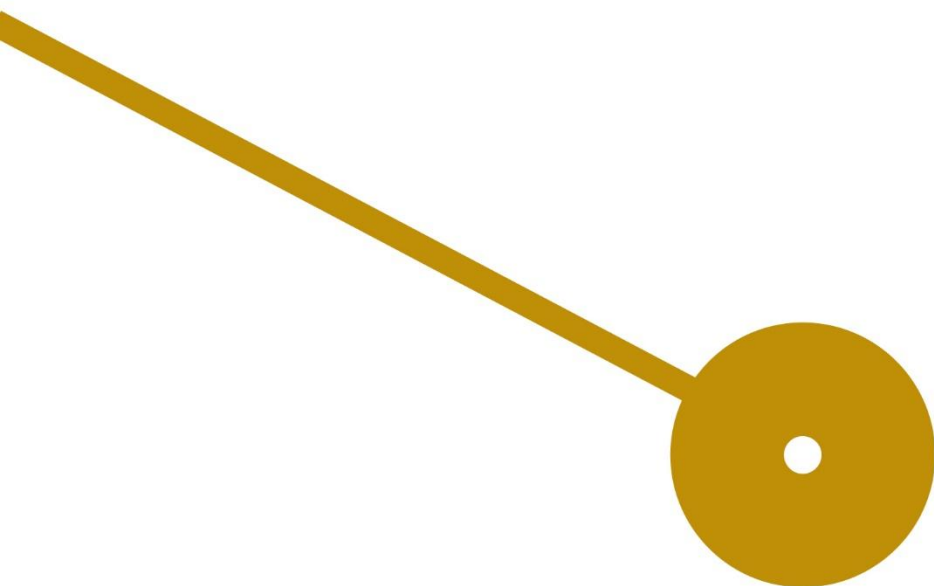


# Ansiedade na Performance Musical: Uma Análise Comparativa entre Trombonistas de Portugal e do Brasil

Ivaldo Miranda da Silva

06/2025





MESTRADO  
MÚSICA - INTERPRETAÇÃO ARTÍSTICA  
SOPROS/TROMBONE BAIXO

# Ansiedade na Performance Musical: Uma Análise Comparativa entre Trombonistas de Portugal e do Brasil

Ivaldo Miranda da Silva

Projeto de dissertação apresentada à Escola Superior de Música e Artes do Espetáculo como requisito parcial para obtenção do grau de Mestre em Música – Interpretação Artística, especialização Sopros, Trombone Baixo

Professora Orientadora:  
Doutora Inês Salselas

06/2025

## Agradecimentos

Em primeiro lugar, agradeço a Deus pela vida, pelas capacidades que me foram concedidas e por ter guiado cada etapa desta caminhada. A Ele, toda honra e glória.

A concretização deste trabalho, tão importante para minha realização pessoal e profissional, só foi possível graças ao apoio de pessoas especiais, às quais dedico minha mais profunda gratidão:

À minha amada família, minha mãe, meus irmãos e, em especial, à minha esposa, Kessketlen Miranda. Obrigado pelo amor incondicional, carinho, compreensão e apoio em todos os momentos. Obrigado por acreditarem nos meus sonhos junto comigo, pelas palavras encorajadoras nos momentos decisivos e pelo suporte emocional constante. Amo vocês.

À minha orientadora, Professora Doutora Inês Salselas, pela confiança em mim depositada, por aceitar orientar esta dissertação e por guiar-me com dedicação, sabedoria e respeito à minha autonomia. Agradeço a paciência e o incentivo ao longo de todo o processo.

Ao Professor Severo Martinez, meu professor de instrumento desde a licenciatura, expressei minha sincera gratidão pela partilha de conhecimentos, apoio contínuo e pela inspiração que representa na minha trajetória pessoal e profissional.

Aos professores que lecionaram na parte curricular do Mestrado em Música - Interpretação Artística, especialização em Sopros (Trombone Baixo), agradeço pelos conhecimentos compartilhados e pelo contributo académico nesta fase importante da minha trajetória.

À Banda de Gondomar, pela disponibilidade em oferecer as condições necessárias para a prática instrumental, essencial à realização deste percurso. Agradeço também a todos os participantes da pesquisa, que, de forma anónima e voluntária, contribuíram com seu tempo ao responder ao questionário, tornando este estudo possível.

Também um agradecimento especial a todos os colegas da classe de trombones da ESMAE, que desde a licenciatura acompanharam a minha trajetória ao longo desses cinco anos.

Por fim, deixo um agradecimento especial a todas as pessoas que, de alguma forma, contribuíram, apoiaram ou estiveram presentes nesta etapa tão importante da minha vida.

A todos retribuo com a minha gratidão!

## Resumo

O objetivo do presente estudo foi explorar e comparar a ansiedade na performance musical (APM) entre trombonistas de Portugal e do Brasil, analisando sua prevalência, fatores associados, impactos e padrões de manifestação. Além disso, buscou-se identificar semelhanças e diferenças culturais e pedagógicas entre os dois contextos, bem como estratégias utilizadas para mitigar os efeitos da APM.

Participaram do estudo 167 trombonistas, sendo 74 portugueses (18–56 anos) e 93 brasileiros (20–65 anos), que responderam ao Kenny Music Performance Anxiety Inventory (K-MPAI), validado para ambos os idiomas, além de um questionário sobre perfil demográfico e questões complementares alinhadas aos objetivos de investigação. Os resultados revelaram médias moderadas e comparáveis de APM entre os países, com prevalência estimada de 49,7% do total da amostra apresentando níveis moderados de ansiedade. Entre os principais fatores associados à APM, destacam-se a competitividade do meio musical, a escassez de oportunidades profissionais, a pressão por excelência e a insuficiente preparação psicológica durante a formação. O impacto da ansiedade manifestou-se tanto na prática musical quanto nas relações interpessoais, sendo relatado por grande parte dos participantes.

No que se refere às estratégias para lidar com a APM, verificou-se baixa procura por acompanhamento profissional e uso de medicação, predominando métodos informais e autorregulados, como prática intensiva, simulação de apresentações e técnicas de relaxamento.

Em conclusão, esta evidência sublinha a importância de políticas e intervenções pedagógicas e institucionais que promovam o apoio psicológico, bem como o desenvolvimento de estratégias preventivas e educativas para a gestão da APM, com vista ao bem-estar e desenvolvimento integral dos músicos.

## Palavras-chave

Ansiedade Musical; Trombone; Saúde Mental; Desempenho Artístico; Aspectos Culturais

## **Abstract**

The aim of the present study was to explore and compare music performance anxiety (MPA) among trombonists from Portugal and Brazil, analyzing its prevalence, associated factors, impacts, and manifestation patterns. Additionally, the study sought to identify cultural and pedagogical similarities and differences between the two contexts, as well as the strategies used to mitigate the effects of MPA. A total of 167 trombonists participated in the study, including 74 from Portugal (aged 18–56) and 93 from Brazil (aged 20–65), who completed the Kenny Music Performance Anxiety Inventory (K-MPAI), validated in both languages, along with a questionnaire on demographic profile and supplementary questions aligned with the research objectives.

The results revealed moderate and comparable levels of MPA between the countries, with an estimated prevalence of 49.7% of the total sample presenting moderate anxiety. Among the main factors associated with MPA were the competitiveness of the musical environment, scarcity of professional opportunities, pressure for excellence, and insufficient psychological preparation during training. The impact of anxiety manifested both in musical practice and interpersonal relationships, as reported by a large proportion of participants.

Regarding strategies for coping with MPA, there was a low rate of professional support seeking and medication use, with a predominance of informal and self-regulated methods such as intensive practice, simulation of performances, and relaxation techniques.

In conclusion, these findings highlight the importance of pedagogical and institutional policies and interventions that promote psychological support, as well as the development of preventive and educational strategies for MPA management, aiming at the well-being and holistic development of musicians.

## **Keywords**

Musical Anxiety; Trombone; Mental Health; Artistic Performance; Cultural Aspects

# Índice

Agradecimentos.....	iii
Resumo .....	iv
Abstract .....	v
Índice .....	vi
Lista de Figuras.....	vii
Lista de Tabelas .....	viii
<b>1. INTRODUÇÃO .....</b>	<b>9</b>
1.1 MOTIVAÇÃO E OBJETIVOS .....	9
1.2 ESTRUTURA.....	10
<b>2. ESTADO DA ARTE.....</b>	<b>11</b>
2.1 FUNDAMENTOS CLÍNICOS DA ANSIEDADE .....	11
2.2 DEFINIÇÃO DA ANSIEDADE NA PERFORMANCE MUSICAL (APM).....	13
2.3 AS ORIGENS DA APM: UMA PERSPETIVA AMPLA SOBRE SEUS FATORES CAUSAIS.....	15
2.4 INSTRUMENTOS PARA AVALIAÇÃO DA ANSIEDADE EM MÚSICOS: ABORDAGENS GERAIS E ESPECÍFICAS .....	17
2.5 PREVALÊNCIA DA APM .....	19
2.6 IMPACTOS DA APM NA VIDA DO MÚSICO.....	20
<b>3. METODOLOGIA DE INVESTIGAÇÃO .....</b>	<b>22</b>
3.1 MÉTODOS .....	22
3.1.1 <i>Instrumentos</i> .....	22
3.1.2 <i>Coletas dos dados e procedimentos</i> .....	23
3.1.3 <i>Análise de Dados</i> .....	24
<b>4. RESULTADOS .....</b>	<b>25</b>
4.1 CARATERIZAÇÃO DA AMOSTRA.....	25
4.2 ANÁLISE DA PREVALÊNCIA DA APM ENTRE TROMBONISTAS PORTUGUESES E BRASILEIROS .....	26
4.2.1 <i>Prevalência de APM e autoperceção</i> .....	27
4.2.2 <i>Prevalência e distribuição dos níveis de ansiedade entre trombonistas que procuram apoio profissional ou usam medicação</i> .....	28
4.2.3 <i>Evolução da APM ao longo da carreira</i> .....	29
4.3 FATORES ASSOCIADOS À APM .....	31
4.3.1 <i>Pessoa</i> .....	32
4.3.2 <i>Tarefa</i> .....	33
4.3.3 <i>Situação</i> .....	35
4.4 IMPACTOS DA ANSIEDADE NA VIDA PROFISSIONAL E PESSOAL DOS TROMBONISTAS .....	42
<b>5. DISCUSSÃO .....</b>	<b>43</b>
5.1 PONTOS FORTES E LIMITAÇÕES.....	47
<b>6. CONCLUSÕES .....</b>	<b>49</b>
Referências .....	51
Anexos I.....	56
Questionário - Portugal .....	56
Questionário – Brasil .....	64
Anexos II.....	72
Programa Recital final de Mestrado - Componente Prático (Performance em trombone) ...	72
Anexo III .....	74
Curriculum Vitae .....	74

## Lista de Figuras

<b>FIGURA 1.</b> SINTOMAS DE ANSIEDADE DURANTE ATUAÇÕES MUSICAIS (Q.27) .....	27
<b>FIGURA 2.</b> AUTOPERCEÇÃO DA ANSIEDADE DURANTE APRESENTAÇÕES MUSICAIS EM COMPARAÇÃO COM OUTROS TROMBONISTAS (Q.28) .....	28
<b>FIGURA 3.</b> EVOLUÇÃO DA ANSIEDADE NA PERFORMANCE MUSICAL AO LONGO DA CARREIRA (Q.29) .....	30
<b>FIGURA 4.</b> ESTRATÉGIAS DE PREPARAÇÃO EMOCIONAL UTILIZADAS POR TROMBONISTAS ANTES DE UMA PERFORMANCE (Q.26) .....	33
<b>FIGURA 5.</b> DISTRIBUIÇÃO DOS TROMBONISTAS SEGUNDO A MÉDIA DIÁRIA DE HORAS DE ESTUDO (Q.15).....	34
<b>FIGURA 6.</b> SITUAÇÕES ESPECÍFICAS QUE AUMENTAM A ANSIEDADE ANTES DE UMA APRESENTAÇÃO (Q.25) ..	35
<b>FIGURA 7.</b> PERCEÇÃO DE AMBIENTE COMPETITIVO E COMPARATIVO DURANTE A FORMAÇÃO MUSICAL (Q.20)	36
<b>FIGURA 8.</b> PERCEÇÃO DO IMPACTO DO AMBIENTE COMPETITIVO NA APM (Q.21) .....	37
<b>FIGURA 9.</b> PERCEÇÃO SOBRE A PREPARAÇÃO PSICOLÓGICA DURANTE A FORMAÇÃO MUSICAL (Q.22) .....	37
<b>FIGURA 10.</b> PERCEÇÃO SOBRE A ABORDAGEM DA ANSIEDADE NOS MÉTODOS DE ENSINO (Q.23).....	39
<b>FIGURA 11.</b> PERCEÇÃO DOS EFEITOS DA APM NA PRÁTICA E NA INTERAÇÃO COM OUTROS MÚSICOS (Q.19)	42

## Lista de Tabelas

<b>TABELA 1.</b> CARATERIZAÇÃO PROFISSIONAL E MUSICAL DOS PARTICIPANTES DO ESTUDO .....	25
<b>TABELA 2.</b> DISTRIBUIÇÃO DOS PARTICIPANTES POR NÍVEL DE APM (K-MPAI) .....	26
<b>TABELA 3.</b> DISTRIBUIÇÃO DOS NÍVEIS DE ANSIEDADE (K-MPAI) ENTRE TROMBONISTAS QUE PROCURARAM OU NÃO ACOMPANHAMENTO PROFISSIONAL DEVIDO APM (Q.17).....	29
<b>TABELA 4.</b> NÍVEIS DE ANSIEDADE (K-MPAI) DOS PARTICIPANTES CONFORME O USO DE MEDICAÇÃO PARA APM (Q.18) .....	29
<b>TABELA 5.</b> NÍVEIS DE ANSIEDADE (K-MPAI) X PERCEÇÃO DA MUDANÇA DA APM AO LONGO DA CARREIRA ...	31
<b>TABELA 8.</b> DISTRIBUIÇÃO DOS TROMBONISTAS SEGUNDO NÍVEIS DE ANSIEDADE (K-MPAI) E HORAS DE ESTUDO DIÁRIO N (%).....	34
<b>TABELA 9.</b> PREPARAÇÃO PSICOLÓGICA PARA LIDAR COM A APM VS NÍVEIS DE ANSIEDADE (K-MPAI), N (%)	38

## 1. Introdução

### 1.1 Motivação e Objetivos

O interesse por este tema surgiu da minha própria experiência como trombonista. Ao mudar do Brasil para Portugal, percebi uma mudança significativa na forma como me sentia durante as apresentações em público. Antes, nunca havia sentido nervosismo ao tocar, mas, desde as minhas primeiras performances no novo país, comecei a enfrentar sensações angustiantes: embocadura instável, mãos suadas, batimentos cardíacos acelerados e uma dificuldade crescente em controlar a respiração, um aspeto fundamental para tocar um instrumento de sopro. Esses sintomas, inesperados, geraram a necessidade de compreender melhor o fenómeno da ansiedade, algo que, até aquele momento, não havia experimentado de forma tão intensa.

Foi então que me aprofundei na literatura sobre ansiedade e encontrei o tema da ansiedade na performance musical. Descobri que se trata de um fenómeno amplamente discutido e pode afetar qualquer músico de todos os níveis e estilos. No entanto, nem todos os instrumentos impõem os mesmos desafios físicos e psicológicos. No caso específico do trombone, há um conjunto de particularidades técnicas e expressivas, como o controle da embocadura, a respiração, a articulação precisa, o peso do instrumento e a demanda física que tornam o desafio performativo ainda mais intenso.

A literatura aponta que variáveis como idade, género e tipo de instrumento exercem influência significativa sobre a experiência da performance musical (Sokoli et al., 2022; Spahn et al., 2021), o que evidencia a necessidade de estudos que considerem essas especificidades, em vez de agruparem todos os músicos como se compartilhassem as mesmas condições e desafios.

Ao escolher focar exclusivamente em trombonistas, este estudo responde a uma lacuna relevante na investigação atual e permite uma análise mais refinada das experiências deste grupo. Assim, justifica-se estudá-los separadamente, tanto pela especificidade técnica do instrumento quanto pelas vivências subjetivas associadas à prática musical.

Essa decisão também está diretamente relacionada com o meu percurso profissional, que se iniciou no Brasil (meu país de origem) e se expandiu para Portugal, onde atualmente resido e desenvolvo a minha carreira académica. Minha vivência profissional como trombonista em ambos os países permite observar, de forma aprofundada, as diferentes abordagens ao ensino musical e à performance, e como estas podem impactar o bem-estar, a confiança e a saúde mental dos músicos.

Ao aprofundar-me no tema, percebi ainda que há lacunas importantes no que diz respeito à experiência de trombonistas em contextos culturais distintos, como os de Portugal e Brasil. Essa constatação reforçou o desejo de investigar mais a fundo os fatores que influenciam a ansiedade na performance musical e as suas implicações na vida dos trombonistas nesses dois contextos. Ao adotar uma abordagem comparativa entre os dois países, esta pesquisa visa contribuir para uma compreensão mais abrangente dos fatores que influenciam a ansiedade na performance musical.

Espera-se que os resultados obtidos possam embasar o desenvolvimento de estratégias mais eficazes para mitigar este problema, promovendo o bem-estar dos trombonistas e potenciando a sua performance artística. Essa contribuição é particularmente importante no contexto atual, onde a saúde mental dos músicos tem ganhado maior atenção, mas ainda há muito a ser feito para entender e apoiar as necessidades emocionais e psicológicas desse grupo específico.

O objetivo principal deste trabalho de investigação é explorar e comparar a ansiedade na performance musical entre trombonistas de Portugal e do Brasil. Para atingir esse objetivo, a pesquisa visa também: 1) determinar a prevalência da ansiedade na performance musical entre os trombonistas dessas duas comunidades; 2) identificar os fatores subjacentes que contribuem para a ansiedade na performance musical em trombonistas portugueses e brasileiros; 3) avaliar os impactos dessa ansiedade na vida profissional e pessoal dos trombonistas, comparando os padrões de ansiedade entre os dois grupos e destacando as semelhanças e diferenças culturais e pedagógicas que influenciam esse fenómeno.

## **1.2 Estrutura**

Esta dissertação está estruturada em cinco capítulos. O Capítulo 1 – Introdução apresenta o tema da investigação, a motivação desta pesquisa, juntamente com os objetivos e a estrutura. O Capítulo 2 – Estado da Arte, traz a revisão da literatura, contextualizando a definição de ansiedade e ansiedade na performance musical (APM), além de discutir suas causas, métodos de avaliação e diagnóstico, prevalência e impactos na vida dos músicos. O Capítulo 3 – Metodologia de Investigação descreve a metodologia adotada, incluindo o desenho do estudo, os instrumentos utilizados para a recolha de dados e os procedimentos implementados. O Capítulo 4 – Resultados apresenta as análises realizadas e os resultados obtidos. Por fim, o Capítulo 5 – Discussão e conclusão, trata-se das contribuições esperadas da pesquisa e seu impacto potencial para a comunidade musical e académica.

## 2. Estado da Arte

### 2.1 Fundamentos Clínicos da Ansiedade

Vivemos numa era marcada por avanços tecnológicos constantes e mudanças que ocorrem a um ritmo vertiginoso. Neste contexto de transformação acelerada, a ansiedade tem vindo a assumir um papel cada vez mais proeminente, despertando o interesse da comunidade científica e dos profissionais da saúde (Lenhardtk & Calvetti, 2017).

De forma geral, entende-se a ansiedade como uma resposta natural e adaptativa do organismo perante situações de ameaça ou desafio, manifestando-se através de sensações de tensão, nervosismo e receio (Barlow, 2004). Barnhill (2023) reforça esta visão, descrevendo a ansiedade como uma reacção normal face ao stresse ou ao perigo. Quando ocorre de forma moderada, esta resposta pode até ser benéfica, funciona como um impulso para a ação e a preparação diante de cenários adversos (Gutiérrez-García & Contreras, 2013). No entanto, quando se torna excessiva, constante ou desproporcional, a ansiedade pode evoluir para um transtorno, afetando o bem-estar emocional e o desempenho diário do indivíduo (Lenhardtk & Calvetti, 2017).

O Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais (DSM-5) agrupa os transtornos de ansiedade com base em sintomas de medo intenso e em comportamentos desadaptativos (American Psychiatric Association [APA], 2013). Embora os termos "medo" e "ansiedade" sejam frequentemente usados como sinónimos, convém distingui-los: o medo é uma reacção a uma ameaça imediata, real ou percebida, enquanto a ansiedade refere-se à antecipação de uma ameaça futura. Esta última está frequentemente ligada à tensão muscular e à hiper-vigilância (APA, 2013).

A ansiedade é um estado emocional multifacetado que envolve componentes fisiológicos, cognitivos e comportamentais (Sinico et al., 2012). A nível fisiológico, activa o sistema nervoso autónomo, originando sintomas como taquicardia, sudorese e tremores (Adwas et al., 2019; Beidel et al., 1985). No plano cognitivo, manifesta-se através de pensamentos obsessivos, preocupações constantes e expectativas negativas face ao futuro (Beidel et al., 1985; Craske et al., 2011). Comportamentalmente, observa-se uma tendência para o foco excessivo em potenciais ameaças, uma reacção exagerada a estímulos inesperados e a adopção de comportamentos de evitamento, como esquivar-se de desafios ou interacções sociais (Risbrough, 2010).

Dentro do espectro dos transtornos de ansiedade, destaca-se a Perturbação de Ansiedade Generalizada (PAG), caracterizada por uma preocupação contínua e excessiva com múltiplas áreas da vida, como o trabalho, a saúde ou as relações interpessoais (APA, 2013). Este quadro clínico está geralmente associado a sintomas como dificuldades de

concentração, insónias, tensão muscular, irritabilidade e inquietação física, com impacto significativo na qualidade de vida (Adwas et al., 2019).

A Perturbação de Ansiedade Social (PAS), também conhecida como fobia social, é outro transtorno com forte repercussão pessoal e profissional. Neste caso, o medo centra-se em situações sociais em que o indivíduo se sente exposto à avaliação alheia (APA, 2013). Pesquisas mostram que a PAS está fortemente associada a outras comorbidades graves, como a depressão, o abuso de álcool e o risco de suicídio (Koyuncu et al., 2019; Patel et al., 2024).

