

José de Oliveira Filho

**Caminhos para controlo da ansiedade na performance musical
de trompistas: estudo de caso múltiplo entre Brasil e Portugal**

MMIA. 2016

Dissertação para a obtenção do grau de Mestre
em Música - Interpretação Artística

Especialidade - trompa

Orientadora: Professora Doutora Daniela Coimbra

AGRADECIMENTOS

A Deus, por toda força me dada para concretização deste trabalho. À minha orientadora Daniela Coimbra, por toda amizade, atenção comigo, competência, e confiança. Aos meus pais Zulnara, José de Oliveira, minhas irmãs Josinara, Shirley, e meu irmão Antônio, por sempre estarem me apoiando através de palavras, amor, encorajando na minha busca por aperfeiçoamento e realização deste sonho. À minha namorada Mayrla, fiel companheira de todas as horas que, mesmo distantes, demonstrou todo seu amor e carinho me erguendo nos momentos difíceis, e aplaudindo nos de conquista. Ao professor Bohdan, por me aceitar como aluno na ESMAE me proporcionando grandes experiências na trompa e na vida, e exemplo de disciplina dentro e fora da música. Aos demais professores que tive a oportunidade de ter aulas como Nuno Vaz, Ricardo Matosinhos, Hélder Vales, Hugo Carneiro, Kevin Wauldron que enriqueceram bastante a minha carreira como músico. Aos meus amigos-irmãos de casa no Porto, Jéssica, Mariana, Carlos e Fábio por toda amizade, compartilhando alegrias de desenvolvimento, angústias, e apoiando um ao outro durante o curso. À família Brito, na pessoa da Irmã Luciana, que me apoiou e acolheu desde quando cheguei ao Porto. A todos os meus familiares que sempre me apoiaram nesse percurso. Aos colegas trompistas, por todo ambiente de musicalidade e ajuda a resolver obstáculos na trompa através de materiais e dicas, mostrando ser uma escola bem focada e em pleno crescimento. A todos os participantes desta pesquisa que com grande carinho se dispuseram a responder o questionário, e por questões de anonimato não mencionarei aqui. Enfim, agradeço a todos que contribuíram na elaboração desta pesquisa.

Palavras-chave

Ansiedade; trompistas; estratégias; estudo de caso múltiplo; Brasil/Portugal

Resumo

O objetivo desta dissertação foi o de explorar as estratégias de controlo da ansiedade na performance musical realizada por um grupo de trompistas estudantes e profissionais. Para este fim, foi realizado um estudo de caso múltiplo entre Brasil e Portugal, que incluiu a aplicação de um questionário com perguntas semi-estruturadas desenhado para o efeito do presente estudo. A população incluiu cinco trompistas profissionais e cinco estudantes de escolas superiores de música de cada país, num total de vinte participantes. Nos resultados, as estratégias para o controlo da ansiedade usadas pelos trompistas da amostra são analisadas dialogando com a literatura existente a fim de indicar caminhos futuros de resposta a esta ansiedade.

Keywords

Anxiety; horn players; strategies; multiple case study; Brazil/ Portugal

Abstract

The aim of this dissertation was to explore the strategies of controlling anxiety in the musical performance carried out by a group of students and professional horn players. To this end, multiple case study between Brazil and Portugal was implemented, which included the application of a questionnaire with semi-structured questions designed for the purpose of this study. The population included five professional horn players and five students of superior schools of music from each country, in a total of twenty participants. In the results, the strategies used for anxiety control used by horn players of the sample are analyzed by dialoguing with the existing literature in order to indicate future directions of response to this concern.

