



Ansiedade na performance musical: correlações entre a ansiedade, estresse e *biofeedback*

Samuel Barros

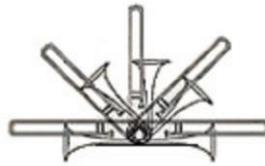
Universidade de Aveiro – samuellbarrim@hotmail.com

Palavras-chave: Ansiedade. Performance musical. Estresse. *Biofeedback*.

Keywords: Anxiety. Music performance. Stress. Biofeedback.

1. Contextualização

A ansiedade na performance musical (APM) tem-se destacado como uma ocorrência de grande impacto no bem-estar do músico, interferindo comportamental, fisiológica e cognitivamente na performance seja ela a solo ou em grupo (BARBAR; CRIPPA; OSÓRIO, 2014). Os principais sintomas associados à APM são: sensações de medo, pensamentos automáticos negativos, erros de notas, diminuição da concentração, tremores, postura retraída, salivação, batimentos cardíacos acelerados, problemas gastrointestinais, etc. A recorrência destes sintomas faz com que o músico muitas vezes tenha dúvidas em seguir a carreira musical pelo impacto ocupacional-profissional indissociável. Analogamente a isso, se faz necessário combater à APM, de modo a contribuir para o desenvolvimento de estratégias inovadoras que possibilitem diminuir os sintomas de ansiedade e manifestações de estresse e, com isso, melhorar a performance musical. Para este efeito, participaram deste estudo dois quartetos de trombones, tendo um grupo experimental e um grupo de controle. Portanto, é nesta perspectiva que este estudo se orientou e buscou aumentar os conhecimentos já existentes neste âmbito de investigação, fazendo a correlação de questionários específicos de avaliação da ansiedade geral, ansiedade na performance musical e estresse, com o objetivo de compreender as relações psicofisiológicas envolvidas em contexto de performance pública pré- e pós-intervenção com o *biofeedback*.



Os questionários a citar são: *Kenny Music Performance Anxiety Inventory* (K-MPAI) que permite avaliar e identificar a ansiedade na performance musical (KENNY, 2009, versão validada para o português por ROCHA; DIAS-NETO; GATTAZ, 2011); *State-Trait Anxiety Inventory* (STAI-Y) que permite identificar a ansiedade-estado - STAI-Y-1 (situações específicas como o momento de uma audição) e a ansiedade-traço - STAI-Y-2 (define de forma permanente o indivíduo) (SPIELBERGER, 1983, versão para o português por SANTOS; SILVA, 1997) e o *Kessler Psychological Distress Scale* (K10) que avalia os sintomas do desconforto psicológico não específicos (KESSLER et al., 2002, versão portuguesa por PEREIRA et al., 2017).

O *Biofeedback* é um instrumento que possibilita ao indivíduo a capacidade de equilibrar corpo e mente, permitindo maior consciência e concentração (WEST, 2007), fazendo com que o mesmo substitua respostas ansiosas por outras mais adaptativas (JARASIUNAITE, PERMINAS, GUSTAINIENE, PECIULIENE, & KAVALIAUSKAITE-KESERAUSKIENE, 2015; KASSEL & LEMAY, 2012).

2. Resultados

No que refere às correlações, levando em conta às correlações de Pearson, observou-se no grupo de controle uma equiparação forte positiva entre o *Distress* e o K-MPAI pós-intervenção (fig. 1). Foi identificado que estas escalas são diretamente proporcionais, ou seja, quando uma aumenta a outra também aumenta ou vice-versa.

<i>Distress</i>	x	K-MPAI	$r = 0.96, p = 0.05$
-----------------	-----	--------	----------------------

Figura 1: Correlação entre os instrumentos de recolha do grupo de controle

No grupo experimental, verificou-se que todas as correspondências (Fig. 2) possuíam uma correlação forte positiva e que todas elas também tiveram respostas diretamente proporcionais.