As Fobias Específicas, por sua vez, distinguem-se por uma resposta de medo ou ansiedade ligada a um objeto ou situação concreta. Exemplos comuns incluem o medo de animais (zoofobia), de alturas (acrofobia) e de trovoadas (astrofobia ou brontofobia) (Barnhill, 2023).

A Perturbação de Ansiedade de Separação, embora mais comum na infância, também pode surgir em adultos. Caracteriza-se por um medo desproporcional perante a separação de figuras de vinculação. Estudos indicam que, quando presente em idades precoces, pode constituir um fator de risco para o desenvolvimento de outras perturbações ansiosas, como a perturbação de pânico, em fases posteriores da vida (Manfro et al., 2002).

A Perturbação de Pânico, por seu lado, é definida pela ocorrência de ataques súbitos de medo intenso, acompanhados de sintomas físicos severos, frequentemente confundidos com problemas cardíacos ou neurológicos (National Institute of Mental Health [NIH], 2022). Ela associa-se muitas vezes a *agorafobia*, que envolve o medo extremo de estar em locais ou situações das quais possa ser difícil escapar, como transportes públicos ou locais muito movimentados (Asmundson et al., 2014).

Para além dos quadros primários, o DSM-5 reconhece ainda a Perturbação de Ansiedade Induzida por Substâncias ou Medicamentos. Estudos revelam que substâncias como o tabaco, o álcool, a canábis, e em menor escala, os sedativos, os opiáceos e a cocaína, estão frequentemente implicados nestes casos (Vorspan et al., 2015). Existe também a ansiedade secundária a uma condição médica, associada a uma variedade de doenças, como perturbações cardiovasculares, respiratórias, endócrinas ou neurológicas (Romanazzo et al., 2022).

Esta multiplicidade de manifestações torna a ansiedade um campo de estudo riquíssimo, que ultrapassa os domínios da psicologia e se estende à medicina, ao desporto, às artes e até à música (Sinico et al., 2012).

## 2.2 Definição da Ansiedade na Performance Musical (APM)

Dentre os diversos contextos nos quais a ansiedade se manifesta, destaca-se a ansiedade na performance musical (APM). Essa definição começou a ser consolidada na literatura académica durante a segunda metade do século XX, quando os primeiros estudos passaram a distingui-la de outros tipos de ansiedade (Salmon, 1990). Segundo Steptoe and Fidler (1987) elementos como a exigência por atuações de elevada qualidade, a competição entre músicos e as expectativas do público podem intensificar a experiência da APM.

Esta forma específica de ansiedade assume especial relevância, dado que os músicos são frequentemente confrontados com situações de elevada exigência técnica e emocional, nas quais a pressão externa e a autocrítica exercem um papel determinante. Nesse contexto, a APM manifesta-se como um receio profundo de falhar, uma preocupação constante com a avaliação do público e uma dificuldade em gerir respostas fisiológicas que podem comprometer a execução musical (Kenny, 2011). Tais efeitos repercutem-se na técnica, na expressividade e até na ligação emocional com a música (Osborne & Franklin, 2002). Em casos mais intensos, esta ansiedade pode conduzir a comportamentos de evitamento, como a recusa em participar em audições ou solos, o que acaba por prejudicar a trajetória artística e profissional do músico (Juncos & Markman, 2016; Kenny, 2011).

Tal como noutros quadros de ansiedade, a APM é caracterizada por sintomas fisiológicos (hiperventilação, salivação, aceleração dos batimentos cardíacos, problemas gastrointestinais, liberação excessiva de adrenalina e cortisol), psicológicos (perfeccionismo, medo da avaliação negativa, tensão, pânico, pensamentos negativos e diminuição da concentração), e comportamentais (postura retraída, falhas técnicas e tremores), além de influências biológicas e ambientais, e pode ocorrer antes, durante ou após a execução musical (Kenny, 2011; Kenny, 2006). Em muitos casos, a apreensão persistente afeta negativamente a performance, mesmo quando o nível de competência e preparação seria, em princípio, adequado (Salmon, 1990). A intensidade dos sintomas tende a variar conforme traços individuais como perfeccionismo, autoestima e experiências prévias (Burin et al., 2019).

A literatura aponta para a APM como um fenómeno de natureza multidimensional, moldado por fatores individuais e contextuais que influenciam a forma como o músico interpreta e enfrenta as exigências da atuação (Papageorgi, 2022). O ambiente familiar, o contexto social e o sistema educativo desempenham, portanto, um papel relevante, pelo que não se deve reduzir a causa desta ansiedade a uma responsabilidade exclusivamente pessoal (Fernández-Morante et al., 2021; Gómez-López & Sánchez-Cabrero, 2023).

Barros et al. (2023) destacam que a APM representa uma limitação séria para muitos músicos, sejam eles profissionais, amadores ou estudantes, independentemente do estilo musical, instrumento ou contexto performativo. Além de comprometer a qualidade da atuação,

esta ansiedade está associada a sofrimento psicológico, perda de confiança e, em casos extremos, abandono da prática artística (McPherson, 2022). Orejudo Hernández et al. (2018), referem ainda que alguns músicos, perante o desconforto intenso, recorrem ao uso de substâncias como betabloqueadores ou ansiolíticos, o que levanta questões sobre a necessidade de alternativas terapêuticas mais seguras e eficazes.

Importa notar que a APM partilha características com outros transtornos de ansiedade, como a fobia social e a ansiedade de avaliação (Papageorgi et al., 2013). Pesquisas iniciais já indicavam essa relação, associando a APM a fatores característicos da fobia social, como a sensação de falta de controlo, o medo da reação das pessoas, a preocupação com avaliações negativas e atitudes de julgamento (Lehrer, 1987). No entanto, apesar das convergências, a fobia social apresenta-se em contextos mais abrangentes, enquanto a APM se restringe à dimensão performativa artística (Wiedemann et al., 2022). Embora partilhem algumas características, as condições não são as mesmas e, por isso, podem necessitar de conceptualizações teóricas, gestão e intervenção diferentes ou complementares (para uma discussão detalhada, ver Kenny, 2008).

Assim como atletas de alta performance, músicos precisam manter um preparo físico, emocional e mental excepcional para lidar com os desafios da prática intensa, da autoavaliação constante e da visibilidade em apresentações públicas (Maciente, 2016). Além disso, são frequentemente avaliados por colegas, maestros e outros profissionais da área, o que reforça a pressão sobre a sua performance e bem-estar (Kenny, 2011).

A elevada prevalência da APM e os seus efeitos adversos, tanto na qualidade da execução como na saúde mental dos músicos, tornam este fenómeno uma preocupação crescente (Barros et al., 2023).

Num estudo com músicos japoneses, os pesquisadores investigaram a associação entre APM e os sintomas depressivos. Os resultados revelaram uma forte associação, pois a ansiedade é frequentemente experimentada antes de uma apresentação, o que pode, por sua vez, desencadear um aumento nas tendências depressivas (Bannai et al., 2016). Este achado ressalta a crescente importância e relevância do tema, demandando uma investigação mais aprofundada. Pesquisas indicam que a ansiedade na performance pode prejudicar aspetos motores e cognitivos da execução musical, levando a dificuldades técnicas e alterações emocionais que afetam a expressividade do músico (Papageorgi, Hallam & Welch, 2007). Dessa forma, compreender os mecanismos da APM é essencial para o desenvolvimento de estratégias que auxiliem músicos na gestão da ansiedade e na melhoria de sua performance.

## 2.3 As Origens da APM: Uma Perspetiva Ampla sobre Seus Fatores Causais

A literatura conceitua a APM como um fenómeno multidimensional, resultante da interação entre fatores individuais e contextuais que influenciam a forma como o músico percebe e responde às exigências da performance (Papageorgi, 2022). Trata-se de um estado emocional complexo, composto por componentes fisiológicos, cognitivos e comportamentais (Sinico et al., 2012). Compreender as causas desse fenómeno é fundamental não apenas para explicar sua origem, mas também para desenvolver estratégias de manejo e intervenção que possam aliviar o impacto da ansiedade nos músicos.

A APM pode ter origem tanto em preocupações conscientes e racionais, como a pressão para alcançar um bom desempenho ou o medo de cometer erros, quanto em fatores inconscientes, muitas vezes ligados a experiências anteriores de ansiedade ou a sensações corporais associadas a situações de estresse (Kenny et al., 2004). Quando não identificados ou controlados, esses fatores inconscientes tendem a agravar o quadro, dificultando a regulação das respostas emocionais e fisiológicas no momento da execução musical, o que compromete tanto o desempenho quanto o bem-estar do músico (Kenny, 2011). Para Lehmann et al. (2007) a percepção da performance como algo ameaçador depende, em grande parte, da forma como os músicos estruturam seus pensamentos, atitudes, crenças, avaliações e metas. Nesse sentido, Valentine (2002, p. 172) propõe que a APM seja compreendida a partir de três dimensões principais: a Pessoa, a Tarefa e a Situação.

A “Pessoa” refere-se ao conjunto de traços de personalidade que podem influenciar o comportamento do indivíduo em situações de performance. Entre esses traços, destacam-se a introversão, extroversão, independência, dependência, sensibilidade, insensibilidade, além de características como o perfeccionismo e a ansiedade-traço (Sinico & Winter, 2013). Papageorgi et al. (2007), apontam que indivíduos introvertidos podem sentir-se particularmente desconfortáveis em contextos sociais que envolvem exposição e julgamento público, como as apresentações musicais. A percepção constante de estar sendo avaliado pode intensificar a ansiedade nesses casos. Nesse mesmo sentido, Gabrielsson (1999) destaca que a sensibilidade à avaliação de terceiros, como a exercida por professores, familiares e amigos pode aumentar a ansiedade na performance, sobretudo quando há expectativas elevadas, gerando insegurança e comprometendo o desempenho. Entre os diversos traços de personalidade associados à APM, o perfeccionismo destaca-se como um fator central e amplamente debatido na literatura. Estudos apontam que, embora o perfeccionismo possa ocasionalmente estar associado à busca de excelência, sua manifestação desadaptativa está fortemente ligada ao aumento da ansiedade em contextos de performance (Flett & Hewitt, 2002; Kobori et al., 2011; Ryan et al., 2024). Músicos com

altos níveis de perfeccionismo, especialmente aqueles que possuem uma visão rígida e irrealista sobre o que constitui uma performance bem-sucedida, apresentam maior propensão à ansiedade-traço (Flett & Hewitt, 2002; Kenny et al., 2004). Essa predisposição os leva a perceberem situações performáticas como altamente ameaçadoras resultando em reações emocionais intensas que contribuem significativamente para o agravamento da APM (Kenny et al., 2004).

Entre os fatores relacionados à dimensão da pessoa, destacam-se o gênero e a idade. Em relação ao gênero, diversos estudos indicam que as mulheres são, em média, duas vezes mais propensas a apresentar ansiedade do que os homens, diferença também observada no contexto da APM (Huston, 2001; Kenny et al., 2004; Kenny & Osborne, 2006; Osborne & Franklin, 2002; Papageorgi, 2022). No que se refere à idade, a adolescência tem sido identificada como um período de maior vulnerabilidade para o desenvolvimento e agravamento da APM (Kenny & Osborne, 2006).

Em relação a segunda dimensão, a “Tarefa” refere-se às características específicas da atividade a ser desempenhada (Valentine, 2002). De acordo Sinico et al. (2012, p. 939) quanto mais complexa a tarefa, maior será a ansiedade.

Entre os fatores musicais que podem influenciar na preparação e realização da tarefa e, conseqüentemente, impactar a ansiedade, estão o repertório, a leitura à primeira vista, o estudo individual, o ensaio e a memorização (Sinico & Winter, 2013). Nesse sentido, Papageorgi et al. (2007) apontam que o baixo domínio sobre a tarefa, manifestado por uma preparação inadequada, falta de segurança em tocar de memória e a escolha de repertórios acima da capacidade individual podem intensificar o medo de falhar e, conseqüentemente, elevar os níveis de ansiedade na performance. Além disso, a familiaridade com o repertório também exerce um papel crucial, pois os músicos tendem a sentir-se mais confiantes ao interpretar peças já dominadas, enquanto obras novas elevam a sensação de insegurança (Osborne & Franklin, 2002).

A terceira dimensão relacionada às causas da APM, é a “Situação” em que a performance ocorre (Valentine, 2002). Qualquer fator contextual ou circunstancial que intensifique a percepção de ameaça pode contribuir para um aumento dos níveis de ansiedade vivenciados (Lehmann et al., 2007). A sensação de estar sendo avaliado, seja por professores, colegas ou jurados, é uma das principais fontes de estresse para os músicos, que muitas vezes se sentem pressionados a corresponder a expectativas extremamente elevadas (Osborne & Franklin, 2002). Além disso, situações de grande exposição pessoal, como apresentações solo, audições ou competições diante de jurados ou plateia, tendem a intensificar os sintomas da APM (Papageorgi et al., 2010). Embora a apresentação em público seja uma rotina comum na vida do músico, frequentemente gera ansiedade por representar não apenas um momento central do processo interpretativo, mas também por carregar

exigências internas do próprio músico e expectativas externas do público (Sinico & Winter, 2012). Outro aspecto relevante é o ambiente educacional. Em ambientes mais flexíveis e acolhedores, onde a aprendizagem e o erro são vistos como parte do processo, a ansiedade tende a ser mais controlada (Papageorgi et al., 2007). Por outro lado, em ambientes pedagógicos onde a perfeição técnica é excessivamente valorizada e o erro é estigmatizado, os músicos podem desenvolver um medo crônico de falhar, o que intensifica a ansiedade durante a performance (Clark & Wells, 1995).

Embora o modelo proposto por Valentine (2002) seja uma ferramenta útil para categorizar os fatores que influenciam a APM, outros modelos podem complementar a compreensão dos mecanismos subjacentes a esse fenómeno. Entre eles, destaca-se o modelo de Barlow (2000), originalmente desenvolvido para explicar os transtornos de ansiedade, e posteriormente adaptado ao contexto da performance musical por Kenny (2009). Nesse modelo, a APM é vista como resultado de três tipos de vulnerabilidade: uma vulnerabilidade biológica, de origem hereditária; uma vulnerabilidade psicológica generalizada, relacionada às experiências anteriores no desenvolvimento de um senso de controle sobre situações significativas; e uma vulnerabilidade psicológica específica, em que certos estímulos ambientais se associam à ansiedade em situações de performance (Kenny, 2009). Dentro desse modelo, se relaciona o sistema somático, responsável pela reação "fuga ou luta", que prepara o corpo para responder a situações de ameaça; os aspectos emocionais e cognitivos, como preocupação, medo e dificuldades de concentração; e as manifestações comportamentais, que podem se manifestar em erros técnicos, falhas de memória, queda no desempenho e a tendência de evitar situações de desempenho (Philippe et al., 2022).

Essas abordagens reforçam a complexidade da APM, que não pode ser entendida de forma isolada, mas sim como um fenómeno dinâmico, influenciado pela história pessoal do músico, suas características psicológicas e o contexto específico de sua performance. Reconhecer essa interação de fatores é essencial para uma abordagem mais sensível e eficaz da APM, tanto em ambientes educacionais quanto profissionais.

## **2.4 Instrumentos para Avaliação da Ansiedade em Músicos: Abordagens Gerais e Específicas**

Diversos instrumentos amplamente reconhecidos são utilizados na investigação da ansiedade em contextos gerais. Entre os mais comuns, destacam-se o State-Trait Anxiety Inventory -(STAI) desenvolvido por Spielberger et al. (1970) e o Beck Anxiety Inventory -(BAI) proposto por Beck et al. (1988), ambos apresentam sólida validade psicométrica e aplicação recorrente em ambientes clínicos e de investigação. No domínio da ansiedade social, o Social

Phobia Inventory -(SPIN), elaborado por Connor et al. (2000), também tem sido amplamente utilizado, tanto em populações clínicas como não clínicas.

Apesar de eficazes na mensuração da ansiedade de forma geral, esses instrumentos não contemplam as especificidades emocionais, cognitivas e fisiológicas que emergem em situações de performance musical. Diante dessa lacuna, pesquisadores da psicologia da música vêm desenvolvendo ferramentas específicas para avaliar a APM, entendida como um tipo particular de ansiedade que afeta músicos antes, durante ou após apresentações públicas (Kenny, 2011; Kenny, 2006).

Entre os instrumentos mais utilizados em estudos da APM destacam-se: o Personal Report of Confidence as a Speaker -(PRCS) desenvolvido por Gilkinson, (1942) e posteriormente adaptado por Paul (1966). Embora sua aplicação original não tenha sido direcionada para músicos, o PRCS mede aspectos essenciais ligados à ansiedade social, fortemente correlacionados com os fatores desencadeantes da APM.

Em contextos mais específicos, encontram-se ferramentas como o Performance Anxiety Inventory -(PAI) que integra aspectos somáticos e cognitivos da ansiedade (Nagel et al., 1981); o Music Performance Anxiety Scale-(MPAS) (Wolfe, 1989) que contém componentes cognitivos e emocionais; o Music Performance Anxiety Questionnaire – (MPAQ) elaborado por Cox and Kenardy (1993), embora originalmente não tenha sido desenvolvido para músicos, já possui versões adaptadas para este grupo.

Outros instrumentos importantes incluem Music Performance Anxiety Inventory for Adolescents - (MPAI-A) (Osborne & Kenny, 2005); o Kenny Music Performance Anxiety Inventory - (K-MPAI) uma das ferramentas mais utilizadas tanto entre músicos profissionais como estudantes (Kenny, 2009); a Performance Anxiety Scale for Music Students – (PASMS) (Cırakoğlu & Şentürk, 2013), o Mazzarolo Music Performance Anxiety Scale (M-MPAS), que avalia o impacto negativo em futuras performances musicais (Mazzarolo & Schubert, 2022).

Mais recentemente, foi desenvolvido a Portuguese Music Performance Anxiety Scale – (PoMPAS), direcionada a estudantes universitários em Portugal (Barros et al., 2024), reforçando o compromisso com uma avaliação culturalmente ajustada.

Segundo Kenny (2011, p. 96), entre os instrumentos mencionados, apenas o K-MPAI, o PRCS e o PAI abordam de forma integrada os três principais componentes da APM: cognitivo, comportamental e fisiológico. Destes, o K-MPAI destaca-se pela sua robustez teórica, fiabilidade psicométrica e aplicação internacional, tendo sido traduzido e validado para múltiplos idiomas, incluindo o português de Portugal (Figueiredo, 2020) e o português do Brasil (Rocha et al., 2011). O que reforça sua relevância e aplicabilidade em estudos comparativos que envolvem diferentes contextos culturais. Sua escolha como ferramenta diagnóstica neste estudo justifica-se, portanto, não apenas pela sua especificidade em relação à APM, mas também pela adequação linguística e cultural ao público-alvo da pesquisa.

## 2.5 Prevalência da APM

A APM é uma preocupação amplamente reconhecida, que afeta músicos em escala global (Yoshie et al., 2009). Diversos estudos apontam a alta prevalência da APM entre estudantes do ensino superior em música, com índices variando de 6% em Chipre, 15% no Reino Unido (Papageorgi, 2022), 20,2% na Lituânia (Paliaukiene et al., 2018), 31,1% em Portugal (Dias et al., 2022), 39% na Espanha (Zarza Alzugaray et al., 2016), 75,1% no Japão (Bannai et al., 2016) e atingindo 83,1% nos Estados Unidos (Miller & Chesky, 2004).

No contexto brasileiro, Miranda (2013) identificou que aproximadamente 31% dos estudantes de música apresentaram níveis elevados de APM. Esse número é semelhante ao registrado em Portugal, refletindo uma tendência global no impacto da ansiedade sobre músicos em formação. Pesquisas realizadas em universidades brasileiras também confirmam que o fenômeno afeta alunos de diversas faixas etárias e níveis de formação, destacando que a APM não é restrita a um grupo específico (Bastos, 2012).

Além disso, seus efeitos vão além do desafio emocional momentâneo, podendo comprometer a continuidade da formação e da carreira musical. Estima-se que cerca de 20% dos estudantes abandonam sua formação ou desistem da carreira devido à ansiedade na performance (Herrera-Torres & Campoy-Barreiro, 2020; Martínez, 2015; Orejudo Hernández et al., 2018).

Embora os dados sobre a prevalência da APM no meio acadêmico sejam bastante consistentes, a ansiedade na performance continua a ser um problema significativo entre músicos profissionais (Gómez-López & Sánchez-Cabrero, 2023). Pesquisas anteriores indicam uma alta prevalência de APM entre músicos (Marques, 2019; Van Kemenade et al., 1995; Yoshie et al., 2011).

Num estudo realizado por Ryan and Andrews (2009) participaram cantores de coro provenientes de áreas urbanas do Canadá. Os autores reportaram que 57% dos participantes experienciaram níveis moderados de ansiedade em pelo menos metade das suas atuações. Além disso, 15% afirmaram sentir ansiedade com frequência, e 7% relataram sintomas severos de APM.

A presença da APM também se confirma em outros contextos. No Brasil, Barbar et al. (2014), ao analisarem 230 músicos, incluindo profissionais e amadores, identificaram uma prevalência de 24%. Contudo, dados mais recentes de Burin et al. (2019), com uma amostra composta exclusivamente por músicos profissionais (214 participantes), apontaram uma taxa mais elevada, de 40%. Em Portugal, os índices observados foram ainda mais altos. Um estudo de Damas (2017), realizado no território continental e nas regiões autónomas, identificou uma prevalência de 86,7% entre 188 músicos de música erudita, incluindo maestros, cantores e instrumentistas.

Esses dados indicam que, em diferentes contextos culturais, músicos profissionais enfrentam níveis elevados de APM, sugerindo que o fenómeno representa um desafio significativo não apenas para músicos em formação, mas também para aqueles que já atuam profissionalmente.

Além das variações na prevalência, o estudo de Irie et al. (2023), revela diferenças importantes na forma como estudantes e músicos profissionais vivenciam a APM. A comparação dos dados das entrevistas entre esses dois grupos sugere que os estudantes tendem a experienciar os sintomas de APM por um período mais longo, desde o início da preparação até dias ou até semanas após a apresentação.

Nesse contexto, torna-se essencial realizar estudos comparativos entre diferentes países para aprofundar o conhecimento das especificidades culturais e práticas dos músicos, assim como identificar possíveis causas. Até onde sabemos, são escassos os estudos científicos que investigam em contextos específicos, como o dos trombonistas. Compreender os aspetos da ansiedade nessa população específica é fundamental para fornecer suporte eficaz e direcionado.