Índice

1. Introdução	1
2. Interdisciplinaridade da performance musical.....	3
2.1. Ansiedade – definição, causas e sintomas	3
2.2. Relação entre ansiedade e rendimento	8
2.3. Relação entre música e desporto	10
2.4. Mercado de trabalho: fatores sociais	11
3. Estratégias para lidar com a ansiedade	13
3.1. O olhar de Salmon e Meyer: lidar com o <i>stress</i> e ansiedade na performance musical	13
3.2. A visão de Chaffin e Logan: Preparação para a performance ou ESTUDO EFICAZ	17
3.3. Prática Corporal.....	19
3.3.1. Técnica Alexander.....	19
3.4. Condicionamento físico.....	22
3.5. Condicionamento mental: Relaxamento, visualização positiva, focalização, memória, concentração e alternância de estudos, <i>Mindfulness</i>	24
3.6. Utilização de Fármacos segundo Robert West.....	26
3.7. Otimização em escolas de música/desenvolvimento social.....	27
4. Objectivo	29
5. Método	30
5.1. População amostral	30
5.2. Questões éticas.....	32
5.3. Procedimento.....	32
5.3.1. Avaliação dos experts.....	33
5.3.2. Inquérito	36
6. Respostas dos Inquéritos	39
6.1. Profissionais brasileiros.....	39
6.1.1. SECÇÃO: DADOS PESSOAIS	39
6.1.1.1. Análise 1.....	39
Tabela 1. Idade, Sexo e Experiência Profissional de Trompistas Profissionais Brasileiros.....	39
6.1.2. Secção II: ESTUDO	40
6.1.2.1. Análise 2.....	40
Tabela 2. Rotina de Estudo de Profissionais Brasileiros.....	41
6.1.3. SECÇÃO III: CONCERTO/PERFORMANCE PÚBLICA.....	43
6.1.3.1. Análise 3.....	43

Tabela 3. Fatores que despoletam ansiedade. Estratégias utilizadas por profissionais Brasileiros para lidar com a ansiedade.	45
6.1.4. SECÇÃO IV: FACTORES SOCIAIS DA ANSIEDADE NA PERFORMANCE	47
6.1.4.1. Análise 4.....	47
Tabela 4. Fatores Sociais que despoletam ansiedade na performance. Estratégias utilizadas por profissionais Brasileiros para lidar com ansiedade na performance.	48
6.2. Profissionais Portugueses	51
6.2.1. Secção I: DADOS PESSOAIS	51
6.2.1.1. Análise 1.....	51
Tabela 5. Idade, Sexo e Experiência Profissional de Trompistas Profissionais Portugueses	51
6.2.2. Secção II: ESTUDO	51
6.2.2.1. Análise 2.....	51
Tabela 6. Rotina de Estudo de Profissionais Portugueses	53
6.2.3. SECÇÃO III: CONCERTO/PERFORMANCE PÚBLICA	55
6.2.3.1. Análise 3.....	55
Tabela 7. Fatores que despoletam ansiedade. Estratégias utilizadas por profissionais Portugueses para lidar com a ansiedade	57
6.2.4. SECÇÃO IV: FACTORES SOCIAIS DA ANSIEDADE NA PERFORMANCE	59
6.2.4.1. Análise 4.....	59
Tabela 8. Fatores Sociais que despoletam ansiedade na performance. Estratégias utilizadas por profissionais Portugueses para lidar com ansiedade na performance.....	60
6.3. Estudantes Brasileiros	63
6.3.1. Secção I: DADOS PESSOAIS	63
6.3.1.1. Análise 1.....	63
Tabela 9. Idade, Sexo e Experiência Profissional de Trompistas Estudantes Brasileiros	64
6.3.2. Secção II: ESTUDO	64
6.3.2.1. Análise 2.....	64
Tabela 10. Rotina de Estudo de Estudantes Brasileiros	65
6.3.3. SECÇÃO III: CONCERTO/PERFORMANCE PÚBLICA	67
6.3.3.1. Análise 3.....	67
Tabela 11. Fatores que despoletam ansiedade. Estratégias utilizadas por Estudantes Brasileiros para lidar com a ansiedade	68