<i>Distress</i>	x	K-MPAI	$r = 0.97, p < 0.05$
K-MPAI	x	STAI-Y-2	$r = 0.96, p < 0.05$



STAI-Y-1	<i>x</i>	<i>Distress</i>	$r = 0.97, \rho < 0.05$
STAI-Y-1	<i>x</i>	STAI-Y-2	$r = 0.97, \rho < 0.05$

Figura 2: Correlação entre os instrumentos de recolha do grupo experimental

Também foram verificadas correlações forte e positiva entre o grupo de controle e grupo experimental (Fig. 3).

<i>Distress</i> pré-intervenção	<i>x</i>	K-MPAI pré-intervenção	$r = 0.86, \rho < 0.05$
<i>Distress</i> pós-intervenção	<i>x</i>	K-MPAI pós-intervenção	$r = 0.83, \rho < 0.05$
K-MPAI pré-intervenção	<i>x</i>	STAI-Y-2 pós-intervenção	$r = 0.83, \rho = 0.01$

Fig. 3: Correlações entre os instrumentos de recolha do grupo experimental e do grupo de controle

Observou-se ainda que a correlação horas por dia de estudo com o *Distress* pré-intervenção ($r = -0.74, \rho < 0.05$) e dias de estudo por semana com o *Distress* pós-intervenção ($r = -0.79, \rho < 0.05$), é significativa. Isso significa que, quanto mais um músico estuda, menos sintomas de APM ele vai sentir. A questão de estudar mais ou estudar menos pode estar relacionada aos objetivos profissionais de um estudante de música ou mesmo aos objetivos a alcançar na performance (OSBORNE et al., 2005).

Considerações finais

Tendo em conta os objetivos do presente estudo, as correlações mostraram que todos questionários, nomeadamente: K-MPAI (ansiedade na performance musical), STAI-Y (ansiedade geral) e *Distress* (estresse) eram diretamente proporcionais, ou seja, quanto maior a ansiedade na performance musical, maior era a ansiedade geral e o estresse ou vice-versa. Analogamente a isso, o mesmo aconteceu com o tempo de dedicação aos estudos musicais.

Quanto à eficácia do *biofeedback*, este provou ser uma potencial técnica terapêutica nesse contexto de performance, confirmando a pesquisa de XXX (2019) que verificou a diminuição da APM em quarteto de trombones da Universidade de Aveiro em contexto de música de câmara e performance pública.



Sugere-se o aprofundamento deste tema com outras amostras, com o intuito de verificar outras causas associadas à APM, como a própria maneira de ensinar estabelecida pela tradição de performance ou mesmo a ontologia tradicional da obra musical.

1. Referências:

BARBAR, A. E.; CRIPPA, J. A.; OSÓRIO, F. L. Parameters for screening music performance anxiety. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, v. 36, n. 3, p. 245-247, set. 2014.

JARASIUNAITE, G. et al. Biofeedback-assisted relaxation and progressive muscle relaxation potential for enhancing students' distress tolerance. *European Scientific Journal*, v. 11, n. 2, p. 278-295, 2015.

KASSEL, S. C.; LEMAY, J. Interpersonal Biofeedback. *The Therapist*, 2012. Available from: http://www.kassel.us/wp-content/uploads/2017/02/Interpersonal_Biofeedback_CAMFT_JF12.pdf. Cited: 22 abr. 2018.

KENNY, D. T. The factor structure of the revised Kenny Music Performance Anxiety Inventory. *Proceedings of the International Symposium on Performance Science*, editado por Aaron Williamon, Sharman Pretty e Ralph Buck, p. 37–41. Utrecht: European Association of Conservatoires (AEC), 2009.

KESSLER, R. C. et al. Short screening scales to monitor population prevalences and trends in non-specific psychological distress. *Psychological Medicine*, v. 32, n. 6, p. 959-976, ago. 2002.

OSBORNE, M. S.; KENNY, D. T.; HOLSOMBACK, R. Assessment of music performance anxiety in late childhood: A validation study of the Music Performance Anxiety Inventory for Adolescents (MPAI-A). *International Journal of Stress Management*, v. 12, n. 4, p. 312-330, 2005.