## **2.6 Impactos da APM na Vida do Músico**

A APM representa uma preocupação significativa, dada sua ampla incidência e aos impactos negativos que provoca na performance musical e no bem-estar dos músicos, afetando tanto profissionais quanto estudantes (Barros et al., 2023). Estudos apontam que a APM pode prejudicar a saúde emocional, provocar sintomas físicos e interferir na trajetória profissional (Kenny, 2011; Papageorgi et al., 2007).

Além disso, a APM tem sido associada ao prejuízo na qualidade da performance, tanto em contextos de performance solo, com 39,3% dos músicos relatando prejuízo, quanto em apresentações em grupo, embora com menor frequência (22,7%) (Papageorgi et al., 2011), o que sugere que o contexto da performance pode influenciar a intensidade da APM. Esses efeitos não se restringem ao momento da apresentação, mas também afetam a experiência e o bem-estar geral dos músicos, influenciando sua confiança e desempenho a longo prazo.

Músicos que experienciam APM frequentemente relatam sentimentos de insegurança, medo do fracasso e autocrítica elevada (Barlow, 2000), o que pode levar à perda de motivação, à evitação de apresentações e até mesmo ao abandono da carreira musical (Orejudo Hernández et al., 2018; Yoshie et al., 2009).

A constante preocupação com o desempenho pode levar a sentimentos de inadequação e baixa autoestima, prejudicando a confiança do músico nas suas habilidades e na sua identidade profissional (Kenny, 2011). Esse desgaste emocional pode, evoluir para quadros clínicos mais severos, como ansiedade generalizada, ansiedade social e depressão,

que estão frequentemente presentes em músicos com APM (Barbar et al., 2014; Burin et al., 2019; Kenny, 2011). Embora o foco da pesquisa de Fishbein et al. (1988) não tenha sido especificamente a APM, o estudo com 2.122 músicos de orquestras profissionais, já evidenciava uma alta prevalência de problemas psíquicos, como medo do palco (24%), sintomas depressivos (17%) e ansiedade aguda (13%). Esses dados fornecem um contexto importante para entender o ambiente emocional vulnerável no qual a APM pode se manifestar e se agravar ao longo do tempo.

Adicionalmente, pesquisas indicam que, em casos mais graves, músicos recorrem a estratégias prejudiciais de enfrentamento, como o uso abusivo de álcool (Burin et al., 2019). De forma semelhante, Orejudo Hernández et al. (2018) identificaram uma prevalência significativa do uso de substâncias para lidar com a APM (33,9%), além de pensamentos recorrentes de abandono da carreira musical (19,0%).

Embora haja uma base sólida de estudos sobre os efeitos e formas de tratamento da APM, frequentemente é percebida pelos indivíduos afetados e pela comunidade em geral, como um fenômeno "natural", em vez de um transtorno tratável (Barbar et al., 2014). Como consequência, muitos músicos deixam de relatar seus sintomas ou de buscar apoio especializado, o que favorece a subnotificação do problema, especialmente em ambientes educacionais e profissionais da música.

Diante desse cenário, torna-se fundamental aprofundar a compreensão sobre os impactos da APM, considerando as diferentes realidades dos músicos e suas experiências individuais. O presente estudo busca contribuir nesse sentido, ao investigar a experiência da APM entre trombonistas e as estratégias por eles adotadas para lidar com essa condição.

### **3. Metodologia de investigação**

#### **3.1 Métodos**

Foi conduzido um estudo descritivo de carácter exploratório, com a participação de trombonistas estudantes e profissionais de duas populações: Portugal e Brasil.

Os critérios de inclusão foram: músicos de ambos os géneros, maiores de 18 anos, que se apresentaram para grandes públicos pelo menos uma vez nos últimos seis meses e que tenham concordado em participar voluntariamente do estudo, mediante assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido apresentado no início do questionário. O único critério de exclusão foi questionários enviados de forma incompleta.

A opção pelo intervalo de seis meses para a realização de apresentações públicas visou equilibrar a necessidade de contemplar diferentes frequências de atuação evitando a exclusão de músicos menos ativos e reduzir o viés de memória. Períodos mais longos poderiam comprometer a precisão das respostas relativas às experiências subjetivas de APM, enquanto intervalos mais curtos poderiam não captar participantes com menor frequência de apresentações. Assim, o critério adotado buscou garantir que os relatos sobre ansiedade estivessem fundamentados em experiências recentes e relevantes, favorecendo a validade dos dados (Kenny, 2011; Papageorgi et al., 2010).

##### **3.1.1 Instrumentos**

Para o desenvolvimento deste estudo, foi elaborado um questionário composto por três partes principais: (i) perguntas sociodemográficas - relacionadas ao perfil dos participantes, como idade, género, nacionalidade, formação musical e frequência de apresentações; (ii) itens complementares - elaborados com base nos objetivos da investigação, os quais buscaram explorar perceções subjetivas sobre a influência da ansiedade na performance musical na prática individual e na interação com outros músicos, bem como aspetos formativos, culturais uso de medicação e busca por apoio médico;; (iii) o Kenny Music Performance Anxiety Inventory (K-MPAI), validado em Portugal (Figueiredo, 2020) e no Brasil (Rocha et al., 2011), utilizado para mensurar os níveis de ansiedade na performance musical.

A versão brasileira do K-MPAI é composta por 40 itens, enquanto a portuguesa contém 30, número determinado através de análise fatorial que indicou ser suficiente para avaliar a ansiedade em músicos portugueses. Apesar da diferença na quantidade de itens, ambas as versões partilham a mesma fundamentação teórica e demonstram elevada fiabilidade interna. A versão brasileira apresenta um coeficiente alfa de Cronbach de 0,957 (Rocha et al., 2011),

enquanto a versão portuguesa regista um valor de 0,92 (Figueiredo, 2020). Em ambos os instrumentos, a escala de resposta utilizada é do tipo Likert com 7 pontos, que vai de 0, representando “discordo totalmente”, até 6, significando “concordo totalmente”.

A fim de garantir a validade e a clareza das questões, foi realizado um estudo piloto com cinco profissionais de cada país (Portugal e Brasil), durante um período de um mês. Esse processo visou identificar possíveis erros no idioma ou diferenças culturais de interpretação das perguntas, bem como verificar se o questionário estava adequadamente alinhado com os objetivos da investigação. Após a análise dos resultados do estudo piloto, a consideração do feedback dos participantes, e os ajustes necessários, os questionários foram distribuídos para ambas as populações.

Embora a versão brasileira do instrumento K-MPAI contenha 40 itens, optou-se por limitar a análise comparativa aos 30 itens comuns com a versão portuguesa, a fim de preservar a equivalência da escala e garantir a validade estatística da comparação entre os grupos. O conteúdo completo do questionário aplicado encontra-se disponível em *Anexo*.

### **3.1.2 Coletas dos dados e procedimentos**

Os participantes foram convidados a preencher o questionário acessando uma hiperligação enviada por e-mail institucional e por contato direto via redes sociais (Messenger e WhatsApp). Também foram incentivados a compartilhá-lo com outros trombonistas, visando ampliar o alcance da amostra.

No início do questionário, o participante declarava o seu consentimento para a participação do estudo, após a leitura a respeito da confidencialidade dos dados e do anonimato na sua participação. Em seguida, eram apresentadas as perguntas sociodemográficas, depois as questões complementares aos objetivos da investigação e, por fim, os itens do K-MPAI.

O questionário foi disponibilizado na plataforma Google Forms, permitindo que os participantes revisassem e editassem suas respostas antes do envio final. Para minimizar a possibilidade de respostas duplicadas, os participantes foram incentivados a responder ao questionário uma única vez. A plataforma permaneceu ativa durante todo o período de recolhas, sendo desativada somente após o encerramento dos três meses previstos para a investigação.

O tempo estimado para o preenchimento foi de 8 a 10 minutos. Todas as informações foram armazenadas com segurança pelo pesquisador responsável. Ressalta-se que as respostas foram anónimas, sem qualquer forma de identificação pessoal, garantindo a confidencialidade dos dados.

### 3.1.3 Análise de Dados

As análises estatísticas foram conduzidas em consonância com os objetivos do estudo. Inicialmente, realizou-se análise descritiva das variáveis, com cálculo de médias, desvios padrão e frequências absolutas e relativas.

Para assegurar a comparabilidade entre os participantes portugueses e brasileiros, consideraram-se apenas os 30 itens do Questionário Kenny de Ansiedade na Performance Musical (K-MPAI) presentes em ambas as versões aplicadas nos dois países. A pontuação total de cada participante foi obtida pela soma desses 30 itens comuns, permitindo a comparação direta dos níveis de ansiedade entre os grupos.

A normalidade das distribuições dos escores do K-MPAI foi verificada por meio do teste de Kolmogorov-Smirnov, que indicou adequação à aplicação de testes paramétricos (Portugal:  $p = 0,200$ ; Brasil:  $p = 0,064$ ). Dessa forma, a comparação das médias dos escores de ansiedade entre os grupos Portugal e Brasil foi realizada utilizando-se o teste t de Student para amostras independentes, com correção de Welch nos casos de variâncias heterogêneas, considerando-se um nível de significância de 5% ( $p < 0,05$ ).

A prevalência de ansiedade na performance musical (APM) foi estimada com base no ponto de corte correspondente ao percentil 75 da distribuição dos escores do K-MPAI em cada país, conforme procedimento amplamente adotado na literatura internacional (Dias et al., 2022; Papageorgi, 2022). Essa estratégia possibilitou identificar o grupo de participantes com níveis elevados de ansiedade para fins de análise comparativa e descrição do perfil amostral.

Para as análises de associação entre variáveis categóricas, foram elaboradas tabelas cruzadas e apresentadas as frequências absolutas e relativas. Em razão do reduzido número de participantes em alguns subgrupos, optou-se por não realizar testes inferenciais (como o qui-quadrado), restringindo-se à análise descritiva dessas frequências, evitando interpretações que pudessem ser comprometidas pela baixa frequência em determinadas células.

Adicionalmente, as respostas às questões abertas relativas aos fatores culturais que influenciam a APM e às sugestões para lidar com a APM foram submetidas a análise qualitativa de conteúdo. As respostas foram lidas na íntegra e, posteriormente, categorizadas por temas emergentes, com base na frequência e relevância dos aspectos mencionados pelos participantes de cada país. Para ilustrar os resultados, destacaram-se as categorias mais recorrentes e exemplos de respostas representativas, permitindo uma compreensão mais aprofundada dos fatores culturais envolvidos no contexto da APM em Portugal e no Brasil.

## 4. Resultados

### 4.1 Caracterização da amostra

Participaram no estudo 167 trombonistas, dos quais 74 portugueses (18–56 anos; média  $\pm$  DP = 30,5  $\pm$  10,6) e 93 brasileiros (20–65 anos; média  $\pm$  DP = 39,6  $\pm$  9,5). Verificou-se uma predominância do género masculino, com 69 homens em Portugal e 88 no Brasil; em ambos os países, participaram 5 mulheres. A maioria dos músicos referiu ter realizado mais de 5 apresentações públicas nos seis meses que antecederam a recolha dos dados (85% em Portugal e 80% no Brasil). Informações detalhadas sobre a formação, atuação e prática musical dos participantes encontram-se na Tabela 1.

**Tabela 1.** Caracterização profissional e musical dos participantes do estudo

		Portugal		Brasil	
		<i>n</i> = 74	%	<i>n</i> = 93	%
Que tipo de formação musical recebeu? (Q.10)	- Conservatório/ Escola de Música	53	34	71	35
	- Aulas particulares informais	14	9	43	21
	- Ensino Básico/ Ensino Secundário	25	16	14	7
	- Formação superior em música	61	39	67	33
	- Outros	2	1	6	3
Qual o seu envolvimento habitual em conjuntos musicais? (Q.12)	- Banda filarmónica	47	22	41	17
	- Orquestra	71	33	62	25
	- Conjunto de câmara	52	24	55	22
	- Atuações solo	34	16	46	19
	- Coro/Coral	5	2	12	5
Quais são os locais onde habitualmente costuma atuar com mais frequência? (Q.13)	- Auditórios	71	28	82	23
	- Bares	3	1	16	5
	- Ruas	23	9	27	8
	- Festas	26	10	27	8
	- Teatros	49	19	78	22
	- Festivais de música	36	14	51	15
	- Escolas/ Universidades	45	18	60	17
Como se autopercebe como músico? (Q.14)	- Outros	1	0	8	2
	- Amador	5	7	11	12
	- Profissional	67	93	84	88

<sup>1</sup> Nota: O número entre parênteses nas legendas das tabelas e figuras refere-se à respetiva questão (Q) do questionário apresentado em anexo.

<sup>2</sup> Os participantes podiam assinalar múltiplas opções, o que justifica o fato de os percentuais não totalizarem 100%.

A formação musical dos participantes em Portugal e no Brasil apresentam características semelhantes, com predominância de formação em conservatórios/escolas de música (34% em Portugal e 35% no Brasil) e no ensino superior em música (39% em Portugal e 33% no Brasil). No entanto, observa-se uma maior incidência de aulas particulares informais no Brasil (21%) em comparação a Portugal (9%). Em relação ao envolvimento habitual, ambos os grupos demonstram maior participação em orquestras (33% em Portugal e 25% no Brasil) e em conjuntos de câmara (24% em Portugal e 22% no Brasil) sendo levemente maior em Portugal. Os locais de atuação mais frequentes incluem auditórios (28% em Portugal e 23% no Brasil) e teatros (19% em Portugal e 22% no Brasil). A autopercepção como músico profissional é predominante nos dois países, sendo relatada por 93% dos portugueses e 88% dos brasileiros.

## 4.2 Análise da prevalência da APM entre trombonistas portugueses e brasileiros

Com o objetivo de determinar a prevalência da APM entre trombonistas de Portugal e do Brasil, foram inicialmente analisadas as médias das pontuações obtidas nos 30 itens comuns do Kenny Music Performance Anxiety Inventory (K-MPAI) correspondentes aos itens: 1, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 24, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 34, 36, 38 e 39.

Os resultados revelaram médias semelhantes entre trombonistas portugueses ( $M = 69,58$ ;  $DP = 28,43$ ) e brasileiros ( $M = 68,03$ ;  $DP = 33,94$ ). A comparação estatística entre os grupos foi realizada por meio do teste t para amostras independentes com correção de Welch, devido à heterogeneidade das variâncias (Levene  $p = 0,046$ ). Não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os grupos, [ $t(164,54) = -0,321$ ;  $p = 0,749$ ], indicando níveis comparáveis de APM entre os trombonistas dos dois países. Ao analisar a distribuição dos níveis de ansiedade (K-MPAI), observa-se que a maioria dos participantes apresentou níveis moderados de ansiedade, tanto na amostra total (49,7%) bem como os subgrupos por país (50% em Portugal e 49,5% no Brasil), conforme mostra a Tabela 2.

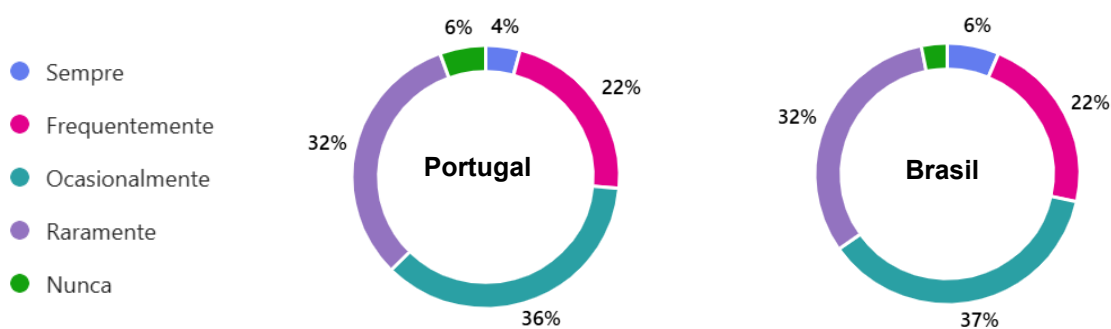
**Tabela 2.** Distribuição dos participantes por nível de APM (K-MPAI)

Níveis de ansiedade K-MPAI	Todas as amostras n = 167 (%)	Portugal n= 74 (%)	Brasil n = 93 (%)
Baixa (< P25)	42 (25,1)	18 (24,3)	24 (25,8)
Moderada (entre P25–P75)	83 (49,7)	37 (50,0)	46 (49,5)
Alta (>P75)	42 (25,1)	19 (25,7)	23 (24,7)

## 4.2.1 Prevalência de APM e autopercepção

A análise da prevalência de sintomas de ansiedade durante apresentações musicais revelou um padrão semelhante entre os trombonistas de Portugal e Brasil. Em ambos os países, a maioria dos participantes relatou sentir sintomas de ansiedade ocasionalmente ou raramente (36% e 32% em Portugal; 37% e 32% no Brasil, respetivamente), enquanto 22% de cada grupo afirmaram sentir sintomas frequentemente. Apenas uma minoria relatou sentir esses sintomas sempre ou nunca. Esses resultados sugerem que a APM está presente, em algum grau, para a maioria dos trombonistas nas duas amostras, com baixa prevalência de ausência total de sintomas (Figura 1).

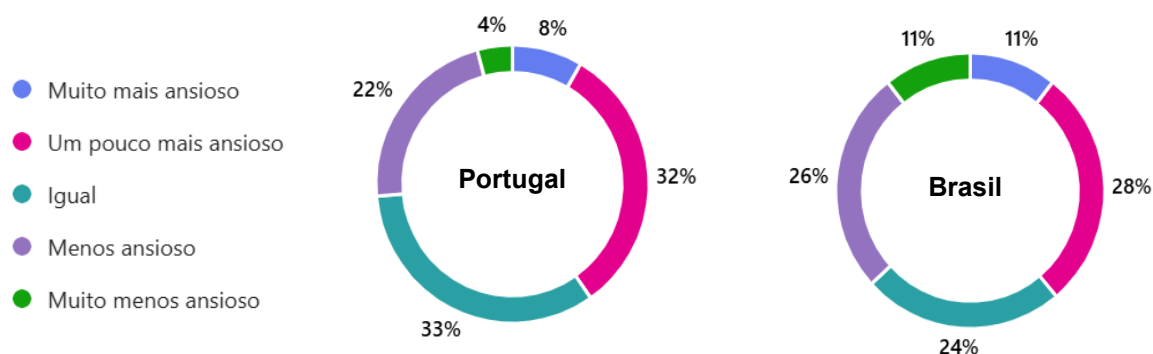
Quando os participantes são estratificados de acordo com os níveis de ansiedade (K-MPAI), observa-se um padrão nos dois países. Entre os trombonistas com baixa ansiedade, a maioria relatou nunca apresentar sintomas durante apresentações (Portugal: 75%; Brasil: 67%). No grupo com ansiedade moderada, a maior parte dos participantes relatou sentir sintomas ocasionalmente ou raramente (Portugal: 54% e 52%; Brasil: 64% e 43%, respetivamente). Já entre os participantes com alta ansiedade, a maioria relatou sentir sintomas frequentemente ou sempre durante as apresentações (Portugal: 56% e 67%; Brasil: 52% e 67%, respetivamente), sendo rara a ausência de sintomas neste grupo. Assim, a análise descritiva das frequências indica que, em ambos os países, quanto maior o nível APM, maior é a frequência de sintomas relatados durante as apresentações.



**Figura 1.** Sintomas de ansiedade durante atuações musicais (Q.27)

Em relação à autopercepção da ansiedade durante apresentações musicais em comparação com outros trombonistas (Figura 2), observa-se que em Portugal, a maioria dos participantes se percebem como tendo um nível de ansiedade “igual” aos colegas (33%), seguida daqueles que se consideram “um pouco mais ansiosos” (32%) ou “menos ansiosos” (22%). No Brasil, destaca-se que a autopercepção de “um pouco mais ansioso” (28%) é superior à de “menos ansioso” (26%), sendo a resposta “igual” também expressiva (24%). Em ambos os contextos, os extremos (“muito mais ansioso” e “muito menos ansioso”) foram menos frequentes. Esses resultados sugerem que, enquanto os trombonistas portugueses

tendem a se perceber iguais ao grupo, entre os brasileiros há uma tendência de se considerarem um pouco mais ansiosos em relação aos colegas.



**Figura 2.** Autopercepção da ansiedade durante apresentações musicais em comparação com outros trombonistas (Q.28)

#### 4.2.2 Prevalência e distribuição dos níveis de ansiedade entre trombonistas que procuram apoio profissional ou usam medicação

Os resultados da Q.17 revelam que a busca por acompanhamento especializado ainda é pouco frequente entre os participantes do estudo, sendo apenas 25% dos trombonistas portugueses e 20% dos brasileiros relataram já ter procurado esse tipo de apoio. A maioria afirmou não ter recorrido a acompanhamento profissional (75% em Portugal e 80% no Brasil).

Quando esses resultados são comparados com a distribuição dos níveis de ansiedade (K-MPAI) apresentados na Tabela 3, observa-se que, entre aqueles que buscaram apoio especializado, predominam os níveis moderado e alto de ansiedade. Em Portugal, 44,4% apresentavam ansiedade moderada e 38,9% alta; no Brasil, 47,4% apresentavam ansiedade moderada e 31,6% alta. Por outro lado, muitos músicos que não buscaram acompanhamento profissional também apresentam níveis preocupantes de ansiedade. Em Portugal, entre os que não procuraram apoio, 51,8% tinham ansiedade moderada e 21,4% alta; no Brasil, 50,0% tinham ansiedade moderada e 23,0% com ansiedade alta.

Esses achados indicam que, apesar de músicos com níveis mais elevados de ansiedade tendam a buscar apoio, uma parcela substancial de trombonistas com ansiedade moderada ou alta segue sem suporte profissional, tanto em Portugal quanto no Brasil.