6.3.4.	SECÇÃO IV: FACTORES SOCIAIS DA ANSIEDADE NA PERFORMANCE	70
6.3.4.1.	Análise 4.....	70
Tabela 12. Fatores Sociais que despoletam ansiedade na performance. Estratégias utilizadas por Estudantes Brasileiros para lidar com ansiedade na performance.....		71
6.4.	Estudantes Portugueses	73
6.4.1.	Secção I: DADOS PESSOAIS	73
6.4.1.1.	Análise 1.....	73
Tabela 13. Idade, Sexo e Experiência Profissional de Trompistas Estudantes Portugueses		73
6.4.2.	Secção II: ESTUDO	74
6.4.2.1.	Análise 2.....	74
Tabela 14. Rotina de Estudo de Estudantes Portugueses		75
6.4.3.	SECÇÃO III: CONCERTO/PERFORMANCE PÚBLICA	78
6.4.3.1.	Análise 3.....	78
Tabela 15. Fatores que despoletam ansiedade. Estratégias utilizadas por Estudantes Portugueses para lidar com a ansiedade		79
6.4.4.	SECÇÃO IV: FACTORES SOCIAIS DA ANSIEDADE NA PERFORMANCE	83
6.4.4.1.	Análise 4.....	83
Tabela 16. Fatores Sociais que despoletam ansiedade na performance. Estratégias utilizadas por Estudantes Portugueses para lidar com ansiedade na performance.....		84
7.	Discussão dos resultados	87
7.1.	Semelhanças e diferenças entre os profissionais brasileiros e portugueses.....	87
7.1.1.	SECÇÃO I: Dados Pessoais	87
7.1.2.	SECÇÃO II: ESTUDO.....	87
7.1.3.	SECÇÃO III: CONCERTO/PERFORMANCE PÚBLICA	88
7.1.4.	SECÇÃO IV: FACTORES SOCIAIS DA ANSIEDADE NA PERFORMANCE ...	90
7.2.	Semelhanças e diferenças entre os estudantes brasileiros e portugueses.....	91
7.2.1.	SECÇÃO I: DADOS PESSOAIS.....	91
7.2.2.	SECÇÃO II: ESTUDO.....	91
7.2.3.	SECÇÃO III: CONCERTO/PERFORMANCE PÚBLICA	93
7.2.4.	SECÇÃO IV: FACTORES SOCIAIS DA ANSIEDADE NA PERFORMANCE ...	94
7.3.	Semelhanças e diferenças entre os profissionais e estudantes.....	95
7.4.	Semelhanças e diferenças entre os brasileiros e portugueses	96
8.	Considerações finais.....	98

Gráfico 1. Situações de maior ansiedade na performance musical nas duas populações de trompistas	100
Gráfico 2. Situações de menor ansiedade na performance musical entre as duas populações de trompistas	100
Gráfico 3. Atividade fora da música que desperta ansiedade parecida	101
9.Referências Bibliográficas	104
Anexo 1 – Aikido e Yoga.....	110
Aikido.....	110
Yoga	110
Anexo 2_TERMOS DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO _Respondentes do Inquérito	112
Anexo 3_TERMOS DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – Avaliação do Inquérito	114
Anexo 4_Respostas do Inquérito.....	116

1. Introdução

A ansiedade na performance musical é sentida por um elevado número de artistas. Indo mais especificamente à minha área de actuação, que é a performance musical em trompa, a dificuldade em conseguir administrar o nervosismo e poder tocar de uma forma satisfatória por parte dos instrumentistas em muitos master classes e recitais é visível. Sinto esse instrumento – de entre os de metal – com um grau de dificuldade particular. Devido à sua forma cónica, ao grande tamanho do tubo e à sua construção cheia de curvas, a sua versatilidade é menor se comparado aos outros instrumentos. Alguns entraves adicionais como a dificuldade de emissão, de afinação, de flexibilidade ou de extensão aumentam a complexidade do instrumento, o que somado ao fator ansiedade poderá aumentar ainda mais a dificuldade que o trompista sente no momento da performance musical. A motivação para realizar o presente estudo advém da necessidade de entender esta complexidade de fatores. Espera-se ainda entender que estratégias podem ser utilizadas para controlar ou diminuir a ansiedade na performance musical e conseqüentemente melhorar o seu desempenho.

Para tal, realizei um estudo de caso múltiplo entre Brasil e Portugal, enviando um inquérito com questões semiestruturadas a cinco trompistas profissionais e a cinco alunos de Escolas Superiores de Música de cada país, num total de vinte participantes. Esses profissionais foram previamente escolhidos e contactados por mim num processo de amostragem por conveniência. Após a coleta dos dados, realizei a análise dos resultados, dialogando com a revisão bibliográfica na secção da discussão, a qual será necessariamente alargada, chegando nas conclusões, ou respostas, às questões iniciais.

A revisão bibliográfica da presente dissertação constituirá de dois capítulos. O primeiro intitula-se *Interdisciplinaridade da Performance Musical*. Aqui serão abordados quatro tópicos: Ansiedade – definição, causas e sintomas; relação entre ansiedade e rendimento; Semelhanças entre música e desporto; Fatores sociais de ansiedade na performance musical – mercado de trabalho e rotina do músico.

O segundo capítulo intitula-se *Estratégias para lidar com a ansiedade - gerais e musicais, sendo também abordados sete tópicos: lidar com o stress e ansiedade na*

performance musical; Preparação para a performance; Exercícios de condicionamento físico (tipo de exercícios que trompistas podem utilizar: aquecimento, alongamento, bem-estar físico); Exercício de condicionamento mental: Relaxamento, visualização positiva, focalização, concentração, memória, alternância de estudos, *Mindfulness*); Prática corporal; Utilização de Fármacos; Otimização da performance em escolas de música e estratégias de desenvolvimento social.

