Performance Anxiety Strategies: A Musician's Guide to Managing Stage Fright.* Lanham: Rowman & Littlefield, 2017.

OLIVEIRA, Maria Aparecida Domingues de. *Neurofisiologia do Comportamento: Uma relação entre o funcionamento cerebral e as manifestações comportamentais.* 2ª edição. Canoas: Editora da ULBRA, 2001.

RAY, Sônia. Fatores de estresse e ansiedade na performance musical: Histórico e perspectivas após 10 anos de Simcam. Percepta - Revista de Cognição Musical, v.1, n.2, p. 115-126, 2014.

SILVA, A. B. B. *Mentes ansiosas: medo e ansiedade além dos limites*. Rio de Janeiro: Ed. Fontanar/ Objetiva, 2011.

SILVA, Ana Beatriz Barbosa. *Mentes ansiosas: medo e ansiedade nossos de cada dia.* 2ª edição. São Paulo: Principium, 2017.