**Tabela 3.** Distribuição dos níveis de ansiedade (K-MPAI) entre trombonistas que procuraram ou não acompanhamento profissional devido APM (Q.17)

<b>País</b>	<b>Procura de acompanhamento</b>	<b>Baixa n (%)</b>	<b>Moderada n (%)</b>	<b>Alta n (%)</b>	<b>Total n (%)</b>
<b>Portugal</b>	Sim	3 (16,7%)	8 (44,4%)	7 (38,9%)	18 (100%)
	Não	15 (26,8%)	29 (51,8%)	12 (21,4%)	56 (100%)
<b>Brasil</b>	Sim	4 (21,1%)	9 (47,4%)	6 (31,6%)	19 (100%)
	Não	20 (27,0%)	37 (50,0%)	17 (23,0%)	74 (100%)

Em relação ao consumo de medicamentos para lidar com a APM (Q.18), observa-se que o uso regular é pouco frequente tanto em Portugal quanto no Brasil (3% e 7%, respectivamente). A maioria dos trombonistas que faz uso de medicação relatou utilizá-la apenas em situações específicas (17% em ambos os países). Entre os que utilizam medicação regularmente, todos apresentaram ansiedade alta em Portugal, enquanto no Brasil predominam os níveis moderado e alto. No grupo que utiliza medicamentos apenas em situações específicas, a distribuição dos níveis de ansiedade variou, mas com tendência a níveis moderados ou altos. Por fim, a maioria dos participantes relatou não fazer uso de medicação, com predominância de ansiedade moderada e uma parcela relevante de ansiedade alta (Tabela 4).

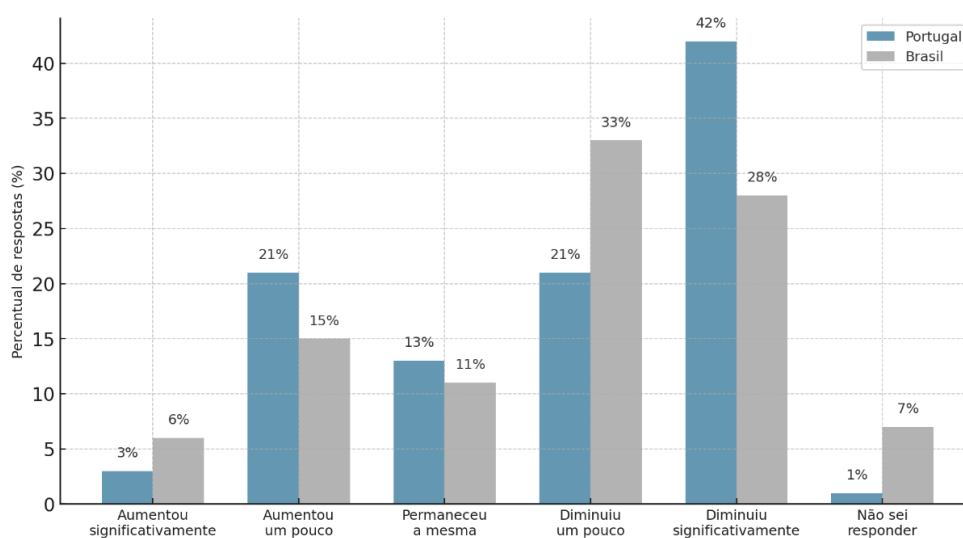
**Tabela 4.** Níveis de ansiedade (K-MPAI) dos participantes conforme o uso de medicação para APM (Q.18)

<b>País</b>	<b>Uso de medicação</b>	<b>Baixa n (%)</b>	<b>Moderada n (%)</b>	<b>Alta n (%)</b>	<b>Total n (%)</b>
<b>Portugal</b>	Sim, regularmente	0 (0,0%)	0 (0,0%)	2 (100%)	2 (100%)
	Sim, apenas em situações específicas	1 (8,3%)	6 (50,0%)	5 (41,7%)	12 (100%)
	Não	17 (28,3%)	31 (51,7%)	12 (20,0%)	60 (100%)
<b>Brasil</b>	Sim, regularmente	2 (28,6%)	3 (42,9%)	2 (28,6%)	7 (100%)
	Sim, apenas em situações específicas	2 (12,5%)	8 (50,0%)	6 (37,5%)	16 (100%)
	Não	20 (28,6%)	35 (50,0%)	15 (21,4%)	70 (100%)

### 4.2.3 Evolução da APM ao longo da carreira

Conforme ilustrado na Figura 3, observa-se uma tendência predominante de diminuição da APM ao longo da trajetória profissional dos trombonistas, segundo a percepção

dos próprios participantes. Entre os músicos portugueses, 42% relataram que a ansiedade diminuiu significativamente ao longo do tempo, e 21% indicaram uma redução moderada. Por outro lado, 13% afirmaram que a ansiedade permaneceu estável, e 21% relataram um leve aumento ao longo da carreira. Entre os trombonistas brasileiros, o padrão também aponta para uma redução da ansiedade, porém de forma menos pronunciada, sendo 33% dos participantes a relatarem que a APM diminuiu um pouco, enquanto 28% apontaram uma diminuição significativa. Um total de 15% dos participantes observou um leve aumento, e 11% indicaram não ter notado mudanças ao longo da carreira.



**Figura 3.** Evolução da ansiedade na performance musical ao longo da carreira (Q.29)

Embora, de forma geral, a maioria dos trombonistas relate uma diminuição da APM ao longo da carreira, uma parcela dos músicos de ambos os países relatou estabilidade ou até aumento da APM, indicando que essa evolução não é uniforme para todos os trombonistas. Essa variação torna-se ainda mais evidente quando se considera o nível de ansiedade (K-MPAI).

Entre músicos com baixa ansiedade, predomina a percepção de que a ansiedade diminuiu significativamente ao longo do tempo (Portugal: 50%; Brasil: 44,4%). Entre os trombonistas com ansiedade moderada, a maioria também percebe algum grau de diminuição, porém de forma menos expressiva do que no grupo de baixa ansiedade (Portugal: 43,3% relataram diminuição significativa e 76,5% relataram diminuição leve; Brasil: 40,7% e 52,2%, respetivamente). Por outro lado, entre aqueles com alta ansiedade, uma proporção significativa relata estabilidade (Portugal: 33,3%; Brasil: 40,0%) ou até aumento da APM ao longo da trajetória profissional, seja leve ou significativo (Portugal: 60,0% e 100%; Brasil: 28,6% e 33,3%, respetivamente).

Assim, observa-se que a percepção de redução da ansiedade ao longo da carreira é mais frequente entre os trombonistas que atualmente apresentam baixos níveis de APM, enquanto músicos com alta ansiedade tendem a perceber menor redução ou até aumento desse fenómeno (Tabela 5).

**Tabela 5.** Níveis de ansiedade (K-MPAI) x percepção da mudança da APM ao longo da carreira

<b>País</b>	<b>Mudança percebida</b>	<b>Baixa n (%)</b>	<b>Moderada n (%)</b>	<b>Alta n (%)</b>	<b>Total n (%)</b>
<b>Portugal</b>	Aumentou significativamente	0 (0,0%)	0 (0,0%)	2 (100%)	2 (100%)
	Aumentou um pouco	2 (13,3%)	4 (26,7%)	9 (60%)	15 (100%)
	Diminuiu significativamente	15 (50,0%)	13 (43,3%)	2 (6,7%)	30 (100%)
	Diminuiu um pouco	1 (5,9%)	13 (76,5%)	3 (17,6%)	17 (100%)
	Permaneceu a mesma	0 (0,0%)	6 (66,7%)	3 (33,3%)	9 (100%)
	Não sei dizer	0 (0,0%)	1 (100,0%)	0 (0,0%)	1 (100%)
	<b>Total</b>		18 (24,3%)	37 (50%)	19 (25,7%)
<b>Brasil</b>	Aumentou significativamente	0 (0,0%)	4 (66,7%)	2 (33,3%)	6 (100%)
	Aumentou um pouco	2 (14,3%)	8 (57,1%)	4 (28,6%)	14 (100%)
	Diminuiu significativamente	12 (44,4%)	11 (40,7%)	4 (14,8%)	27 (100%)
	Diminuiu um pouco	5 (17,2%)	16 (52,2%)	8 (27,6%)	29 (100%)
	Permaneceu a mesma	2 (20%)	4 (40%)	4 (40,0%)	10 (100%)
	Não sei responder	3 (42,9%)	3 (42,9%)	1 (14,3%)	7 (100%)
	<b>Total</b>		24 (25,8)	46 (49,5%)	23 (24,7%)

### 4.3 Fatores associados à APM

Para a análise dos fatores associados à APM, foram consideradas apenas as questões do questionário relativas a fatores individuais, de tarefa e contextuais, conforme o modelo Pessoa-Tarefa-Situação (Valentine, 2002). Foram excluídas as perguntas previamente utilizadas para caracterização da amostra, mensuração da prevalência e impactos da ansiedade. Os resultados são apresentados nos subtópicos a seguir, de acordo com cada dimensão do modelo teórico.

### 4.3.1 Pessoa

A dimensão “Pessoa” inclui características individuais que podem influenciar a APM, tais como idade, género e estratégias de preparação mental ou emocional. Nesta seção, investigou-se se género e idade apresentam relação com a APM, utilizando os níveis categorizados do K-MPAI (baixa, moderada e alta ansiedade), conforme descrito na seção de prevalência.

Para verificar possíveis diferenças na distribuição dos níveis de ansiedade entre os grupos sociodemográficos, foi realizada uma análise descritiva das frequências, considerando três faixas etárias: jovens adultos (18–24 anos), adultos (25–49 anos) e adultos de meia-idade/idosos (> 50 anos).

A distribuição dos participantes segundo os níveis de ansiedade (K-MPAI), estratificada por faixa etária, encontra-se apresentada na Tabela 6. Em Portugal, os jovens adultos apresentaram metade dos casos em alta ansiedade (50%), enquanto adultos mostraram predominância de ansiedade moderada (52,5%) e os idosos concentraram-se principalmente no nível moderado (83,3%), sem casos de ansiedade alta. No Brasil, tanto jovens adultos quanto adultos apresentaram maior frequência de ansiedade moderada, com um leve predomínio de ansiedade alta entre jovens adultos (33,3%), em relação a adultos (27,8%) e idosos (11,1%).

**Tabela 6.** Distribuição dos níveis de ansiedade (K-MPAI) por faixa etária

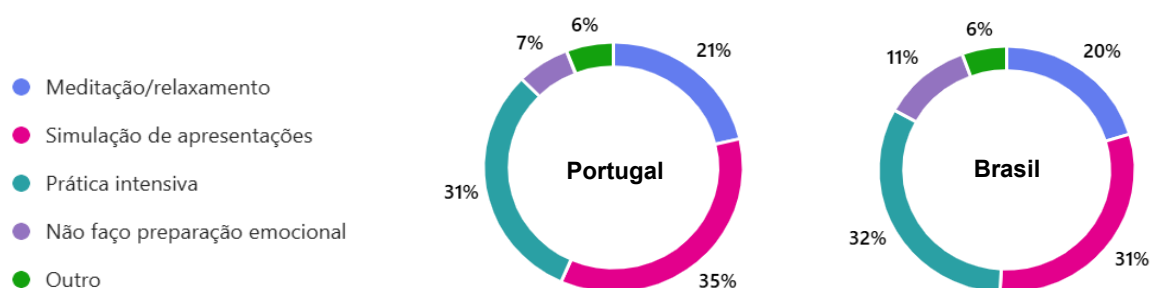
País	Faixa etária	Baixa ansiedade n (%)	Moderada n (%)	Alta ansiedade n (%)	Total n
<b>Portugal</b>	Jovens adultos	1 (10,7)	5 (39,3)	8 (50,0)	14
	Adultos	14 (35,0)	21 (52,5)	5 (12,5)	40
	Meia-idade/Idosos	3 (16,7)	15 (83,3)	0 (0,0)	18
<b>Brasil</b>	Jovens adultos	0 (0,0)	2 (66,7)	1 (33,3)	3
	Adultos	17 (23,6)	35 (48,6)	20 (27,8)	72
	Meia-idade/Idosos	7 (38,9)	9 (50,0)	2 (11,1)	18

Considerando o género, observa-se que, em Portugal, a maioria das mulheres situou-se no grupo de alta ansiedade (80%), contrastando com os homens, que apresentaram predominância de ansiedade moderada (52,2%). No Brasil, entre as mulheres, a maioria apresentou ansiedade moderada (60%), enquanto entre os homens predominaram os níveis moderado (48,9%) e baixo (27,3%) (Tabela 7).

**Tabela 7.** Distribuição dos níveis de ansiedade (K-MPAI) por género

País	Género	Baixa ansiedade n (%)	Moderada n (%)	Alta ansiedade n (%)	Total n
<b>Portugal</b>	Feminino	0 (0,0)	1 (20,0)	4 (80,0)	5
	Masculino	18 (26,1)	36 (52,2)	15 (21,7)	69
<b>Brasil</b>	Feminino	0 (0,0)	3 (60,0)	2 (40,0)	5
	Masculino	24 (27,3)	43 (48,9)	21 (23,9)	88

No que diz respeito às estratégias de preparação emocional (Figura 4), cabe destacar que os participantes puderam assinalar mais de uma opção, de acordo com os métodos que utilizam antes de uma performance. Os resultados demonstram que a maioria dos trombonistas portugueses e brasileiros recorre a métodos práticos e autorregulados. Prática intensiva e simulação de apresentações destacam-se como os métodos mais utilizados, com percentuais muito próximos em ambos os países. Em Portugal, 35% dos participantes relataram recorrer à simulação de apresentações, seguidos por 31% que optam pela prática intensiva; no Brasil, a prática intensiva aparece em primeiro lugar (32%), seguida pela simulação de apresentações (31%). Estratégias como meditação ou relaxamento foram menos mencionadas (21% em Portugal e 20% no Brasil), e apenas uma minoria afirmou não adotar qualquer forma de preparação emocional (7% e 11%, respetivamente).



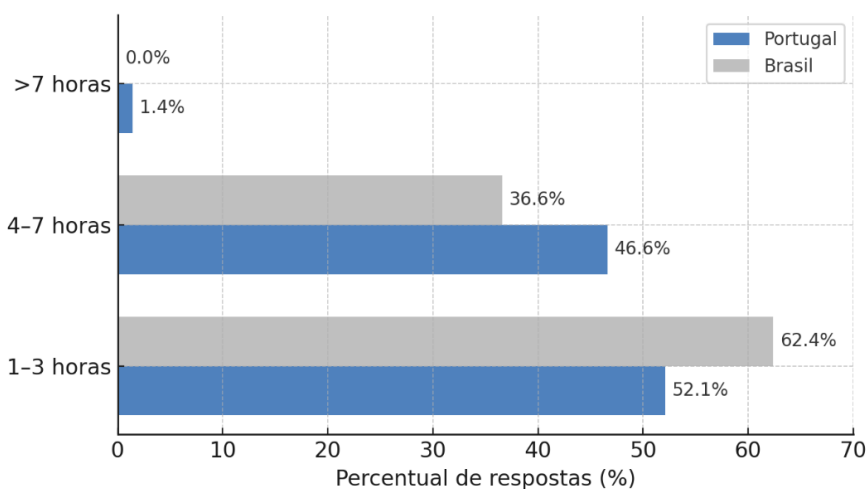
**Figura 4.** Estratégias de preparação emocional utilizadas por trombonistas antes de uma performance (Q.26)

### 4.3.2 Tarefa

Na dimensão “Tarefa”, foram considerados fatores ligados à preparação e às exigências da execução musical, tais como as horas/dia de estudo do instrumento e as situações percebidas como mais ansiogênicas antes das apresentações.

No quesito horas/dia de estudo (figura 5), a maioria dos trombonistas portugueses (52,1%) e brasileiros (62,4%) relataram dedicar entre uma e três horas diárias ao estudo do instrumento. O estudo entre quatro e sete horas por dia foi mencionado por 46,6% dos

portugueses e 36,6% dos brasileiros. O estudo superior a sete horas diárias foi reportado por apenas um participante em Portugal (1,4%) e não foi observado entre os brasileiros.



**Figura 5.** Distribuição dos trombonistas segundo a média diária de horas de estudo (Q.15)

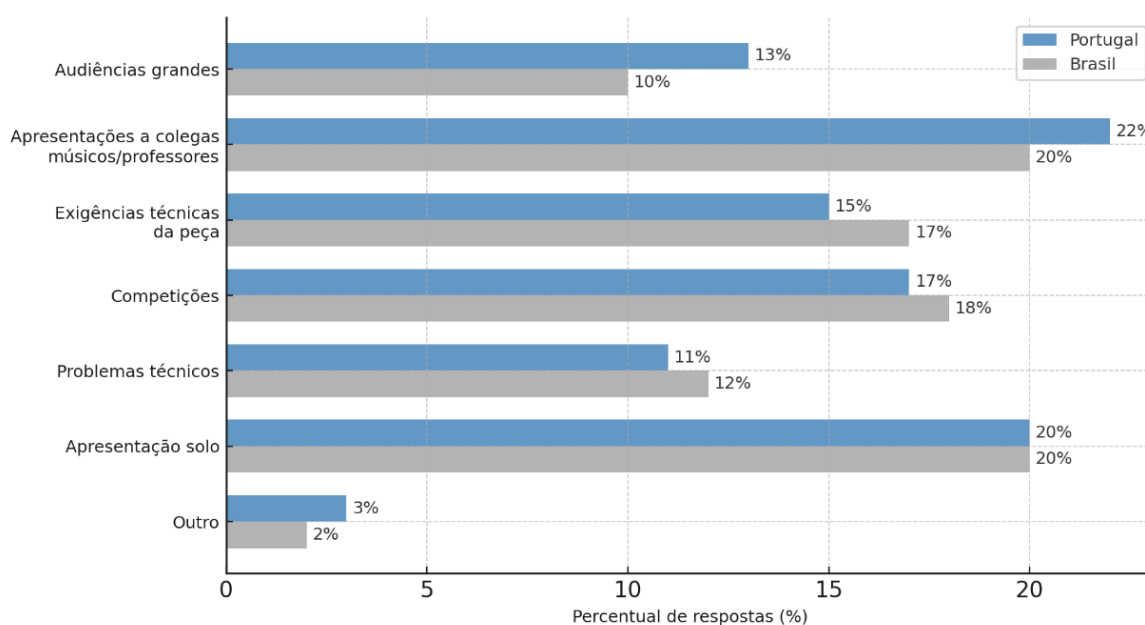
Ao comparar as horas de estudo com os níveis de ansiedade (K-MPAI), observa-se que, em ambos os países, músicos com ansiedade moderada predominam tanto nas faixas de 1 à 3 horas quanto de 4 à 7 horas diárias de estudo do instrumento (Tabela 8). Entre os trombonistas com alta ansiedade, há uma proporção um pouco maior de estudo entre 4 e 7 horas, especialmente em Portugal (34,3%). Não foram registrados casos de baixa ansiedade entre músicos que estudam mais de 7 horas por dia em nenhum dos contextos analisados.

De modo geral, não foi identificada nesta amostra uma relação clara entre o aumento do tempo de estudo diário e níveis mais baixos de APM. Tanto entre músicos que estudam menos quanto entre os que estudam mais horas por dia, predominam participantes com ansiedade moderada em ambos os países.

**Tabela 6.** Distribuição dos trombonistas segundo níveis de ansiedade (K-MPAI) e horas de estudo diário n (%)

País	Níveis de Ansiedade	Horas de estudos/dia			Total
		1-3h	4-7h	>7h	
Portugal	Baixa	12 (31,6)	6 (17,1)	0 (0,0)	18
	Moderada	19 (50,0)	17 (48,6)	1 (100,0)	37
	Alta	7 (18,4)	12 (34,3)	0 (0,0)	19
Brasil	Baixa	16 (27,6)	8 (22,9)	0 (0,0)	24
	Moderada	30 (51,7)	16 (45,7)	0 (0,0)	46
	Alta	12 (20,7)	11 (31,4)	0 (0,0)	23

No que diz respeito às situações específicas que aumentam a APM, conforme apresentado na Figura 6, observa-se um perfil semelhante entre os grupos de ambos os países. As situações mais frequentemente apontadas como gatilhos de ansiedade foram as apresentações a colegas músicos ou professores (22% em Portugal e 20% no Brasil) e a apresentação solo (20% em ambos os contextos). Também receberam destaque a participação em competições (17% em Portugal e 18% no Brasil) e as exigências técnicas da peça (15% em Portugal e 17% no Brasil). Em contrapartida, fatores como grandes audiências (13% em Portugal e 10% no Brasil) e problemas técnicos (11% em Portugal e 12% no Brasil) foram citados com menor frequência. Estes resultados apontam para uma maior sensibilidade dos músicos ao julgamento de colegas e professores e à responsabilidade individual envolvida na performance, mais do que ao tamanho do público ou a dificuldades externas.



**Figura 6.** Situações específicas que aumentam a ansiedade antes de uma apresentação (Q.25)

### 4.3.3 Situação

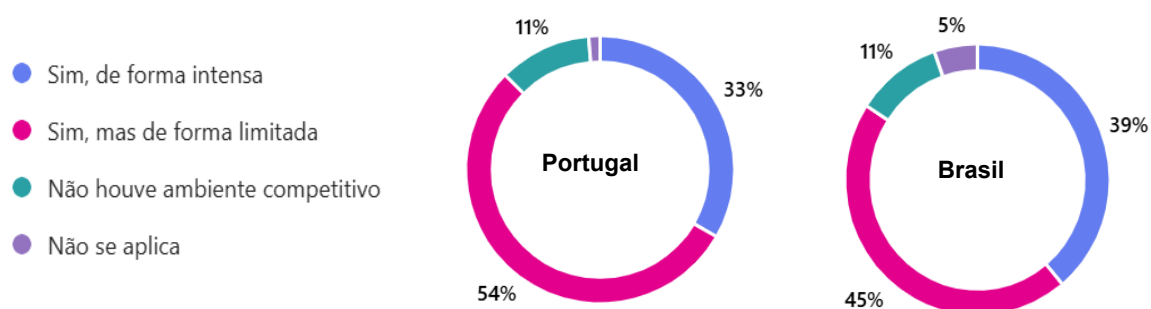
Na dimensão “Situação”, são abordados, em sequência, os principais fatores contextuais relatados pelos participantes, incluindo a comparação ou competição com outros músicos, o ambiente competitivo, preparação psicológica, práticas pedagógicas, influências culturais e sugestões de enfrentamento da APM.

Durante a formação musical, a percepção de uma expectativa de competição ou comparação com outros músicos mostrou-se predominante entre os trombonistas de ambos os países. Em Portugal, 54% dos participantes relataram ter sentido essa expectativa, embora de forma limitada, enquanto 33% perceberam a competição ou comparação de maneira intensa ao longo da formação. Apenas 11% dos músicos portugueses afirmaram não ter

vivenciado esse tipo de contexto. No Brasil, observa-se um padrão semelhante, com 45% dos trombonistas relataram ter sentido uma expectativa de competição ou comparação de forma limitada, ao passo que 39% experimentaram esse ambiente de maneira intensa. Da mesma forma que em Portugal, apenas 11% dos participantes brasileiros referiram não ter percebido tal expectativa durante sua trajetória formativa, e 5% consideraram a questão não aplicável.