Nos capítulos seguintes descreve-se a investigação empírica. Para tal, procede-se à sistematização dos objetivos que orientam o estudo, do inquérito utilizado, bem como à caracterização dos participantes, ao esclarecimento dos procedimentos implementados na seleção da amostra e na recolha de dados e por último realizam-se a análise e discussão dos resultados.

Finalmente, serão apresentadas as conclusões do presente estudo, destacando-se as principais evidências teóricas e empíricas, apresentam-se as suas limitações e sugerem-se caminhos de investigação futura no domínio da ansiedade da performance musical.

2. Interdisciplinaridade da performance musical

O presente capítulo abordará uma revisão bibliográfica dialogando diferentes assuntos sobre performance musical. Foram encontrados através de pesquisas *on-line* de bases de dados em busca de estudos sobre ansiedade na performance musical. A partir da leitura desses estudos, o capítulo foi dividido em quatro subtópicos a serem apresentados: ansiedade, suas causas e sintomas; relação entre ansiedade e rendimento; relação entre música e desporto e fatores sociais da performance musical.

2.1. Ansiedade – definição, causas e sintomas

Segundo SALMON (1990) o *stress* ocupacional inerente à profissão de músico constitui um cenário de sensibilização contra o qual os indivíduos experienciam sintomas fisiológicos, comportamentais e cognitivos que normalmente acompanham a ansiedade. A ansiedade na performance musical é um fenômeno multidimensional, não só nos seus sintomas, como refere o autor, mas também nas causas que os despoletam e na forma com que cada indivíduo lida com ambos.

Muitos estudos indicam que a ansiedade na performance musical afeta uma percentagem significativa de músicos de todas as idades e níveis de realização (CORREIA, 2012; WILSON, 1992). Na idade adulta a ansiedade na performance musical foi identificada como um dos problemas mais debilitantes e predominantes nos músicos (COOPER E WILLIS, 1989; LOCKWOOD, 1989; RYAN 2005). HAMILTON E KELLA (1996) apuraram que o problema da ansiedade na população de músicos americanos é oito vezes superior ao da população em geral.

Naquela que é, provavelmente, a análise com mais participantes publicada até à data, FISHBEIN *ET AL.* (1988) estudaram mais de 2200 músicos de 48 orquestras americanas. Os resultados sugerem que 19% das mulheres e 14% dos homens apontaram o medo do palco como um problema severo. A mesma ordem de grandeza foi reiterada por um outro trabalho em grande escala envolvendo 56 orquestras de todo o mundo levada a cabo pela *Fédération Internationale des Musiciens*, em 1997. 17% dos 1639 inquiridos revelaram que, por vezes, sentem uma ansiedade tão intensa antes da performance que a mesma prejudicava a sua execução. Para dezesseis por cento, isto ocorreria mais de uma vez por semana.

KENNY (2003) vislumbrando a exigente tarefa que o músico se defronta no processo de preparação e apresentação de uma obra musical, argumentou que a performance musical requer um alto nível de proficiência numa extensa área de habilidades - que incluem destreza motora fina, coordenação, concentração e memorização, estética e habilidades interpretativas - e que obter proeminência musical requer uma execução próxima à perfeição exigindo por isso muitos anos de prática solitária, com constante e intensa auto-avaliação que podem despoletar ansiedade.

Mais recentemente, um estudo de SINICO E WINTER (2012) apresentaram uma pesquisa bibliográfica no campo da psicologia da música e performance musical na qual os autores concluem também que apesar do público não perceber, muitos elementos técnicos e musicais estão por trás da preparação de um performer, a qual é extensa e muito aprofundada. No entanto, a prática *per se* não é o único determinante de sucesso numa carreira musical, pois os músicos enfrentam um elevado número de desafios físicos, sociais e psicológicos que estão interligados (CRUZ, 1996; RUTHSATZ *ET AL.*, 2008).

Um dos desafios físicos que os músicos enfrentam é o uso de movimentos repetitivos durante o seu estudo que requer a adoção de posturas que podem promover tensão muscular e fadiga (CLEMENTE *ET AL.*, 2011). De fato, a prevalência elevada de lesões músculo esqueléticas relacionadas com o trabalho entre os músicos está amplamente documentada na literatura (SOUSA *ET AL.*, 2014; LEAVER, HARRIS E PALMER, 2011). ACKERMAN *ET AL.*, (2012) referem que esta elevada prevalência não deverá ser descurada pois pode acarretar consequências financeiras, sociais e ocupacionais graves na carreira de um músico e pode interferir com a capacidade de tocar um instrumento com qualidade e de a manter.