Esses resultados indicam que a expectativa de comparação ou competição está presente de forma marcante na trajetória formativa da maioria dos trombonistas portugueses e brasileiros, sendo potencialmente um fator situacional relevante para a compreensão da APM (Figura 7).

Observando a relação entre a percepção de expectativa de competição ou comparação durante a formação e os níveis de ansiedade (K-MPAI), nota-se que, tanto no Portugal quanto no Brasil, a maioria dos participantes com ansiedade moderada ou alta relataram ter percebido um ambiente competitivo, especialmente de forma limitada ou intensa. Em Portugal, no grupo de alta ansiedade, 36% relataram ambiente competitivo intenso e 22,5% de forma limitada; já entre os de ansiedade moderada, 44% perceberam competição intensa e 52,5% de forma limitada. No Brasil, entre os músicos com alta ansiedade, 38,9% perceberam competição intensa e 16,7% de forma limitada. Por outro lado, entre aqueles com baixa ansiedade, destaca-se um percentual maior de respostas indicando ausência de ambiente competitivo, em Portugal com 37,5% e especialmente no Brasil (50%).

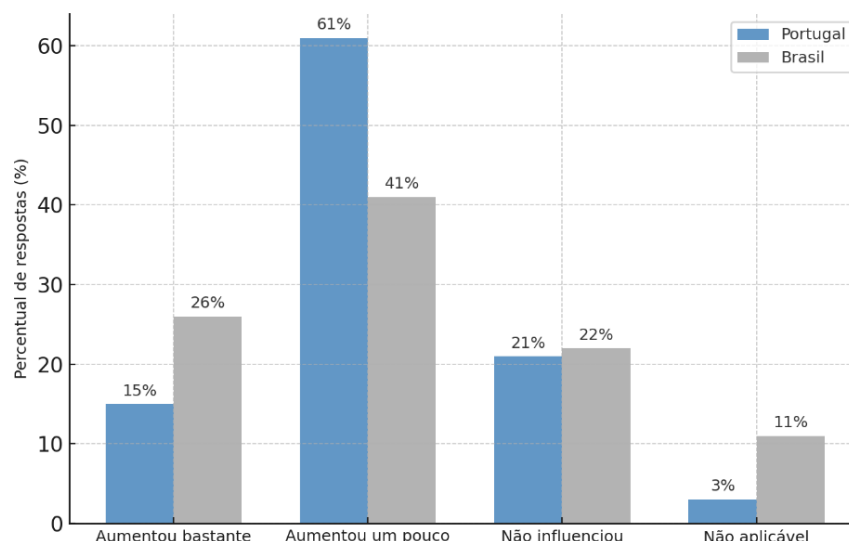


**Figura 7.** Percepção de ambiente competitivo e comparativo durante a formação musical (Q.20)

Em relação ao ambiente competitivo, este revelou-se, para muitos participantes, um fator relevante no aumento da APM (Figura 8). Em ambos os países, a maioria dos trombonistas considerou que este contexto contribuiu para o aumento da sua ansiedade, ainda que com diferentes intensidades. Em Portugal, 15% dos músicos afirmaram que a ansiedade aumentou bastante devido ao ambiente competitivo, enquanto 61% referiram que aumentou um pouco. No Brasil, a percepção de impacto intenso foi ainda mais expressiva (26%), com 41% a reportarem um aumento moderado. A percentagem de músicos que não

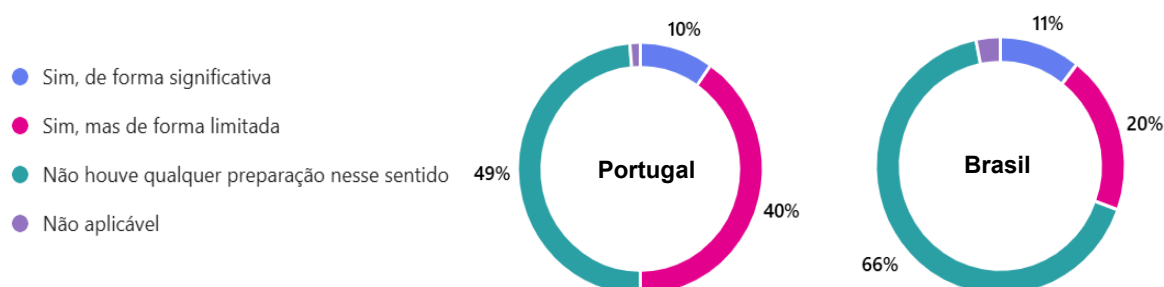
percecionou influência significativa foi semelhante nos dois países (21% em Portugal e 22% no Brasil), sendo que apenas uma minoria selecionou a opção “não aplicável”.

Estes resultados sugerem que o ambiente competitivo é amplamente percebido como um fator potenciador da APM entre trombonistas portugueses e brasileiros, com a maioria dos participantes a relatar um aumento da ansiedade, seja de forma intensa ou moderada.



**Figura 8.** Percepção do impacto do ambiente competitivo na APM (Q.21)

No que se refere à preparação psicológica para lidar com a APM, em ambos os contextos, a ausência de preparação específica foi a resposta mais frequente entre os trombonistas (Figura 9), tendo sido relatada por 49% dos participantes em Portugal e por 66% no Brasil. Apesar desse quadro, em Portugal uma parcela expressiva dos músicos referiu ter recebido algum tipo de orientação, ainda que limitada (40%), ao passo que no Brasil essa proporção foi consideravelmente menor (20%). Esses resultados evidenciam importantes lacunas na integração de estratégias psicológicas no percurso formativo dos músicos dos dois países, sendo especialmente mais acentuadas no contexto brasileiro.



**Figura 9.** Percepção sobre a preparação psicológica durante a formação musical (Q.22)

Ao analisar essa distribuição conforme os níveis de ansiedade (K-MPAI), demonstrado na Tabela 9, observa-se que, em Portugal, a preparação psicológica de forma significativa foi mais comum entre os músicos com baixa ansiedade (71,4%) e moderada (62,1%), mas muito menos frequente entre aqueles com alta ansiedade (17,2%). A preparação de forma limitada foi pouco relatada em todos os grupos (baixa: 6,7%; moderada: 14,3%; alta: 4,3%), enquanto a ausência de preparação teve maior destaque entre os músicos com ansiedade moderada (48,6%) e alta (32,4%).

No Brasil, o padrão é semelhante, a ausência de preparação foi mais comum entre músicos com ansiedade moderada (42,6%) e alta (29,5%), mas também apareceu no grupo de baixa ansiedade (27,9%). A preparação significativa foi mencionada por 30% dos músicos com baixa ansiedade, 50% dos que apresentam ansiedade moderada e 20% dos com alta ansiedade. A preparação limitada apareceu principalmente entre os de ansiedade moderada (63,2%), mas também esteve presente nos outros grupos, embora em menor proporção (baixa: 21,1%; alta: 15,8%).

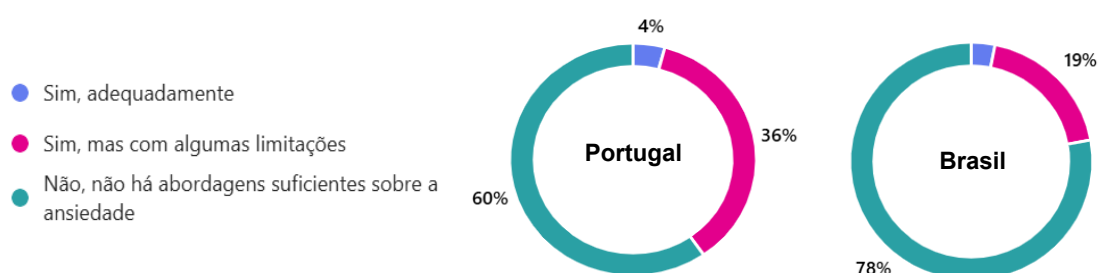
De modo geral, os dados sugerem que a preparação psicológica para lidar com a APM, quando ocorre, tende a ser mais significativa entre músicos com baixa ou moderada ansiedade, especialmente em Portugal. Por outro lado, a ausência de preparação ou intervenções limitadas são mais frequentes entre músicos com níveis mais elevados de ansiedade, indicando uma possível lacuna de orientação mais aprofundada para esse grupo.

**Tabela 7.** Preparação psicológica para lidar com a APM vs níveis de ansiedade (K-MPAI), n (%)

<b>País</b>	<b>Nível de ansiedade</b>	<b>Sim, de forma significativa</b>	<b>Sim, de forma limitada</b>	<b>Não houve preparação</b>	<b>Não se aplica</b>	<b>Total</b>
<b>Portugal</b>	Baixa	5 (71,4%)	6 (20,7%)	7 (18,9%)	0 (0,0)	18 (24,3%)
	Moderada	18 (62,1%)	1 (14,3%)	18 (48,6%)	0 (0,0)	37 (50,0%)
	Alta	5 (17,2%)	1 (14,3%)	12 (32,4%)	1 (100%)	19 (25,7%)
<b>Brasil</b>	Baixa	3 (30,0%)	4 (21,1%)	17 (27,9%)	0 (0,0)	24 (25,8%)
	Moderada	5 (50,0%)	12 (63,2%)	26 (42,6%)	3 (100%)	46 (49,5%)
	Alta	2 (20,0%)	3 (15,8%)	18 (29,5%)	0 (0,0)	23 (24,7%)

No âmbito dos métodos de ensino (fator pedagógico), os participantes também foram questionados sobre a adequação das abordagens à APM em seus países de origem (Figura 10). Os resultados evidenciam que a percepção de insuficiência quanto ao tratamento do tema é predominante tanto entre trombonistas portugueses quanto brasileiros. A maioria absoluta dos participantes considera que não há abordagens suficientes nos métodos de ensino, 60%

em Portugal e 78% no Brasil, evidenciando uma lacuna pedagógica significativa e a necessidade de uma resposta institucional mais eficaz para o enfrentamento da APM.



**Figura 10.** Percepção sobre a abordagem da ansiedade nos métodos de ensino (Q.23)

Para aprofundar a compreensão desses dados e captar aspetos não contemplados pelas questões fechadas, recorreu-se à análise qualitativa das respostas abertas referentes aos fatores culturais (Q.24) e às estratégias de enfrentamento (Q.30) relacionadas à APM.

A análise qualitativa das respostas abertas relativas aos fatores culturais que influenciam a APM (Q.24) revelou padrões distintos entre trombonistas portugueses e brasileiros. Em Portugal, das 45 respostas obtidas, destacou-se a predominância da preocupação com a escassez de oportunidades profissionais e contextos adequados para o desenvolvimento performativo, sendo os termos “falta” (24%) e “trabalho” (18%) os mais recorrentes. Muitos participantes enfatizam a dificuldade em encontrar espaço no mercado musical, como nas respostas: “Falta de trabalho para tantos concorrentes”, “Falta de oportunidades, por isso, o músico tem necessidade de se apresentar sempre no seu melhor” e “Pouca oportunidade de trabalho, pouca aderência a concertos por parte da população”.

Além disso, são mencionadas limitações na vivência de palco e na promoção de concertos, como ilustrado pela fala: “A falta de concertos, os músicos não estão habituados a apresentações públicas.”

Referências à pressão por desempenho, insegurança e falta de confiança também aparecem, como em: “Falta de confiança e autoestima enquanto pessoa e profissional”.

Embora menos frequente, há menção à comparação constante e ao perfeccionismo como fontes de ansiedade, o que aponta para a influência do ambiente competitivo no contexto português.

No Brasil, das 78 respostas analisadas, observa-se frequência elevada dos termos “forma” (32%), “falta” (24%), “ansiedade” (14%) e “competição” (12%). A ansiedade na performance é fortemente associada a desafios relacionados à formação, à cultura de competição e à ausência de apoio institucional. Muitos participantes apontam a pressão pela performance de alto nível e a competitividade intensa no meio musical, evidenciada por falas

como: “Alta competitividade e busca pela perfeição na performance”, “Competitividade, falta de estrutura, baixa valorização” e “Ambiente de alta competitividade entre instrumentistas.”

É recorrente a menção à carência de suporte psicológico e de preparação emocional durante a formação, exemplo das repostas incluem: “Acredito que os alunos não são preparados psicologicamente” e “falta realmente um tipo de acompanhamento para ajudar os músicos.”

Além disso, músicos ressaltam a precariedade da formação, as dificuldades de acesso a oportunidades, as poucas vagas de emprego e a instabilidade financeira: “Pouco campo de atuação para o número de músicos existentes. O que torna a competição mais presente” e “Falta de estudos e profissionais que atuam nessa área do conhecimento.”

Surgem também relatos sobre cobranças excessivas de tutores, julgamento por colegas e insegurança quanto ao próprio desempenho: “O julgamento alheio”, “Cobrança exacerbada de tutores; um cenário apertado onde não existem oportunidades para todos...”

De modo geral, embora nos dois países se reconheça a influência da falta de oportunidades e de estrutura, em Portugal salienta-se sobretudo a escassez do mercado e das experiências performativas, enquanto no Brasil sobressai a competitividade exacerbada e a preocupação com a preparação psicológica e formativa dos músicos.

Concluída a análise dos fatores culturais, a investigação voltou-se para as estratégias utilizadas pelos trombonistas para lidar com a APM (Q.30). A análise relativa às estratégias para lidar com a APM (Q.30) revelou algumas semelhanças, mas também algumas particularidades nas percepções de trombonistas portugueses e brasileiros.

Em Portugal, das 53 respostas obtidas, o apoio psicológico e a formação específica aparecem como principal demanda, sendo mencionados por cerca de 32% dos participantes. Entre as respostas individuais, destacam-se falas como: “formações e workshops sobre o tema organizados pelos estabelecimentos de ensino”, “acompanhamento profissional” e “formação psicológica”, cada uma delas correspondendo a um participante distinto.

O segundo tema mais recorrente, presente em 21% das respostas, refere-se à introdução de técnicas de relaxamento, meditação e práticas de respiração. Também nesse caso, as sugestões apresentadas em respostas individuais incluem: “exercícios de relaxamento/respiração”, “recorrer à meditação” e “sessões com psicólogos, entre outros”.

A valorização da experiência de palco e das simulações de performance constitui o terceiro grupo mais citado (19%). Entre as respostas individuais, encontram-se comentários como: “realizar o máximo de apresentações possíveis” e “preparação e simulação do ambiente”, cada um desses trechos correspondendo a um participante diferente.

A necessidade de um ambiente menos competitivo e mais acolhedor foi mencionada por 11% dos respondentes, em falas individuais como: “menos competitividade” e “não julgar tanto os colegas de classe. Ajudar mais”.

Outros participantes ressaltaram a aceitação do erro e da ansiedade (9%), em frases como: “aceitar que estás nervoso, e depois sim lidar com isso” e “simplesmente aceitar que os erros fazem parte do processo”.

Além disso, a importância de preparação técnica e de hábitos saudáveis foi mencionada por 8% dos participantes, em respostas como: “prática de uma vida saudável, dormir bem, fazer exercício e uma boa rotina de estudo”.

No Brasil, a análise das 87 respostas evidencia temas semelhantes, com algumas diferenças de ênfase. O apoio psicológico/profissional foi destacado por 33% dos participantes, muitos dos quais mencionaram, em respostas individuais: “acompanhamento profissional de um psicólogo” e “acompanhamento psicológico durante o período de estudo nas escolas”.

A exposição gradual e experiências práticas são mencionadas em 22% das respostas, em exemplos individuais como: “seria ideal criar uma cultura nas escolas musicais... de expor mais os alunos desde a tenra idade a realizar pequenas apresentações”.

A preparação técnica e hábitos saudáveis aparece em 17% das respostas (exemplos: “estudar de forma consciente, fazer atividade física, se alimentar com qualidade, dormir bem”).

A promoção de ambiente colaborativo e menos competitivo aparece em 15% dos relatos, em frases como: “criar um ambiente honesto sem competições, ou competições saudáveis onde o foco é o crescimento de todos” e “não instigar a competição, cuidar das emoções ao se fazer música de forma mais humana e menos técnica”.

A discussão aberta/desmistificação da ansiedade aparece em 13% (exemplo: “criar um espaço onde os trombonistas pudessem conversar abertamente sobre ansiedade de performance”, “divulgação do tema e profissionais habilitados para auxiliar”).

Por fim, a aceitação do erro, da ansiedade e autenticidade foi mencionada por 11% dos participantes, em comentários individuais como: “aceitar que erros fazem parte”, “ser menos crítico”, “autenticidade”, “reforço positivo”.

De modo geral, observa-se que, embora haja reconhecimento da importância do suporte psicológico, de técnicas de relaxamento, da experiência prática no palco, de ambientes de apoio e de uma preparação técnica consistente em ambos os países, as respostas evidenciam nuances e prioridades distintas em cada contexto. Enquanto em Portugal prevalece a demanda por apoio institucional e formação específica, no Brasil há maior ênfase em espaços de diálogo, acolhimento e ambiente colaborativo. Cada citação entre aspas, neste texto, corresponde a uma resposta individual de participantes distintos.

#### 4.4 Impactos da ansiedade na vida profissional e pessoal dos trombonistas

A influência da ansiedade de performance musical (APM) na vida dos trombonistas é evidenciada pela maioria dos participantes, que relatou algum grau de impacto sobre sua atividade musical, conforme ilustrado na Figura 11. Em Portugal, 15% dos músicos afirmaram que a ansiedade impacta de forma intensa tanto a prática quanto a interações musicais, enquanto 35% reconheceram um impacto mais leve nessas duas dimensões. No Brasil, 12% relataram forte impacto em ambas as esferas, mas é mais frequente o relato de impacto seletivo apenas na prática musical, sem prejuízo percebido nas relações com outros músicos (39%).

Esses dados sugerem diferenças contextuais na manifestação da APM, em Portugal, a ansiedade tende a afetar tanto o desempenho técnico quanto as relações interpessoais, enquanto no Brasil, o impacto é mais restrito à prática musical propriamente dita. Por outro lado, uma proporção relevante dos trombonistas, sendo 21% em Portugal e 23% no Brasil declarou não perceber influência significativa da ansiedade em sua vida musical, evidenciando a diversidade de experiências individuais em relação à APM.

A análise integrada dos fatores culturais (Q.24) e pedagógicos (Q.23) permitem compreender essas particularidades. Em Portugal, a ansiedade parece estar mais associada à insegurança profissional e à limitação de oportunidades performativas; no Brasil, prevalece o peso da competitividade, da cobrança por excelência e da ausência de preparação psicológica ao longo da formação. Tais diferenças se refletem tanto nos relatos qualitativos quanto na forma como os músicos percebem e vivenciam o impacto da ansiedade no desenvolvimento artístico e nas relações profissionais.

Em síntese, os dados indicam que, em ambos os países, a APM pode comprometer não apenas a execução técnica, mas também a saúde emocional e as dinâmicas interpessoais dos trombonistas, sendo influenciada por realidades culturais e educativas específicas a cada contexto.

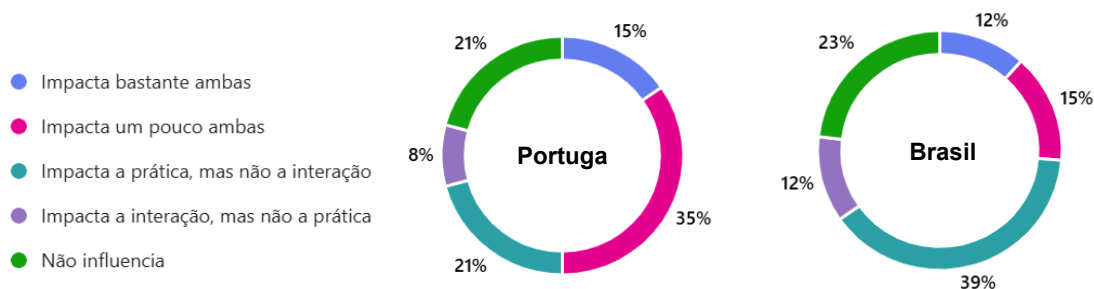


Figura 11. Percepção dos efeitos da APM na prática e na interação com outros músicos (Q.19)

## 5. Discussão

O presente estudo teve como objetivo explorar e comparar a APM entre trombonistas de Portugal e do Brasil. Foram analisados a prevalência, os fatores associados, as estratégias de enfrentamento e os impactos da APM, lançando luz sobre um fenómeno ainda pouco explorado em contextos lusófonos, sobretudo entre trombonistas.

A investigação contou com uma amostra robusta de trombonistas provenientes de dois contextos culturais distintos, Portugal e Brasil, que apresentaram características de formação e atuação bastante semelhantes, embora inseridos em realidades sociais e educacionais marcadas por desafios próprios. A predominância do género masculino entre os participantes de ambos os países reflete uma tendência já descrita na literatura sobre a escolha de instrumentos musicais, em que instrumentos de metais, como o trombone, apresentam historicamente maior participação de homens, conforme identificado em estudos prévios (Abeles & Porter, 1978; Hallam et al., 2008).

Outro dado relevante diz respeito ao elevado grau de envolvimento dos participantes, uma vez que a maioria se declarou músico profissional e, mesmo entre os que se autodeclararam amadores, a maior parte havia realizado mais de cinco apresentações públicas nos seis meses anteriores à pesquisa (85% em Portugal e 80% no Brasil). Esse critério reforça o carácter atuante da amostra como um todo, tornando os resultados especialmente relevantes para a análise da APM em situações reais de apresentação (Kenny, 2011).

Embora a formação musical em ambos os países se concentre em conservatórios e ensino superior, chama atenção a maior frequência de aulas particulares informais no Brasil. Este dado poderá refletir uma diferença estrutural no acesso ao ensino formal, bem como uma procura por abordagens mais personalizadas (Requião, 2001). Essa configuração pode ter implicações no desenvolvimento da APM, uma vez que trajetórias formativas menos estruturadas e com menor apoio institucional tendem a favorecer sentimentos de insegurança entre músicos (Kenny, 2011).