SOUSA *ET AL.* (2014), num estudo sobre a avaliação das condições de trabalho de músicos de três orquestras profissionais do norte de Portugal, ressaltam o papel das condições de trabalho na prevenção das lesões músculo esqueléticas relacionadas aos músicos. Os autores identificaram 3 grupos principais de fatores de risco que pode impedir o desenvolvimento de lesões músculo esqueléticas relacionadas com o

trabalho identificados por ZANDER *ET AL.* (2010): aspectos ambientais, exigências físicas da atividade e características pessoais. Os aspectos ambientais incluem a exposição ao ruído, a temperatura, a qualidade e *layout* dos espaços, a qualidade dos equipamentos e a iluminação. As exigências físicas incluem aspectos como atividades de longa duração com repouso insuficiente e as características pessoais incluem, por exemplo, *stress* psicológico, idade e sexo. Segundo SOUSA *ET AL.* (2014), se as causas e fatores de risco como características individuais dos músicos não podem ser mudadas, as variáveis relacionadas com os aspectos ambientais e as condições de trabalho no âmbito da orquestra, podem ser melhoradas. Finalmente, os autores alertam para a importância de um contrato de trabalho estável na saúde e bem-estar do músico referindo que o medo de perder o trabalho é um dos principais fatores responsáveis por os músicos negligenciarem os seus problemas músculo esqueléticos. Por conseguinte, um contrato de trabalho estável poderia alterar esse comportamento e ter uma influência positiva sobre a cronicidade das lesões músculo esqueléticas relacionadas com o trabalho. Talvez se os músicos souberem que o seu trabalho é seguro tratem a sua lesão numa fase mais precoce.

Um outro desafio a ser destacado diz respeito à formação dos músicos. Numa situação típica de Escola Superior de Música os músicos têm aulas num contexto individual. Dada a complexidade das relações que surgem entre aluno e professor, que têm de partilhar, desenvolver e gerir as suas expectativas artísticas, essa configuração de aprendizagem oferece um grande potencial para os estudantes desenvolverem a individualidade artística. No entanto, por outro lado, a qualidade da relação pode também inibir o desenvolvimento do aluno e, conseqüentemente, afetar o seu bem-estar emocional. À semelhança dos atletas de alta competição, os estudantes de música dependem fortemente de seus professores, técnica e artisticamente, mas também na procura de conselhos sobre as suas carreiras pelo que têm simultaneamente um forte impacto na auto-estima e na carreira dos seus alunos (CREECH E HALLAM, 2011; SERRA-DAWA, 2014).

Tendo em conta os desafios acima mencionados, torna-se claro que os músicos têm de lidar com um alto grau de *stress* ocupacional (BARTEL E THOMPSON, 2010). Esta pode ser a razão pela qual os resultados de um inquérito de larga-escala sobre a saúde mental na Noruega, realizado por VAAG *ET AL.*, (2015) indicaram que o sofrimento psicológico (sintomas de ansiedade e depressão) foi mais prevalente nos

músicos do que na amostra total da força de trabalho norueguesa. Os pesquisadores levaram em conta variáveis associadas com a ansiedade e depressão, tais como variáveis sexo, idade ou coabitação, de *status* e estilo de vida (que incluía questões relacionadas com o tabagismo ou o consumo de álcool).

A ansiedade é uma resposta do ser humano a situações ameaçadoras ou desafiadoras, as quais podem ter origem interna ou externa ao indivíduo (LADER E UHDE, 2000). Um nível apropriado de ansiedade pode constituir um valioso recurso adaptativo em situações desafiadoras ou ameaçadoras, pois mobilizam o indivíduo para a ação. Contudo, como refere CORREIA (2012), uma ansiedade intensa, persistente ou até inapropriada pode afetar negativamente a vida diária e o funcionamento social e ocupacional do ser humano podendo também ser prejudicial, tornando-se assim uma perturbação de ansiedade.

Para LARK (1993), a ansiedade pode ser entendida como um sintoma emocional que despoleta uma variada sucessão de desequilíbrios emocionais, sociais, químicos e físicos e, de acordo com o autor, o termo ansiedade pode ser definido como um estado inquieto, apreensivo ou preocupado a respeito do que possa vir a acontecer. COIMBRA *ET AL.*, (2015), corroboram o fator de incerteza como o principal no despoletar da ansiedade, a qual se resume a uma preocupação constante, derivada de um acontecimento incerto, em suspenso, ou ainda de uma preocupação com o futuro ou o bem-estar.

De um modo geral a ansiedade na performance musical não difere muito de outros tipos de ansiedade. Numa situação de risco percebido para a nossa integridade física ocorrem sintomas físicos, tais como aumento dos batimentos cardíacos e respiração, visão em túnel, boca seca, ou sudorese, entre outros. Todos eles são benéficos para lidar com situações de risco, porque preparam o corpo para a ação (reação de emergência de luta ou confronto).

Por outro lado, ao nível cognitivo, esta apreensão pode levar a um dispersar de atenção, uma distração da tarefa a realizar e ao questionamento da capacidade para levar a cabo uma determinada tarefa. São ainda comuns os relatos de medo de

desaprovação social, problemas de memória ou ainda uma preocupação com acontecimentos desagradáveis.

Do ponto de vista emocional a tomada de consciência da excitação fisiológica provocada pelo despoletar do sistema de reação de fuga confronto pode levar a uma intensificação da preocupação e do medo. Numa situação extrema de ansiedade o indivíduo passa a ter uma estratégia de evitamento da situação (GLEITMAN, FRIDLUND E REISBERG, 2003).

Apesar dos sintomas acima descritos de ansiedade não diferirem dos sentidos na ansiedade na performance musical, eles podem ser particularmente prejudiciais para o desempenho em música (WILSON E ROLAND 2002). É necessário ter em conta o fino controlo motor, a extrema precisão do controle respiratório que alguns instrumentistas de sopro ou cantores necessitam, ou os elevados níveis de concentração necessários para tocar uma grande quantidade de música de memória que uma performance musical exige a fim de ser tecnicamente e artisticamente relevante. Segundo STEPTOE (1982) como a performance musical requer um tal alto nível de habilidade motoras, atenção e memória, o músico torna-se sujeito a sofrer de estados de ansiedade no momento da apresentação. Ou seja, o medo pode afetar a qualidade da performance e a sua capacidade de execução, sendo precisamente este aspecto que distingue a ansiedade na performance musical de outros tipos de medo situacional (JUSLIN E SLOBODA, 2001). Em suma, como argumenta RYAN (2005, p.331) a ansiedade pode ser considerada como “a experiência de apreensão angustiante acerca da possibilidade de fracasso no desempenho das tarefas, num contexto público, num grau desproporcional à aptidão, à formação e ao nível de preparação musical do indivíduo”.

Obviamente, os músicos precisam de aprender a lidar com esta situação e de desenvolver estratégias cognitivas e comportamentais para reduzir, minimizar, controlar ou tolerar os desafios internos ou externos que, como FOLKMAN *ET AL.* (1986) explicaram, possam ser avaliados como sendo superiores a seus recursos pessoais. Assim, os músicos têm que adquirir a capacidade para lidar com a tensão e a ansiedade e esta capacidade pode também ser um fator diferenciador para o seu sucesso. Um dos principais problemas, no entanto, reside na ambiguidade na

definição desses termos. Ansiedade, ansiedade na performance musical ou medo do palco são usados alternadamente e, à semelhança de contextos desportivos, é necessária uma compreensão mais abrangente e aprofundada dos fatores que podem beneficiar ou prejudicar o desempenho (OSÓRIO, 2014), neste caso no domínio musical.

2.2. Relação entre ansiedade e rendimento

Oscar Sala, trompista da Orquestra da Cidade de Granada, em Espanha, e professor no conservatório de música do País Basco, desenvolve atividades de 'coaching' junto dos músicos. Em seu artigo *Preparación para empezar a interpretar: Nervios*, SALA (2016a) menciona o estado natural do nervosismo que leva o corpo ao seu potencial máximo. É interessante a maneira objetiva como o autor traz essa questão de controlar esse acúmulo de sensações para se ter um alto nível na performance. A pressão psicológica do músico muitas vezes distrai-o da sua meta, da interpretação e Sala realça os aspectos cognitivos no despoletar da ansiedade, descrevendo muitos dos pensamentos que afligem o performer e o tiram do foco principal. Segundo o autor, pensamentos como *o que os outros vão pensar de mim, vai começar em minutos, não sei se estou preparado, não quero decepcionar*, não mudarão o que outros acharão da sua performance e não fazem o músico pensar no necessário para tocar. São problemas de outras pessoas. O concerto terá de começar em algum momento. A preparação é algo feita no passado, não tem a ver com a hora da performance. O músico mostrará o resultado do seu trabalho. Não dá para controlar muitos questionamentos do performer, pois não dependem dele, mas sim das outras pessoas. Em seu pequeno artigo *Tocar muy bien, es solo una parte de la interpretación*, SALA (2016b) aconselha os músicos a focarem-se na importância de transmitir ao público toda a linguagem não-verbal da música e a compartilhar a sua interpretação, ressaltando o fato de os ouvintes serem receptores ativos da música.