No que se refere à prevalência da APM, cerca de 49,7% dos participantes da amostra total foram classificados com níveis moderados de ansiedade, corroborando com achados prévios que indicam a ansiedade de performance como um fenómeno transversal a diferentes contextos culturais, sobretudo em situações de elevada exigência performativa (Kenny, 2011; Osborne et al., 2014). Não foram encontradas diferenças relevantes entre os grupos por nacionalidade, tanto em Portugal como no Brasil, a proporção de músicos com ansiedade moderada foi semelhante (50% e 49,5%, respetivamente). Estes resultados estão em consonância com estudos prévios que reportam alta prevalência de ansiedade em músicos portugueses (86,7%; Damas, 2017) e brasileiros (40%; Burin et al., 2019). Tal semelhança

pode decorrer de uma combinação de fatores históricos, culturais e educacionais presentes em ambos os países. Além disso, uma revisão sistemática conduzida por Fernholz et al. (2019) indica que a prevalência da APM pode variar entre 16,5% e 60% em diferentes contextos e populações, o que reforça a importância de analisar o fenômeno em múltiplos cenários e com distintos recortes amostrais.

A relação entre a prevalência dos sintomas de ansiedade reportados durante apresentações musicais e a autopercepção dos trombonistas nesta amostra reforça a presença consistente da APM entre músicos de Portugal e do Brasil. A análise estratificada pelos níveis de ansiedade medidos pelo K-MPAI demonstra um alinhamento relevante entre o escore objetivo e a experiência subjetiva dos músicos: quanto maior o nível de ansiedade avaliado pelo instrumentista, maior a frequência de sintomas relatados durante as apresentações. Esse achado é consistente com o modelo teórico de ansiedade de performance, segundo o qual tanto fatores individuais quanto contextuais influenciam a manifestação da ansiedade em situações performativas (Cohen & Bodner, 2021; Kantor-Martynuska & Domaradzka, 2018).

Contudo, chama atenção o fato de que, mesmo diante de níveis moderados de ansiedade na nossa amostra, uma parcela expressiva dos trombonistas não busca acompanhamento especializado. Apenas 25% dos músicos portugueses e 20% dos brasileiros relataram já ter buscado esse tipo de apoio. Observa-se, contudo, que a maioria dos que recorreram a acompanhamento especializado apresentava níveis moderados ou altos de ansiedade, em consonância com a literatura que indica que indivíduos mais afetados pela ansiedade são aqueles que mais tendem a buscar ajuda (Kenny, 2011). No entanto, os resultados mostram que uma parcela significativa dos músicos que não procurou apoio também apresenta níveis preocupantes de ansiedade. Esse achado reforça a existência de barreiras ao acesso a serviços de apoio psicológico, seja por falta de oferta, desconhecimento ou estigma (Williamson & Thompson, 2006). Embora se reconheça que a oferta de acompanhamento psicológico especificamente voltado para músicos ainda seja limitada em alguns contextos, métodos terapêuticos, incluindo abordagens cognitivas, comportamentais, cognitivo-comportamentais e farmacológicas, têm-se mostrado relevantes para o manejo da APM (Kenny, 2011), mesmo quando aplicados por profissionais sem especialização direta em performance musical. Promover o acesso e incentivar a procura por esses recursos pode contribuir para a redução do estigma e para a promoção da saúde mental no contexto musical.

No que diz respeito ao uso de medicação para APM, os resultados indicam que o uso regular é pouco frequente entre trombonistas em Portugal e no Brasil. Em ambos os países, prevalece o uso apenas em situações específicas de apresentação. Entre os poucos participantes que relataram uso regular, todos apresentaram níveis altos de APM em Portugal, enquanto no Brasil predominam os níveis moderado e alto. Esse padrão difere parcialmente do estudo realizado em Portugal por Dias et al. (2022), no qual foi reportado que participantes

com níveis elevados de APM tendem a recorrer com maior frequência ao uso de medicação. Ainda assim, os dados aqui obtidos são coerentes com a literatura internacional, que aponta que o uso de medicamentos (betabloqueadores ou ansiolíticos), ocorre geralmente em contextos pontuais de performance, especialmente entre músicos com sintomas mais intensos (Brugués, 2011; Orejudo Hernández et al., 2018).

A percepção de diminuição da ansiedade ao longo da carreira, relatada pela maioria dos participantes, corrobora a hipótese de que a exposição continuada e a aquisição de experiência performativa funcionam como fatores protetores e atenuantes da APM (Papageorgi et al., 2010). Contudo, a análise estratificada por níveis de ansiedade revela que esse efeito pode variar entre os indivíduos, músicos com alta ansiedade relatam menor redução ou até aumento da APM ao longo do tempo, indicando uma possível resistência à adaptação ou a presença de fatores individuais que perpetuam a sintomatologia.

Esse achado sugere que a simples acumulação de experiência não garante, por si só, a superação da APM o que está em consonância com modelos contemporâneos que enfatizam a interação de fatores individuais, de tarefa e contextuais (Valentine, 2002). Para músicos mais vulneráveis, pode ser necessária a implementação de estratégias específicas de intervenção, que promovam não apenas a exposição gradual, mas também o desenvolvimento de habilidades de autorregulação emocional.

A relação entre idade, género e níveis de ansiedade sugere que músicos mais jovens e mulheres podem estar mais vulneráveis à ansiedade de performance musical (APM), especialmente no contexto português, onde quase todas as participantes do género feminino se situaram no grupo de alta ansiedade. Esses resultados estão em consonância com achados da literatura, que apontam uma maior prevalência de APM entre mulheres, assim como uma redução dos sintomas em músicos com mais idade (Fernholz et al., 2019).

Mais horas de prática diária observada entre os músicos em Portugal pode sugerir maior preparação técnica, o que, em teoria, tende a reduzir a APM por meio do aumento da autoconfiança e do domínio técnico (Kenny, 2011; Papageorgi et al., 2007). No entanto, essa mesma dedicação pode também refletir uma pressão por alto desempenho e traços de perfeccionismo mal adaptativo, associados ao aumento da APM (Osborne & Kenny, 2005; Sinden, 1999). No caso dos participantes brasileiros, a menor carga de prática pode estar relacionada a sentimentos de insegurança em situações performativas, especialmente quando há comparação com padrões de excelência percebidos como distantes. Esses dados sugerem que o impacto da prática na APM não depende apenas da sua quantidade, mas da qualidade da prática e das atitudes psicológicas que a acompanham.

Situações consideradas mais ansiogênicas incluem apresentações para colegas e professores, apresentações solos e competições, revelando a influência do julgamento dos colegas e da exposição individualizada como principais gatilhos. Por outro lado, o tamanho

da audiência parece ter menor peso, em consonância com estudos que destacam a importância da avaliação social próxima como fonte primordial de ansiedade (Papageorgi et al., 2010). Neste contexto, merece destaque a influência dos ambientes competitivos durante a formação musical, apontados pelos participantes como um fator adicional de pressão emocional.

A presença marcante de ambientes competitivos durante a formação musical revelou-se, neste estudo, como um importante fator situacional para o aumento da APM. Tal resultado está de acordo com alguns estudos, que apontam o ambiente competitivo e a pressão institucional como elementos que potencializam a ansiedade entre músicos (Papageorgi et al., 2010; Ryan & Andrews, 2009). No entanto, há autores que sugerem que, para alguns estudantes, a competição pode também exercer um efeito motivador, principalmente quando acompanhada de suporte emocional e feedback positivo (Williamon & Valentine, 2000), indicando que a experiência do ambiente competitivo pode ser modulada por fatores individuais e institucionais.

A insuficiência de preparação psicológica durante a formação (60% em Portugal), especialmente evidenciada na amostra brasileira (78%), reforça a relevância de intervenções psicoeducativas na redução da APM, tal como sugerido em outros estudos (Brugués, 2011; Spahn et al., 2016). Observou-se, ainda, que a preparação psicológica, quando presente, associa-se a níveis mais baixos de ansiedade, corroborando a eficácia dessas estratégias.

No campo pedagógico, a percepção dos participantes de que os métodos de ensino negligenciam a abordagem da APM indica a necessidade de uma revisão curricular, orientada para a inclusão de conteúdos sobre saúde mental e estratégias de enfrentamento. Revisões sistemáticas apontam que a ausência de discussão sobre ansiedade de performance é frequente em cursos de música (Fernholz et al., 2019), o que reforça a urgência da integração dessas temáticas na formação artística.

A análise qualitativa revelou que, em Portugal, a APM está frequentemente associada à insegurança diante da escassez de oportunidades profissionais, enquanto no Brasil predomina a influência da cultura de competição e das dificuldades estruturais no ensino musical. Esses achados confirmam que, embora a APM seja transversal, seus fatores de intensificação variam conforme as experiências individuais e contextos culturais (Papageorgi et al., 2013).

Quanto às estratégias de enfrentamento, tanto em Portugal quanto no Brasil, destaca-se a valorização do suporte psicológico e da preparação emocional, além de técnicas como relaxamento e simulação de performances, estratégias reconhecidas na literatura, mas ainda pouco integradas à formação (Spahn et al., 2016; Brugués, 2011). A busca por ambientes colaborativos e espaços de diálogo, especialmente no Brasil, reforça a importância do apoio

institucional e do sentimento de pertencimento para o bem-estar dos músicos (Rickert et al., 2014).

Em relação ao impacto da APM na vida profissional e pessoal dos trombonistas, os resultados evidenciam que a ansiedade de performance vai além da dimensão técnica, afetando também aspetos interpessoais e a satisfação com a carreira. Em Portugal, o efeito mais abrangente da ansiedade alcançando tanto a prática instrumental quanto as interações musicais, pode estar associado a um ambiente profissional mais restrito e à maior percepção de insegurança no mercado de trabalho (Araújo et al., 2017). No Brasil, por outro lado, o impacto concentra-se predominantemente na prática musical, sem repercussões significativas nas relações com outros músicos, o que sugere que fatores como competitividade e exigência por desempenho tendem a se sobrepor à dimensão relacional (Burin & Osorio, 2016).

Esses achados reforçam a importância de políticas e intervenções que promovam não apenas o desenvolvimento técnico, mas também o suporte emocional e a criação de ambientes colaborativos e saudáveis no meio musical, elementos fundamentais para o bem-estar psicológico e a sustentabilidade da carreira artística.

Neste sentido, para além da sua relevância científica, esta investigação assumiu também um carácter formativo e introspetivo no meu percurso enquanto trombonista. O aprofundamento sobre a APM e os seus múltiplos fatores permitiu-me refletir criticamente sobre a minha própria experiência performativa, reconhecendo padrões emocionais, estratégias de enfrentamento e dinâmicas institucionais que, por vezes, permanecem implícitas no quotidiano do músico. O trabalho contribui, assim, não só para o debate académico, mas também para o fortalecimento da minha prática artística, oferecendo ferramentas e perspetivas que podem ser integradas no processo interpretativo. Ao explorar os desafios psicológicos associados à performance, esta dissertação torna-se um instrumento de desenvolvimento pessoal e artístico, alinhado com os objetivos formativos do mestrado em Interpretação Artística.

## **5.1 Pontos Fortes e Limitações**

Conforme antecipado na introdução (motivação) desta dissertação, a escolha por centrar o estudo em trombonistas está diretamente relacionada tanto à minha trajetória pessoal quanto à especificidade técnica e expressiva deste instrumento.

Ao contrário do que ocorre em muitas pesquisas sobre APM, que analisam músicos de diferentes instrumentos e estilos de forma agregada, este estudo concentrou-se exclusivamente em trombonistas. Tal abordagem constitui uma das forças do presente estudo. Embora os resultados tenham revelado níveis moderados de ansiedade e poucas diferenças entre os contextos analisados, essa abordagem segmentada ainda é pouco

explorada na literatura sobre APM, e permitiu uma análise mais detalhada de aspetos técnicos, formativos e emocionais específicos deste grupo instrumental.

Além disso, destaca-se o caráter comparativo e internacional da amostra, composta por trombonistas de dois países com tradições culturais e pedagógicas distintas (Brasil e Portugal), o que enriqueceu a compreensão dos possíveis elementos comuns e divergentes. A utilização de um instrumento psicométrico validado para avaliação da APM (K-MPAI), aliada à metodologia mista, contribuiu para uma leitura mais ampla e contextualizada dos dados.

Contudo, algumas limitações devem ser reconhecidas. O número reduzido de mulheres na amostra compromete a possibilidade de análises aprofundadas de género e reflete, em parte, a baixa representatividade feminina em seções de metais (trombones), mas também pode indicar barreiras de acesso e participação. A amostra, ainda que numerosa, foi recrutada por conveniência e pode não refletir a diversidade completa de realidades regionais e institucionais dos dois países. O desenho transversal impede a análise da evolução temporal dos sintomas, enquanto o uso de questionários autoaplicados pode estar sujeito a viés de resposta ou desejabilidade social. Sugere-se a realização de novos estudos que explorem outros grupos instrumentais, incluam amostras mais representativas em termos de género e adotem abordagens longitudinais, a fim de aprofundar a compreensão dos fatores que influenciam a APM.

## 6. Conclusões

Os resultados deste estudo evidenciaram que a APM é um fenómeno presente e relevante tanto entre trombonistas portugueses quanto brasileiros, com níveis moderados a elevados em ambas as amostras. Embora tenham sido identificadas diferenças contextuais, como a preocupação com oportunidades profissionais em Portugal e a maior ênfase na competitividade e na carência de apoio psicológico no Brasil, os desafios enfrentados pelos músicos apresentam pontos em comum, sobretudo no que diz respeito à autopercepção da ansiedade e às situações consideradas mais ansiogénicas.

A partir dos dados obtidos, destaca-se a urgência de reformulações nos currículos de formação musical, incluindo a dimensão psicológica da performance, ampliando o acesso a apoio especializado e promovendo ambientes pedagógicos acolhedores, que permitam aos músicos expressarem suas dificuldades sem receio de estigma.

Conclui-se que o enfrentamento da APM exige uma abordagem multidisciplinar e sensível às especificidades culturais e institucionais de cada contexto. Os achados reforçam a necessidade de uma maior atenção pedagógica e institucional à saúde mental dos músicos, bem como o desenvolvimento de estratégias preventivas e interventivas para mitigar os efeitos negativos da APM. Tais evidências sublinham a importância de políticas culturais e educativas que promovam oportunidades de desenvolvimento artístico, além de oferecerem apoio psicológico específico para músicos em ambos os contextos.

Embora não tenham sido identificadas diferenças significativas entre os grupos, este estudo oferece contribuições relevantes para os estudos em performance musical, ao trazer uma análise aprofundada sobre como APM se manifesta entre trombonistas em contextos distintos. A utilização de ferramentas conceituais da psicologia da música serviu como suporte para aprofundar a compreensão da experiência performativa, sem, no entanto, deslocar o foco principal da investigação, que permanece ancorado na prática musical. A partir disso, destacam-se três contribuições principais deste trabalho:

Em primeiro lugar, o foco exclusivo em trombonistas preenche uma lacuna na literatura, frequentemente voltada a investigações generalistas. A análise segmentada permitiu observar que, embora o trombone imponha exigências técnicas e físicas rigorosas, esses fatores, por si só, não resultam necessariamente em níveis mais elevados de ansiedade.

Em segundo lugar, a ausência de diferenças culturais marcantes entre os dois países sugere que certos elementos da experiência ansiosa na performance podem ser mais universais do que se esperava, ou que os contextos pedagógicos partilham estruturas

semelhantes. Tal constatação contribui para o avanço dos estudos comparativos e para a formulação de políticas educacionais voltadas ao bem-estar do músico.

Por fim, ao demonstrar que nem sempre é o tipo de instrumento ou o contexto cultural que determina o grau de ansiedade, este estudo reforça a importância de considerar também fatores subjetivos, institucionais e pedagógicos no entendimento da APM. Esses resultados justificam a continuidade de investigações com outros grupos instrumentais, bem como o uso de abordagens longitudinais e qualitativas que aprofundem a compreensão desse fenômeno complexo.

Para além dos dados objetivos apresentados, esta pesquisa cumpre também um papel social importante. Falar sobre APM é um passo fundamental para que o problema seja reconhecido, desestigmatizado e finalmente enfrentado com estratégias concretas. A invisibilidade da APM, muitas vezes reforçada por discursos de excelência técnica e superação individual, dificulta o acesso a apoio psicológico, impede a construção de espaços pedagógicos mais humanos e atrasa o desenvolvimento de políticas institucionais sensíveis à saúde mental dos músicos. Nesse sentido, esta dissertação também se posiciona como um convite ao diálogo aberto, consciente e comprometido com o bem-estar artístico e emocional dos músicos.

## Referências

- Abeles, H. F., & Porter, S. Y. (1978). The sex-stereotyping of musical instruments. *Journal of Research in Music Education*, 26(2), 65-75.
- Adwas, A. A., Jbireal, J., & Azab, A. E. (2019). Anxiety: Insights into signs, symptoms, etiology, pathophysiology, and treatment. *East African Scholars Journal of Medical Sciences*, 2(10), 580-591.
- American Psychiatric Association [APA]. (2013). *DSM-5: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais*. Artmed Editora.
- American psychiatric association, A. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5 ed.).
- Araújo, L. S., Wasley, D., Perkins, R., Atkins, L., Redding, E., Ginsborg, J., & Williamon, A. (2017). Fit to perform: an investigation of higher education music students' perceptions, attitudes, and behaviors toward health. *Frontiers in psychology*, 8, 1558.
- Asmundson, G. J., Taylor, S., & AJ Smits, J. (2014). Panic disorder and agoraphobia: An overview and commentary on DSM-5 changes. *Depression and Anxiety*, 31(6), 480-486.
- Bannai, K., Kase, T., Endo, S., & Oishi, K. (2016). Relationships among performance anxiety, agari experience, and depressive tendencies in Japanese music students. *Medical problems of performing artists*, 31(4), 205-210.
- Barbar, A. E. M., de Souza Crippa, J. A., & de Lima Osório, F. (2014). Performance anxiety in Brazilian musicians: Prevalence and association with psychopathology indicators. *Journal of affective disorders*, 152, 381-386.
- Barlow, D. H. (2000). Unraveling the mysteries of anxiety and its disorders from the perspective of emotion theory. *American psychologist*, 55(11), 1247.
- Barlow, D. H. (2004). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic*. Guilford press.
- Barnhill, J. W. (2023). Fobias específicas. *MANUAL MSD Versão Saúde para a Família*.
- Barros, S., França, A., Marinho, H., & Pereira, A. (2024). Music performance anxiety: Development and validation of the Portuguese music performance anxiety scale. *Frontiers in psychology*, 15, 1436216.
- Barros, S., Marinho, H., & Pereira, A. (2023). Music performance anxiety in Portuguese higher education: Contextual factors, perceptions, and strategies. *Musicae Scientiae*, 28(2), 287-307. <https://doi.org/10.1177/10298649231202977>
- Bastos, E. T. d. A. (2012). Ansiedade em performance musical: investigação e análise da realidade dos alunos de música da Universidade Federal da Paraíba.
- Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R. A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: psychometric properties. *Journal of consulting and clinical psychology*, 56(6), 893. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.56.6.893>
- Beidel, D. C., Turner, S. M., & Dancu, C. V. (1985). Physiological, cognitive and behavioral aspects of social anxiety. *Behaviour research and therapy*, 23(2), 109-117.
- Brugués, A. O. (2011). Music performance anxiety—part 2: a review of treatment options. *Medical problems of performing artists*, 26(3), 164-171.
- Burin, A. B., Barbar, A. E. M., Nirenberg, I. S., & Osório, F. d. L. (2019). Music performance anxiety: perceived causes, coping strategies and clinical profiles of Brazilian musicians. *Trends in psychiatry and psychotherapy*, 41(4), 348-357. <https://doi.org/10.1590/2237-6089-2018-0104>
- Burin, A. B., & Osorio, F.L. (2016). Interventions for music performance anxiety: results from a systematic literature review. *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*, 43(5), 116-131.
- Cirakoğlu, O. C., & Şentürk, G. C. (2013). Development of a performance anxiety scale for music students. *Medical problems of performing artists*, 28(4), 199-206.

- Cohen, S., & Bodner, E. (2021). Flow and music performance anxiety: The influence of contextual and background variables. *Musicae Scientiae*, 25(1), 25-44. <https://doi.org/10.1177/1029864919838600>
- Connor, K. M., Davidson, J. R. T., Churchill, L. E., Sherwood, A., Weisler, R. H., & Foa, E. (2000). Psychometric properties of the Social Phobia Inventory (SPIN): New self-rating scale. *British Journal of Psychiatry*, 176(4), 379-386. <https://doi.org/10.1192/bjp.176.4.379>
- Cox, W. J., & Kenardy, J. (1993). Performance anxiety, social phobia, and setting effects in instrumental music students. *Journal of anxiety disorders*, 7(1), 49-60.
- Craske, M. G., Rauch, S. L., Ursano, R., Prenoveau, J., Pine, D. S., & Zinbarg, R. E. (2011). What is an anxiety disorder? *Focus*, 9(3), 369-388.
- Damas, A. M. (2017). Avaliação da Prevalência da Ansiedade Relativa ao Desempenho Musical em Músicos de Música Erudita. *Revista Portuguesa de Educação Artística*, 7, 47-56. <https://doi.org/https://doi.org/10.34639/rpea.v7i1.50>
- Dias, P., Veríssimo, L., Figueiredo, N., Oliveira-Silva, P., Serra, S., & Coimbra, D. (2022). Kenny music performance anxiety inventory: contribution for the Portuguese validation. *Behavioral Sciences*, 12(2), 18.
- Fernández-Morante, B., de Paula Ortiz, F., & Blanco-Piñero, P. (2021). Profesionales de la psicología como docentes en los conservatorios de música: Hacia una educación musical sostenible. *Papeles del psicólogo*, 42(1), 38-45. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2021.2949>
- Fernholz, I., Mumm, J. L. M., Plag, J., Noeres, K., Rotter, G., Willich, S. N., Ströhle, A., Berghöfer, A., & Schmidt, A. (2019). Performance anxiety in professional musicians: a systematic review on prevalence, risk factors and clinical treatment effects. *Psychological medicine*, 49(14), 2287-2306. <https://doi.org/10.1017/S0033291719001910>
- Figueiredo, N. M. (2020). *Kenny Music Performance Anxiety Inventory: contributos para a validação portuguesa*
- Fishbein, M., Middlestadt, S. E., Ottati, V., Straus, S., & Ellis, A. (1988). Medical problems among ICSOM musicians: overview of a national survey. *Medical problems of performing artists*, 3(1), 1-8.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. In *Perfectionism: Theory, research, and treatment*. (pp. 5-31). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10458-001>
- Gabrielsson, A. (1999). The performance of music. In *The psychology of music* (pp. 501-602). Elsevier.
- Gómez-López, B., & Sánchez-Cabrero, R. (2023). Current trends in music performance anxiety intervention. *Behavioral Sciences*, 13(9), 720. <https://doi.org/10.3390/bs13090720>
- Gutiérrez-García, A., & Contreras, C. (2013). Anxiety: An Adaptive Emotion. <https://doi.org/10.5772/53223>
- Hallam, S., Rogers, L., & Creech, A. (2008). Gender differences in musical instrument choice. *International Journal of Music Education*, 26(1), 7-19.
- Herrera-Torres, L., & Campoy-Barreiro, C. (2020). Ansiedad escénica musical en profesorado de conservatorio: frecuencia y análisis por género. *Revista de Psicología y Educación*, 15(1), 32-47.
- Huston, J. L. (2001). *Familial antecedents of musical performance anxiety: A comparison with social anxiety*. Loyola University Chicago.
- Irie, N., Morijiri, Y., & Yoshie, M. (2023). Symptoms of and coping strategies for music performance anxiety through different time periods. *Frontiers in psychology*, 14, 1138922.
- Juncos, D. G., & Markman, E. J. (2016). Acceptance and commitment therapy for the treatment of music performance anxiety: A single subject design with a university student. *Psychology of Music*, 44(5), 935-952. <https://doi.org/10.1177/0305735615596236>

- Kantor-Martynuska, J., & Domaradzka, E. (2018). Performance anxiety: The need for an integrative approach. *Polish Psychological Bulletin*, 49(3), 272-282.
- Kenny, D.T. (2011). *The psychology of music performance anxiety*. OUP Oxford.
- Kenny, D. T. (2006). Music performance anxiety: Origins, phenomenology, assessment and treatment. *Context: Journal of music research*, 31, 51-64.
- Kenny, D. T. (2008). Negative emotions in music making: Performance anxiety. *Handbook of music and emotion: Theory, research, applications*, 425-451.
- Kenny, D. T. (2009). *The factor structure of the revised Kenny music performance anxiety inventory*. In: International Symposium on performance science., Utrecht: Association Européenne des Conservatoires.
- Kenny, D. T., Davis, P., & Oates, J. (2004). Music performance anxiety and occupational stress amongst opera chorus artists and their relationship with state and trait anxiety and perfectionism. *Journal of anxiety disorders*, 18(6), 757-777.
- Kenny, D. T., & Osborne, M. S. (2006). Music performance anxiety: New insights from young musicians. *Advances in cognitive psychology*, 2(2-3), 103-112.
- Kobori, O., Yoshie, M., Kudo, K., & Ohtsuki, T. (2011). Traits and cognitions of perfectionism and their relation with coping style, effort, achievement, and performance anxiety in Japanese musicians. *Journal of anxiety disorders*, 25(5), 674-679.
- Koyuncu, A., İnce, E., Ertekin, E., & Tükel, R. (2019). Comorbidity in social anxiety disorder: diagnostic and therapeutic challenges. *Drugs in context*, 8.
- Lehmann, A. C., Sloboda, J. A., & Woody, R. H. (2007). *Psychology for musicians: Understanding and acquiring the skills*. Oxford University Press.
- Lehrer, P. M. (1987). A review of the approaches to the management of tension and stage fright in music performance. *Journal of Research in Music Education*, 35(3), 143-153.
- Lenhardtk, G., & Calvetti, P. Ü. (2017). Quando a ansiedade vira doença? Como tratar transtornos ansiosos sob a perspectiva cognitivo-comportamental. *Aletheia*, 50(1 e 2).
- Maciente, M. N. (2016). *Estratégias de enfrentamento para a Ansiedade de Performance Musical (APM): um olhar sobre músicos profissionais de orquestras paulistas* [Universidade de São Paulo].
- Manfro, G. G., Isolani, L., Blaya, C., Santos, L., & Silva, M. (2002). Estudo retrospectivo da associação entre transtorno de pânico em adultos e transtorno de ansiedade na infância. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 24, 26-29.
- Marques, H. D. P. (2019). *Performance Musical Aumentada: Prática Multidimensional Enquanto Co-Criação e Hybrid Augmented Saxophone of Gestural Symbiosis* [Universidade Católica Portuguesa (Portugal)].
- Martínez, J. B. (2015). *Un estudio de la ansiedad escénica en los músicos de los conservatorios de la Región de Murcia* [Universidad de Murcia].
- Mazzarolo, I., & Schubert, E. (2022). A short performance anxiety scale for musicians. *Frontiers in psychology*, 12, 781262.
- McPherson, G. (2022). *The Oxford handbook of music performance* (Vol. 2). Oxford University Press.
- Miller, S. R., & Chesky, K. (2004). The multidimensional anxiety theory: An assessment of and relationships between intensity and direction of cognitive anxiety, somatic anxiety, and self-confidence over multiple performance requirements among college music majors. *Medical problems of performing artists*, 19(1), 12-20.
- Miranda, J. G. (2013). Música no palco: ansiedade de performance musical em estudantes de música em Belém do Pará.
- Nagel, J., Himlel, D., & Paesdorf, J. (1981). Performance Anxiety Inventory. *APA PsycNet Direct*. <https://doi.org/10.1037/t08955-000>
- National Institute of Mental Health [NIH]. (2022). Panic Disorder: When Fear Overwhelms.
- Orejudo Hernández, S., Zarza-Alzugaray, F. J., & Casanova, O. (2018). Music performance anxiety. Substance use and career abandonment in Spanish music students. *International Journal of Music Education*, 36(3), 460-472. <https://doi.org/10.1177/0255761418763903>

- Osborne, M. S., & Franklin, J. (2002). Cognitive processes in music performance anxiety. *Australian Journal of Psychology*, 54(2), 86-93.
- Osborne, M. S., & Kenny, D. T. (2005). Development and validation of a music performance anxiety inventory for gifted adolescent musicians. *Journal of anxiety disorders*, 19(7), 725-751. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2004.09.002>
- Paliaukiene, V., Kazlauskas, E., Eimontas, J., & Skeryte-Kazlauskiene, M. (2018). Music performance anxiety among students of the academy in Lithuania. *Music Education Research*, 20(3), 390-397.
- Papageorgi, I. (2022). Prevalence and predictors of music performance anxiety in adolescent learners: contributions of individual, task-related and environmental factors. *Musicae Scientiae*, 26(1), 101-122. <https://doi.org/10.1177/1029864920923128>
- Papageorgi, I., Creech, A., & Welch, G. (2011). Perceived performance anxiety in advanced musicians specializing in different musical genres. *Psychology of Music*, 41(1), 18-41. <https://doi.org/10.1177/0305735611408995>
- Papageorgi, I., Creech, A., & Welch, G. (2013). Perceived performance anxiety in advanced musicians specializing in different musical genres. *Psychology of Music*, 41(1), 18-41.
- Papageorgi, I., Haddon, E., Creech, A., Morton, F., De Bezenac, C., Himonides, E., Potter, J., Duffy, C., Whyton, T., & Welch, G. (2010). Institutional culture and learning II: Interrelationships between perceptions of the learning environment and undergraduate musicians' attitudes to performance. *Music Education Research*, 12(4), 427-446.
- Papageorgi, I., Hallam, S., & Welch, G. F. (2007). A conceptual framework for understanding musical performance anxiety. *Research studies in music education*, 28(1), 83-107.
- Patel, T. A., Schubert, F. T., & Cogle, J. R. (2024). Comorbidity and quality of life in DSM-5 social anxiety disorder among a nationally representative sample. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 85(2), 55143.
- Philippe, R. A., Cruder, C., Biasutti, M., & von Roten, F. C. (2022). The Kenny music performance anxiety inventory-revised (K-MPAI-R): validation of the Italian version. *Psychology of Music*, 1, 14.
- Requião, L. (2001). Escolas de música alternativas e aulas particulares: uma opção para a formação profissional do músico. *Cadernos do Colóquio*, 4(1).
- Rickert, D. L., Barrett, M. S., & Ackermann, B. J. (2014). Injury and the orchestral environment: part II. Organisational culture, behavioural norms, and attitudes to injury. *Medical problems of performing artists*, 29(2), 94-101.
- Risbrough, V. (2010). Behavioral correlates of anxiety. *Behavioral neurobiology of anxiety and its treatment*, 205-228.
- Rocha, S. d. F., Dias-Neto, E., & Gattaz, W. F. (2011). Ansiedade na performance musical: tradução, adaptação e validação do Kenny Music Performance Anxiety Inventory (K-MPAI) para a língua portuguesa. *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*, 38, 217-221.
- Romanazzo, S., Mansueto, G., & Cosci, F. (2022). Anxiety in the medically ill: a systematic review of the literature. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 873126.
- Ryan, C., & Andrews, N. (2009). An investigation into the choral singer's experience of music performance anxiety. *Journal of Research in Music Education*, 57(2), 108-126.
- Ryan, C., Andrews, N., & Tsang, J. (2024). Music performance anxiety and perfectionism: A comparison of in-person and virtual contexts. *Musicae Scientiae*, 10298649241297229. <https://doi.org/10.1177/10298649241297229>
- Salmon, P. G. (1990). A psychological perspective on musical performance anxiety: a review of the literature. *Medical problems of performing artists*, 5(1), 2-11.
- Sinden, L. M. (1999). *Music performance anxiety: Contributions of perfectionism, coping style, self-efficacy, and self-esteem*. Arizona State University.
- Sinico, A., Gualda, F., & Winter, L. (2012). Coping Strategies for Music Performance Anxiety: a study on flute players. 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,

- Sinico, A., & Winter, L. L. (2012). Ansiedade na Performance Musical: definições, causas, sintomas, estratégias e tratamentos. *Revista do conservatório de música*(5).
- Sinico, A., & Winter, L. L. (2013). Ansiedade na performance musical: causas, sintomas e estratégias de estudantes de flauta. *Opus*, 19(1), 239-264.
- Sokoli, E., Hildebrandt, H., & Gomez, P. (2022). Classical music students' pre-performance anxiety, catastrophizing, and bodily complaints vary by age, gender, and instrument and predict self-rated performance quality. *Frontiers in psychology*, 13, 905680.
- Spahn, C., Krampe, F., & Nusseck, M. (2021). Classifying different types of music performance anxiety. *Frontiers in psychology*, 12, 538535.
- Spahn, C., Walther, J.-C., & Nusseck, M. (2016). The effectiveness of a multimodal concept of audition training for music students in coping with music performance anxiety. *Psychology of Music*, 44(4), 893-909.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1970). Manual for the state-trait anxiety inventory.
- Stephens, A., & Fidler, H. (1987). Stage fright in orchestral musicians: A study of cognitive and behavioural strategies in performance anxiety. *British journal of psychology*, 78(2), 241-249.
- Valentine, E. (2002). The fear of performance. In J. Rink (Ed.), *Musical Performance: A Guide to Understanding* (pp. 168-182). Cambridge University Press. <https://doi.org/DOI:10.1017/CBO9780511811739.013>
- Van Kemenade, J. F., Van Son, M. J., & Van Heesch, N. C. (1995). Performance anxiety among professional musicians in symphonic orchestras: a self-report study. *Psychological reports*, 77(2), 555-562.
- Vorspan, F., Mehtelli, W., Dupuy, G., Bloch, V., & Lépine, J.-P. (2015). Anxiety and substance use disorders: co-occurrence and clinical issues. *Current psychiatry reports*, 17, 1-7.
- Wiedemann, A., Vogel, D., Voss, C., & Hoyer, J. (2022). How does music performance anxiety relate to other anxiety disorders? *Psychology of Music*, 50(1), 204-217. <https://doi.org/10.1177/0305735620988600>
- Williamson, A., & Thompson, S. (2006). Awareness and incidence of health problems among conservatoire students. *Psychology of Music*, 34(4), 411-430.
- Williamson, A., & Valentine, E. (2000). Quantity and quality of musical practice as predictors of performance quality. *Br J Psychol*, 91 ( Pt 3), 353-376. <https://doi.org/10.1348/000712600161871>
- Wolfe, M. L. (1989). Correlates of adaptive and maladaptive musical performance anxiety. *Medical problems of performing artists*, 4(1), 49-56.
- Yoshie, M., Kanazawa, E., Kudo, K., Ohtsuki, T., & Nakazawa, K. (2011). 20 Music performance anxiety and occupational stress among classical musicians. In *Handbook of stress in the occupations* (pp. 409).
- Yoshie, M., Kudo, K., Murakoshi, T., & Ohtsuki, T. (2009). Music performance anxiety in skilled pianists: effects of social-evaluative performance situation on subjective, autonomic, and electromyographic reactions. *Experimental Brain Research*, 199, 117-126.
- Zarza Alzugaray, F. J., Orejudo Hernández, S., & Casanova López, O. (2016). *Estudios de música en los conservatorios superiores y ansiedad escénica en España*.

# Anexos I

## Questionário - Portugal

### Informações aos participantes

Está a ser convidado(a) a participar numa pesquisa online relacionada com o Mestrado em Música – Interpretação Artística da Escola Superior de Música e Artes do Espetáculo (ESMAE).

Esta pesquisa tem como objetivo investigar a ansiedade na performance musical especificamente entre trombonistas de Portugal e do Brasil. O estudo procura compreender como a ansiedade pode impactar a prática e a experiência musical, considerando a perspectiva de todos os trombonistas.

O questionário destina-se exclusivamente a trombonistas com 18 anos ou mais. Todos são convidados a partilhar as suas opiniões, independentemente das suas experiências ou desafios. A sua participação nesta pesquisa é voluntária. Se desejar participar, é necessário responder às perguntas na seção de Consentimento.

O preenchimento total do questionário levará cerca de 10 a 15 minutos.

Este questionário é totalmente anónimo e confidencial. Nenhuma das perguntas pedirá informações que revelem a sua identidade. As suas respostas serão utilizadas exclusivamente para fins científicos.

A sua participação, com respostas pessoais e sinceras, é fundamental para o sucesso deste trabalho e terá um impacto significativo nesta investigação.

Agradecemos desde já a sua colaboração, que nos ajudará a compreender melhor o tema em estudo.

Se tiver alguma dúvida ou precisar de esclarecimentos, não hesite em entrar em contacto: Ivaldo da Silva, [4200059@esmae.ipp.pt](mailto:4200059@esmae.ipp.pt).

Agradecemos por considerar participar e contribuir para esta investigação!

## Termo de Consentimento Livre e Esclarecido TCLE

1. Eu confirmo que tenho 18 anos ou mais.

Sim

Não

2. Eu confirmo que li e compreendi o termo de consentimento de participação neste estudo.

Sim

Não

3. Entendo que a minha participação é voluntária e que posso encerrar a minha participação a qualquer momento.

Sim

Não

4. Ao avançar, concordo participar na pesquisa.

Sim

Não

### Parte 1: Informação Demográfica e de Perfil

5. Qual(is) o(s) instrumento(s) musical(is) que toca? *Marcar tudo o que for aplicável.*

Trombone Alto

Trombone Tenor

Trombone Baixo

Trombone Contrabaixo

6. Qual é o seu Género?

Masculino

Feminino

Outro (especificar): \_\_\_\_\_

7. Qual é sua Idade? \_\_\_\_\_ anos

8. Qual é a sua Nacionalidade?

- Português (a)
  - Brasileiro (a)
  - Outro (especificar): \_\_\_\_\_
- Cidade de residência: \_\_\_\_\_

9. Tem alguma experiência prévia com aulas de música?

- Sim
- Não

10. Que tipo de formação musical recebeu? *Marcar tudo o que for aplicável.*

- Conservatório / Escolas de Música
- Aulas particulares informais
- Ensino básico / ensino secundário
- Formação superior em música
- Outro (especificar): \_\_\_\_\_

11. Participou em apresentações públicas nos últimos 6 meses? Se sim, quantas?

- Não participei
- 1 a 2 apresentações
- 3 a 5 apresentações
- Mais de 5 apresentações

12. Qual o seu envolvimento habitual em conjuntos musicais? *Marcar tudo o que for aplicável.*

- Banda filarmónica
- Orquestra
- Conjunto de câmara
- Atuações solo
- Coro/coral
- Outro (especificar): \_\_\_\_\_

13. Quais são os locais onde habitualmente costuma atuar com mais frequência? *Marcar tudo o que for aplicável.*

- Auditórios
- Bares
- Ruas

- Festas
- Teatros
- Festivais de Música
- Escolas/Universidades
- Outro (especificar): \_\_\_\_\_

14. Como se autopercebe como músico?

- Amador
- Profissional

15. Quantas horas por dia, em média, dedica ao estudo do instrumento? \_\_\_\_\_ horas por dia

16. Quantos dias, incluindo os fins de semana (7 dias), dedica em média ao estudo do instrumento? \_\_\_\_\_ quantos dias

17. Já procurou acompanhamento profissional devido à ansiedade na performance?

- Sim
- Não

18. Faz uso de medicação para a ansiedade?

- Sim, regularmente
- Sim, apenas em situações específicas
- Não

## **Parte II: Questões complementares para os Objetivos de Investigação**

19. De que forma a ansiedade na performance influencia a sua prática e interação com outros músicos?

- Impacta bastante ambas
- Impacta um pouco ambas
- Impacta a prática, mas não a interação
- Impacta a interação, mas não a prática
- Não influência

20. Durante a sua formação, percebeu uma expectativa de competição ou comparação com outros músicos?

- Sim, de forma intensa
- Sim, mas de forma limitada
- Não houve ambiente competitivo

21. Como considera que o ambiente competitivo influenciou sua ansiedade na performance ?

- Aumentou bastante
- Aumentou um pouco
- Não influenciou

22. Durante a sua formação musical, houve uma ênfase na preparação psicológica para lidar com a ansiedade na performance?

- Sim, de forma significativa
- Sim, mas de forma limitada
- Não houve qualquer preparação nesse sentido

23. Na sua opinião, os métodos de ensino no seu país (Portugal/Brasil) abordam de forma adequada a questão da ansiedade na performance ?

- Sim, adequadamente
- Sim, mas com algumas limitações
- Não, não há abordagens suficientes sobre a ansiedade

24. Que aspetos culturais acredita que influenciam a ansiedade na performance musical no seu país (Portugal)?

(Resposta aberta)

25. Que situações específicas aumentam a sua ansiedade antes de uma apresentação? *Marcar tudo o que for aplicável.*

- Audiências grandes
- Apresentações a colegas músicos/professores
- Exigências técnicas da peça
- Competições
- Problemas técnicos (ex.: acústica, avarias no instrumento)
- Apresentação solo
- Outro: \_\_\_\_\_

26. De que maneira costuma preparar-se mentalmente ou emocionalmente antes de uma performance? *Marcar tudo o que for aplicável.*

- Meditação/relaxamento
- Simulação de apresentações
- Prática intensiva
- Não faço preparação emocional
- Outro: \_\_\_\_\_

27. Com que frequência sente sintomas de ansiedade durante as atuações musicais (como suores, tremores, aceleração do coração, falhas de memória)?

- Sempre
- Frequentemente
- Ocasionalmente
- Raramente
- Nunca

28. Em comparação com outros trombonistas que conhece, considera-se mais ansioso durante as atuações musicais?

- Muito mais ansioso
- Um pouco mais ansioso
- Igual
- Menos ansioso
- Muito menos ansioso

29. Na sua opinião, como é que a ansiedade na performance mudou ao longo da sua carreira musical?

- Aumentou significativamente
- Aumentou um pouco
- Permaneceu a mesma
- Diminuiu um pouco
- Diminuiu significativamente
- Não sei dizer

30. O que acredita que poderia ser feito para ajudar os trombonistas a lidar melhor com a ansiedade na performance?

(Resposta aberta)

**Parte 3: K-MPAI (Questionário Kenny de Ansiedade na performance Musical – Versão Portuguesa)**

*A seguir, encontram-se questões que, de forma geral, expressam como se sente durante ou antes de uma apresentação. Por favor, assinale o número que melhor indique o grau em que concorda ou discorda das afirmações.*

	Discordo Plenamente						Concordo Plenamente
1.Geralmente sinto que controlo a minha vida.	6	5	4	3	2	1	0
3.Por vezes sinto-me deprimido sem saber por quê.	0	1	2	3	4	5	6
4.Tenho frequentemente dificuldade em reunir a energia necessária para realizar atividades.	0	1	2	3	4	5	6
5.A preocupação em demasia é uma característica da minha família.	0	1	2	3	4	5	6
6.Frequentemente sinto que a vida não tem muito para me oferecer.	0	1	2	3	4	5	6
7.Mesmo que me prepare arduamente para uma performance, é provável que cometa erros.	0	1	2	3	4	5	6
10.Tenho sentimentos próximos do pânico antes ou durante uma performance.	0	1	2	3	4	5	6
11.Antes de um concerto nunca sei se a minha performance correrá bem.	0	1	2	3	4	5	6
12.Antes ou durante uma performance sinto a boca seca.	0	1	2	3	4	5	6
13.Sinto frequentemente que não tenho grande valor como pessoa.	0	1	2	3	4	5	6
14.Durante uma performance dou por mim a pensar se conseguirei chegar ao fim.	0	1	2	3	4	5	6
15.A minha performance é afetada pelo facto de eu pensar sobre a forma como poderei ser avaliado.	0	1	2	3	4	5	6
16.Antes ou durante uma performance sinto enjoos, sensação de desmaio ou "volta ao meu estômago".	0	1	2	3	4	5	6
17.Mesmo nas situações de performance mais stressantes, tenho confiança de que elas correrão bem.	6	5	4	3	2	1	0
18.Preocupo-me frequentemente com uma reação negativa do público.	0	1	2	3	4	5	6
19.Por vezes sinto-me ansioso sem nenhum motivo aparente.	0	1	2	3	4	5	6
20.Lembro-me de me sentir ansioso em relação à performance, desde o início dos meus estudos musicais.	0	1	2	3	4	5	6

<b>21.</b> Preocupa-me que uma má performance possa arruinar a minha carreira.	0	1	2	3	4	5	6
<b>24.</b> Desisto de oportunidades determinantes de performance.	0	1	2	3	4	5	6
<b>26.</b> A minha preocupação e nervosismo acerca da performance interferem com o meu foco e concentração.	0	1	2	3	4	5	6
<b>27.</b> Em criança sentia-me frequentemente triste.	0	1	2	3	4	5	6
<b>28.</b> Preparo-me muitas vezes para um concerto com um sentimento de medo e de desastre iminente.	0	1	2	3	4	5	6
<b>29.</b> Um ou ambos os meus pais eram excessivamente ansiosos.	0	1	2	3	4	5	6
<b>30.</b> Antes ou durante uma performance sinto um aumento de tensão muscular.	0	1	2	3	4	5	6
<b>31.</b> Sinto frequentemente que não tenho perspetivas de futuro.	0	1	2	3	4	5	6
<b>32.</b> Após a performance, visualizo-a repetidamente na minha mente.	0	1	2	3	4	5	6
<b>34.</b> Preocupo-me tanto antes de uma performance que não consigo dormir.	0	1	2	3	4	5	6
<b>36.</b> Antes ou durante uma performance, sinto tremuras ou agitação motora.	0	1	2	3	4	5	6
<b>38.</b> Preocupo-me em ser escrutinado/julgado por outros.	0	1	2	3	4	5	6
<b>39.</b> Preocupo-me com a minha própria apreciação de como será a minha performance.	0	1	2	3	4	5	6

\*Os números estão de acordo com a versão original que contém 40 itens.