SINICO e WINTER (2012) referem que um certo nível de ansiedade é positivo até importante para a performance. Já uma excitação excessiva poderá resultar na perda de concentração, lapso de memória e instabilidade no corpo ou do instrumento musical. O estudo da relação entre estímulo (*stress*) e qualidade da performance ou rendimento foi inicialmente observado pelos psicólogos Robert M. Yerkes e John

Dillingham Dodson. Foi representada através da Lei de Yerkes-Dodson (1908), na qual se relaciona o aumento do desempenho na performance com o estímulo (*stress*) fisiológico e/ou mental na realização de diferentes tarefas (da mais simples para a mais complexa) através de um gráfico em U invertido. De acordo com esta lei, em qualquer tarefa o nível ótimo de execução é atingido num nível intermédio de excitação. O rendimento é prejudicado por níveis demasiado baixos ou demasiado elevados de ansiedade e facilitado por níveis moderados. Posteriormente, também STEPTOE (1982) confirmaria esse padrão gráfico de U invertido na performance musical ao estudar cantores (estudantes e profissionais).

Um novo aspecto foi introduzido por HARDY E PARFITT (1991) os quais observaram que quando a ansiedade cognitiva é baixa, o gráfico de Yerkes-Dodson segue o padrão normal de curva invertida de U, porém, quando a ansiedade cognitiva é alta, ou seja, quando existe muita expectativa por parte do participante, a qualidade da performance pode sofrer uma queda vertiginosa significativa, abrupta, e de difícil recuperação. As principais conclusões de um estudo posterior de HARDY ET AL. (2007, p. 16) sobre a relação entre a ansiedade cognitiva, o desempenho da performance e o *stress* fisiológico estão apresentadas abaixo:

1. A ansiedade cognitiva tem uma relação positiva com a performance quando *stress* fisiológico é baixo;
2. A ansiedade cognitiva tem uma relação negativa com a performance quando *stress* fisiológico é alto;
3. Quando a ansiedade cognitiva é baixa, o *stress* fisiológico tem uma relação em forma de U invertido com a performance;
4. Quando a ansiedade cognitiva é alta e, conjuntamente, há aumento acentuado no *stress* fisiológico, essa situação leva a performance a uma curva catastrófica vertiginosa e que esta somente será recuperada através de uma grande redução no *stress* fisiológico.

SINICO e WINTER (2012), concluem a respeito do estudo de HARDY *et al.* (2007), que o excesso de preocupação cognitiva, associado a um aumento do nível do *stress* fisiológico é altamente prejudicial à qualidade da performance e cabe ao intérprete, ciente das limitações e perdas no seu desempenho ocasionadas pelo excesso de

ansiedade, tomar consciência deste fato e desenvolver mecanismos e estratégias de controlo cognitivo e fisiológico para o desempenho na performance não atingir níveis catastróficos.

2.3. Relação entre música e desporto

CARTER (2013) realizou um estudo sobre prática em bloco e prática aleatória de jogadores de basebol. Os resultados indicaram que a prática em bloco foi a mais comumente usada. Nela, o jogador tinha que arremessar 15 bolas rápidas, curvas e lentas. Cada arremesso foi feito um após outro e no decorrer de cada um, ele ficava melhor pois a memória muscular se firmava. O problema foi que, no dia seguinte, a aprendizagem não tinha tido a Otimização esperada. Os jogadores tiveram um rendimento de 25% nos seus arremessos. Já na prática aleatória, que consistia em intercalar sessões do estudo de forma continuada, os jogadores tiveram um rendimento de 57% nos arremessos. A autora sugeriu que a prática aleatória nos constrói e desconstrói fazendo com que nossa concentração aumente ao voltar para determinada tarefa, pelo que seria uma prática mais adequada do que a prática em bloco. Esta maneira pode ser um caminho na prática de estudos musicais e inicia a nossa reflexão sobre a relação entre a música e desporto.