## **Questionário – Brasil**

### **Informações aos participantes**

Você está convidado(a) a participar de uma pesquisa online vinculada ao Mestrado em Música – Interpretação Artística da Escola Superior de Música e Artes do Espetáculo (ESMAE).

Esta pesquisa tem como objetivo investigar a ansiedade na performance musical entre trombonistas de Portugal e Brasil. Buscamos compreender como essa ansiedade pode impactar a prática e a experiência musical, considerando a perspectiva de todos os trombonistas.

O questionário é destinado exclusivamente a trombonistas com 18 anos ou mais. Todos são convidados a compartilhar suas opiniões, independentemente de suas experiências ou desafios. Sua participação é voluntária e, caso deseje participar, é necessário concordar com as perguntas na seção de Consentimento.

O preenchimento completo levará aproximadamente 10 a 15 minutos.

Este questionário é totalmente anônimo e confidencial. Nenhuma das perguntas solicitará informações que revelem sua identidade. Suas respostas serão utilizadas exclusivamente para fins científicos.

Sua participação, com respostas pessoais e sinceras, é fundamental e terá um impacto significativo nesta pesquisa.

Agradecemos desde já sua colaboração, que nos ajudará a compreender melhor o tema em estudo.

Se tiver dúvidas ou precisar de esclarecimentos, não hesite em entrar em contato: Ivaldo da Silva, [4200059@esmae.ipp.pt](mailto:4200059@esmae.ipp.pt).

Agradecemos por considerar participar e contribuir com esta investigação!

## Termo de Consentimento Livre e Esclarecido TCLE

1. Eu confirmo que tenho 18 anos ou mais.

Sim

Não

2. Eu confirmo que li e compreendi o termo de consentimento de participação deste estudo.

Sim

Não

3. Entendo que minha participação é voluntária e que posso encerrar minha participação a qualquer momento.

Sim

Não

4. Ao avançar, eu concordo em participar desta pesquisa.

Sim

Não

### Parte 1: Informação Demográfica e de Perfil

5. Qual(is) o(s) instrumento(s) musical(is) que você toca? *Marcar tudo o que for aplicável.*

Trombone Alto

Trombone Tenor

Trombone Baixo

Trombone Contrabaixo

6. Qual é o seu Gênero?

Masculino

Feminino

Outro (especificar): \_\_\_\_\_

7. Qual é a sua Idade? \_\_\_\_\_ anos

**8.** Qual é a sua nacionalidade?

- Português
  - Brasileiro
  - Outro (especificar): \_\_\_\_\_
- Cidade de residência: \_\_\_\_\_

**9.** Você tem alguma experiência prévia com aulas de música?

- Sim
- Não

**10.** Qual tipo de formação musical você recebeu? *Marcar tudo o que for aplicável.*

- Conservatório / Escolas de Música
- Aulas particulares informais
- Ensino básico / ensino secundário
- Formação superior em música
- Outro (especificar): \_\_\_\_\_

**11.** Você participou de apresentações públicas nos últimos 6 meses? Se sim, quantas?

- Não participei
- 1 a 2 apresentações
- 3 a 5 apresentações
- Mais de 5 apresentações

**12.** Envolvimento habitual em conjuntos musicais: *Marcar tudo o que for aplicável.*

- Banda filarmónica
- Orquestra
- Conjunto de câmara
- Atuações solo
- Coro/coral
- Outro (especificar): \_\_\_\_\_

**13.** Quais são os locais onde costuma atuar com mais frequência? *Marcar tudo o que for aplicável.*

- Auditórios
- Bares
- Ruas

- Festas
- Teatros
- Festivais de Música
- Escolas/Universidades
- Outro (especificar): \_\_\_\_\_

**14.** Como você se autopercebe como músico?

- Amador
- Profissional

**15.** Quantas horas por dia, em média, você dedica ao estudo do instrumento?  
\_\_\_\_\_ horas por semana

**16.** Quantos dias incluindo os finais de semana (7 dias), em média, você dedica ao estudo do instrumento? \_\_\_\_\_ Dias da semana

**17.** Você já procurou acompanhamento profissional devido à ansiedade na performance?

- Sim
- Não

**18.** Você faz uso de medicação para a ansiedade?

- Sim, regularmente
- Sim, apenas em situações específicas
- Não

## **Parte II: Questões complementares para os Objetivos de Investigação**

**19.** De que forma a ansiedade na performance impacta sua prática e interação com outros músicos?

- Impacta bastante ambas
- Impacta um pouco ambas
- Impacta a prática, mas não a interação
- Impacta a interação, mas não a prática
- Não influencia

**20.** Durante a sua formação, percebeu uma expectativa de competição ou comparação com outros músicos?

- Sim, de forma intensa
- Sim, mas de forma limitada
- Não houve ambiente competitivo

**21.** Como considera que o ambiente competitivo influenciou sua ansiedade na performance?

- Aumentou bastante
- Aumentou um pouco
- Não influenciou

**22.** Durante a sua formação musical, houve uma ênfase na preparação psicológica para lidar com a ansiedade na performance?

- Sim, de forma significativa
- Sim, mas de forma limitada
- Não houve qualquer preparação nesse sentido

**23.** Na sua opinião, os métodos de ensino no seu país (Portugal/Brasil) abordam de forma adequada a questão da ansiedade na performance?

- Sim, adequadamente
- Sim, mas com algumas limitações
- Não, faltam abordagens sobre a ansiedade

**24.** Quais aspectos culturais você acredita que influenciam a ansiedade na performance musical no seu país (Brasil)?

(Resposta aberta)

**25.** Quais situações específicas aumentam sua ansiedade antes de uma apresentação? *Marcar tudo o que for aplicável.*

- Audiências grandes
- Apresentações a colegas músicos/professores
- Exigências técnicas da peça
- Competições
- Problemas técnicos (ex.: acústica, falhas no instrumento)
- Apresentação solo
- Outro: \_\_\_\_\_

**26.** De que maneira você geralmente se prepara mentalmente ou emocionalmente antes de uma performance? *Marcar tudo o que for aplicável.*

- Meditação/relaxamento
- Simulação de apresentações
- Prática intensiva
- Não faço preparação emocional
- Outro: \_\_\_\_\_

**27.** Com que frequência você sente sintomas de ansiedade durante apresentações musicais (como suor, tremores, aceleração cardíaca, lapsos de memória)?

- Sempre
- Frequentemente
- Ocasionalmente
- Raramente
- Nunca

**28.** Em comparação com outros trombonistas que você conhece, você se considera mais ansioso durante as apresentações musicais?

- Muito mais ansioso
- Um pouco mais ansioso
- Igual
- Menos ansioso
- Muito menos ansioso

**29.** Na sua opinião, como a ansiedade na performance mudou ao longo da sua carreira musical?

- Aumentou significativamente
- Aumentou um pouco
- Permaneceu a mesma
- Diminuiu um pouco
- Diminuiu significativamente
- Não sei responder

**30.** O que você acredita que poderia ser feito para ajudar os trombonistas a lidar melhor com a ansiedade na performance?

(Resposta aberta)

**Parte 3: K-MPAI (Questionário Kenny de Ansiedade na performance Musical – Versão Brasileira)**

*A seguir, estão relacionadas questões que, em linhas gerais, expressam como você se sente durante, ou antes, de uma apresentação. Por favor, marque o número que indique o quanto você concorda ou discorda das afirmações*

	Discordo Plenamente						Concordo Plenamente
1. Geralmente sinto que tenho minha vida sob controle.	6	5	4	3	2	1	0
2. Confio facilmente em outras pessoas.	6	5	4	3	2	1	0
3. Às vezes me sinto deprimido sem saber por quê.	0	1	2	3	4	5	6
4. Acho difícil reunir forças para realizar tarefas.	0	1	2	3	4	5	6
5. Preocupação excessiva é característica comum em minha família.	0	1	2	3	4	5	6
6. Frequentemente, sinto que a vida não tem muito a me oferecer.	0	1	2	3	4	5	6
7. Quanto mais preparo uma peça para uma apresentação, mais cometo erros graves.	0	1	2	3	4	5	6
8. Sinto dificuldades em depender de outras pessoas.	0	1	2	3	4	5	6
9. Meus pais frequentemente eram compreensíveis e atenciosos com relação às minhas demandas.	6	5	4	3	2	1	0
10. Tenho sensações de pânico antes ou durante as apresentações.	0	1	2	3	4	5	6
11. Nunca posso prever se minha apresentação será sucesso.	0	1	2	3	4	5	6
12. Antes ou durante uma apresentação, sinto garganta e boca secarem.	0	1	2	3	4	5	6
13. Frequentemente, sinto que não tenho grande valor enquanto indivíduo.	0	1	2	3	4	5	6
14. Durante uma apresentação, começo a pensar se serei capaz de chegar até o fim da peça.	0	1	2	3	4	5	6
15. Pensar sobre como eu possa ser avaliado interfere em minha apresentação.	0	1	2	3	4	5	6
16. Antes ou durante uma apresentação, sinto mal-estar estomacal ou vertigens.	0	1	2	3	4	5	6
17. Mesmo nas apresentações mais estressantes, tenho confiança de que me sairei bem.	6	5	4	3	2	1	0
18. Frequentemente me preocupo com uma reação negativa da plateia.	0	1	2	3	4	5	6
19. Às vezes me sinto ansioso sem motivo aparente.	0	1	2	3	4	5	6

<b>20.</b> Desde o início de minha carreira musical, lembro-me de estar sempre nervoso em apresentações.	0	1	2	3	4	5	6
<b>21.</b> Preocupo-me que uma má apresentação possa arruinar a minha carreira.	0	1	2	3	4	5	6
<b>22.</b> Antes ou durante uma apresentação, sinto aumento da frequência cardíaca como um pulsar forte no peito.	0	1	2	3	4	5	6
<b>23.</b> Quase sempre fui ouvido pelos meus pais.	6	5	4	3	2	1	0
<b>24.</b> Eu desisto de boas oportunidades de apresentação em virtude da ansiedade.	0	1	2	3	4	5	6
<b>25.</b> Após uma apresentação, eu sempre me pergunto se minha performance foi boa o suficiente.	0	1	2	3	4	5	6
<b>26.</b> Minha preocupação e nervosismo sobre a interpretação interferem na minha concentração.	0	1	2	3	4	5	6
<b>27.</b> Quando criança, frequentemente me sentia triste.	0	1	2	3	4	5	6
<b>28.</b> Frequentemente me preparo para um concerto com um sentimento de desastre iminente, ou mau presságio.	0	1	2	3	4	5	6
<b>29.</b> Um de meus pais ou ambos eram muito ansiosos.	0	1	2	3	4	5	6
<b>30.</b> Sinto aumento na tensão muscular antes ou durante uma apresentação.	0	1	2	3	4	5	6
<b>31.</b> Frequentemente, sinto que o futuro não me trará alegrias.	0	1	2	3	4	5	6
<b>32.</b> Após terminar a apresentação, continuo repetindo-a em minha mente.	0	1	2	3	4	5	6
<b>33.</b> Meus pais me estimularam a tentar coisas novas.	6	5	4	3	2	1	0
<b>34.</b> Preocupo-me tanto antes de uma apresentação que não consigo dormir.	0	1	2	3	4	5	6
<b>35.</b> Quando toco sem a partitura, considero minha memória confiável.	6	5	4	3	2	1	0
<b>36.</b> Antes ou durante uma apresentação, sinto tremores no corpo.	0	1	2	3	4	5	6
<b>37.</b> Sinto-me confiante tocando de memória.	6	5	4	3	2	1	0
<b>38.</b> Preocupo-me em ser “examinado” por outras pessoas.	0	1	2	3	4	5	6
<b>39.</b> Eu me preocupo com meu próprio julgamento acerca de como será a minha performance.	0	1	2	3	4	5	6
<b>40.</b> Permaneço engajado com as apresentações, mesmo me causando grande ansiedade.	0	1	2	3	4	5	6

## Anexos II

### Programa Recital final de Mestrado - Componente Prático (Performance em trombone)

#### ➤ **Four Serious Songs, Op. 121 – Johannes Brahms (1833–1897)**

As *Quatro Canções Sérias* foram compostas por Brahms em 1896, pouco antes da sua morte, como uma reflexão sobre a vida, a mortalidade e a espiritualidade. Baseadas em textos bíblicos, cada canção aborda um tema profundo:

1. **Denn es gehet dem Menschen** – Uma reflexão sobre a fragilidade e **transitoriedade** da existência humana.

2. **Ich wandte mich** – Um texto de caráter filosófico, abordando a injustiça e o sofrimento presentes no mundo.

3. **O Tod, wie bitter bist du** – Um confronto direto com a morte, ora temida, ora acolhida como alívio.

4. **Wenn ich mit Menschen** – Inspirada na Primeira Epístola aos Coríntios, esta canção encerra o ciclo com uma mensagem de esperança centrada na fé, na esperança e no amor.

Originalmente escritas para voz grave e piano, estas canções têm sido frequentemente adaptadas para diferentes formações instrumentais, dada a sua expressiva profundidade emocional.

#### ➤ **Être ou Ne Pas Être – Henri Tomasi (1901–1971)**

Henri Tomasi (1901-1971) foi um compositor e maestro francês que procurou experimentar novas abordagens musicais, incorporando sons, cores e técnicas que evocassem épocas ou lugares com os quais sentia uma ligação especial. Esta característica é particularmente evidente nesta obra, "Être ou Ne Pas Être" ("Ser ou Não Ser") (1963), escrita para tuba ou trombone baixo solo, acompanhada por piano ou por três trombones, e dedicada a Paul Bernard.

Tomasi baseou esta peça no célebre monólogo da peça Hamlet, de Shakespeare. No solilóquio, Hamlet contempla a morte e o suicídio, refletindo sobre a dor e a injustiça da vida, mas também reconhecendo que o desconhecido do pós-vida pode ser ainda pior. A obra explora a tonalidade, o ritmo e não segue qualquer estrutura musical formal, mas sim a estrutura do monólogo falado de Hamlet. A parte solista segue as frases do solilóquio,

procurando transmitir as emoções das palavras, com especial destaque para frases que incluem imagens como "punhal desembainhado" e "beleza".

Nesta performance, os intérpretes decidiram incluir uma leitura do solilóquio que serviu de base para a peça, realizada pelo Miguel Marinho, aluno da ESMAE.

➤ **Meditation – Frigyes Hidas (1928–2007)**

Meditation, do compositor húngaro Frigyes Hidas, é uma obra de caráter introspectivo, escrita especificamente para trombone baixo. Com linhas melódicas amplas e uma atmosfera de contemplação, a peça explora as possibilidades tímbricas do instrumento, com particular enfoque na expressividade e na sutileza sonora. Constitui um momento de pausa e reflexão dentro do programa.

➤ **Imposter – para Trombone Contrabaixo e Piano – Chris Evan Hass (n. 1993)**

Imposter, composta em 2019 por Chris Evan Hass, é uma obra contemporânea escrita para trombone contrabaixo e piano. A síndrome do impostor é a mentalidade psicológica de duvidar das próprias habilidades e realizações, a ponto de se preocupar em ser exposto como fraude por não ser bom o suficiente. Esse sentimento persistente de dúvida pode ter um efeito debilitante na produtividade, na criatividade e na saúde mental geral.

"Imposter" explora a síndrome do impostor em uma estrutura de três atos, onde a ansiedade e a insegurança se apresentam, oprimem o músico e, por fim, são acolhidas e resistidas. A seção inicial da peça é solene e introspectiva, introduzindo um "tema de ansiedade" de cinco notas que se torna mais frequente e poderoso com o tempo. A seção intermediária é agressiva e desorientadora, com maior foco no ritmo e na métrica por meio de variações ecléticas do tema da ansiedade. A seção final retorna ao ponto inicial da peça, mas traz momentos de esperança e perseverança por meio de reafirmações de temas antigos em novos contextos harmônicos.

**Trombone Baixo:** Ivaldo Miranda da Silva

**Pianista acompanhador:** Prof. Pedro Cunha

**Orador:** Miguel Marinho

**Classe do Professor:** Severo Martinez

## Anexo III

### Curriculum Vitae

Ivaldo Miranda Da Silva  
Porto/Portugal  
e-Mail: [ivaldomiranda@hotmail.com](mailto:ivaldomiranda@hotmail.com)

#### Habilitações Académicas

- Ensino Secundário - Colégio Objetivo do Amazonas (Brasil) Equivalência reconhecida em 2020 pelo Agrupamento de Escolas Rio Tinto n.º 3 – Classificação: 15 valores
- Licenciatura/Mestrado em Interpretação Artística – Trombone Baixo Escola Superior de Música e Artes do Espetáculo (ESMAE) – 2020 a 2023 – Classificação: 15 valores

#### Experiência Profissional Artística

- Orquestra Sinfónica do Porto Casa da Música (Convidado/Trombone Baixo). Maestro Stefan Blunier. Sinfonia nº 3 - Canção da Noite. Compositor Karol Szymanovski. 2025.
- Opera na Academia e na Cidade - Associação Cultural (Convidado/Trombone Baixo). 2022 - 2025.
- Associação Orquestra Filarmónica Portuguesa - OFP (Convidado/Trombone Baixo). 2022 - 2025.
- Banda Musical de Gondomar (Trombone Baixo). 2019 - 2022.
- Orquestra Sinfónica do Estado de São Paulo - OSESP (Convidado/Trombone Contrabaixo). Maestro Markus Stenz. Anel sem Palavras - Uma Aventura Orquestral Schot Music. Compositor Richard Wagner. 2018. Maestrina Marin Alsop. Sinfonia Alpina. Compositor Richard Strauss. 2018.
- Orquestra Sinfónica do Paraná (Convidado/Trombone Contrabaixo). Maestro Stefan Geiger - Alemão/ Lorin Maaze. Anel sem Palavras. Compositor Richard Wagner. 2018.
- Amazonas Filarmónica - Primeiro Trombone Baixo (Celetista). 2007 - 2018.
- Amazonas Filarmónica - Segundo Trombone (Celetista). 2002 - 2007.
- Orquestra Sinfónica de Ribeirão Preto (Convidado). 2001.
- Orquestra da Rádio e TV cultura – RTV (Convidado). 2001.
- Orquestra Sinfónica de São Bernardo do Campo (Convidado). 2000.
- Orquestra Sinfónica Jovem do Estado de São Paulo. Primeiro Trombone (Bolsista). 1999 - 2001.
- Banda sinfónica Jovem do Estado de São Paulo. Primeiro Trombone (Bolsista). 1998 - 1998.

- Orquestra Sinfônica de Goiânia (Convidado). 1997.
- Banda Musical de Goiânia (Celetista). 1996 - 1998.
- Banda Sinfônica da Escola Técnica Federal de Goiânia (Convidado). 1996.
- Projeto Social Musicalidade de Goiânia (Welmo Borges). 1993 - 1995.

## **Componente Científica**

### ***Participação em atividades***

- Festival de Metais de Leiria – LizBrass (Thierry Redondo e Jürgen Oswald). 2023.
- Conferência Distonia Focal (Moisés Lorenzo). 2023.
- Master Class (Mr. Mark Hampson). 2022.
- III Festival Internacional Projeto Bone Brasil – 2017.
- XXII Oficina de Música de Curitiba (Charles Vernon e Wagner Polistchuk). Trombone - Erudita. 2004.
- XXII Oficina de Música de Curitiba (Osvaldo Ferreira e Emanuel Matinez). Prática de Orquestra - Erudita. 2004.
- Curso de Especialização de Nível Técnico. 26º Curso Internacional de Verão do CEP/Escola de Música de Brasília. 2004.
- Festival de inverno de Campos do Jordão - SP (Wagner Polistchuk). 1998 - 2003.
- Escola de Música do Estado de São Paulo - EMESP (Wagner Polistchuk e Gilberto Gianelli). 1998 - 2001.
- Masterclass em Goiânia (Wagner Polistchuk). 1995 - 1997.
- Festival de música de Londrina (Gail Wilson). 1995 - 1996.
- Festival de verão da Escola de música Brasília (Irwin Wagner). 1996.

### ***Trabalhos publicados***

- Miranda, K.A; Da Silva, Ivaldo Miranda; Cerqueira, J.C; Santos, M.P. "*Validade do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) em idosos: Uma Revisão Integrativa da Literatura*". (2021): <https://doi.org/10.17696/2318-3691.28.1.2021.1906>
- Miranda, K.A; Ghedini, R.G; Da Silva, Ivaldo Miranda.; Picanço, L.A; dos Santos, J.O. "*Effects of Gradual Weight Loss on Strength Levels and Body Composition in Wrestlers Athletes*". (2021): <http://doi.org/10.23736/S0022-4707.20.11254-4>

### ***Resumo em conferência***

- K.A Miranda; Ivaldo Miranda Da Silva; L.A Picanço; R.G Gueller; J.L dos Santos. "*Efeitos da perda de peso sobre os níveis de força*". XVIII Congresso Brasileiro de Biomecânica, Manaus - AM, 2019.

ESCOLA  
SUPERIOR  
DE MÚSICA  
E ARTES  
DO ESPETÁCULO  
POLITÉCNICO  
DO PORTO

P.PORTO

**M**

MESTRADO  
MÚSICA - INTERPRETAÇÃO ARTÍSTICA  
Sopros/Trombone Baixo

Ansiiedade na performance Musical: Uma análise comparativa  
Entre Trombonistas de Portugal e do Brasil

Ivaldo Miranda da Silva