CLARK e LISBOA (2013) debateram as concepções e recomendações de um modelo de desenvolvimento de atletas a longo prazo (LTAD – *Long term athletes development*), comparando-a com a da vida de um músico profissional. Os modelos TAD enfatizam o desenvolvimento intelectual, emocional e social do atleta, estimulam a participação em atividades físicas a longo prazo e habilitam os participantes a melhorar a sua saúde e o seu bem-estar e a aumentar a sua participação na atividade física ao longo da vida. No entanto, na área musical, os autores chamam a atenção para o fato de não existirem tais modelos de desenvolvimento a longo prazo para músicos. Assim, o músico tem que lidar com os desgastes físicos e mentais da carreira e lesões que estão dentro da sua profissão maioritariamente sem acompanhamento profissional especializado, o que segundo os autores requer medidas urgentes para solucionar o problema. O problema é tão mais grave e de solução premente quando somos confrontados pelos resultados do estudo de JAMES que já em 1998 tinham indicado que durante a sua formação os músicos sentiram que não estavam adequadamente preparados para lidar com os *stressores*

físicos e psicológicos da profissão e que iriam aprendendo ao acaso ou com a experiência de vida acumulada, nem sempre com os melhores resultados para a sua saúde e bem-estar.

ANDRADE e FONSECA (2000) realizaram um estudo com o objectivo de aferir se um grupo de 419 participantes, instrumentistas de cordas friccionadas, desde alunos, professores, solistas e músicos de orquestra teria problemas físicos, de que tipo, quais as suas causas, quais as áreas do corpo mais afetadas, qual o número de interrupções devido ao problema e quais as soluções adotadas. Os autores concluíram que apesar de um elevado número de participantes (21%) ter que interromper suas atividades para resolver algum problema físico gerado pelo esforço repetido diário, diferentemente dos atletas que têm um apoio para sua saúde, é difícil se encontrar no meio de trabalho médicos e práticas para a saúde do músico. Os autores alegam para essa necessidade, realçando que os atletas apresentam uma rotina de treino parecida com a dos músicos.

2.4. Mercado de trabalho: fatores sociais

BENDASSOLI (2009), discute um outro aspecto da carreira de um músico que pode contribuir para uma maior ansiedade, e tenta contribuir para ajudar a entender a dificuldade dos artistas em ingressarem no mercado de trabalho depois de graduados. Neste estudo, observou fatores que influenciam na carreira do músico, nomeadamente: o tipo de atividade que realiza e a qualidade da mesma. Para tal, Bendassoli aplicou um inquérito a 451 artistas (110 músicos) de São Paulo, Brasil, para aferir as suas necessidades no trabalho e o significado que este tinha na sua realização pessoal. Nos resultados, o autor refere que o potencial da obra é o fator mais importante para o sucesso do artista, gerando desenvolvimento profissional e auto-realização. O segundo fator mais importante é a natureza do trabalho e a sua ética profissional. Finalmente, o fator menos positivo na carreira de um artista foi a falta de autonomia financeira e a pouca utilidade social que lhe é atribuída. Concluiu-se ainda que 60% dos artistas têm dupla carreira para ter melhores condições financeiras. Segundo a pesquisa, a carreira artística não é assim compensadora do ponto de vista financeiro, por o mercado não aceitar o artista ou por este não ter ainda notoriedade na sociedade.

CLARK e LISBOA (2013) referem ainda que a concorrência na profissão é grande e que, para o músico se manter no mercado de trabalho, precisa aumentar cada vez mais as suas habilidades e rotinas diárias, que começam frequentemente numa idade muito jovem. As crianças que começam a estudar cedo instrumentos como piano ou violino, já enfrentam rotinas pesadas de estudo e de atividade performativa intensa em festivais e competições. No entanto, os autores referem pesquisas no desporto que estão a ser feitas para identificar possíveis problemas físicos e psicossociais em quem tem uma atividade tão precoce e muitas deles são associados aos músicos pelos autores, como um sufocante desenvolvimento social, o aparecimento de lesões físicas devido ao treino excessivo e repetitivo que ocorre durante o desenvolvimento biológico, a intensificação da velhice, a desistência ou até transtornos alimentares. Desta forma, segundo os autores o sucesso nos desportos, assim como na performance musical, dependerá da aquisição e uso consistente de uma diversificada gama de formação, concorrência e gestão de habilidades da carreira.

3. Estratégias para lidar com a ansiedade

Neste capítulo, traremos artigos e uma tese que mostram estratégias para lidar com a ansiedade. Autores como SALMON E MEYER (1998), CHAFFIN e LOGAN (2006), HUNTER (2007), SANTIAGO (2008), WILLIAMON e VALENTINE (2002), FERREIRA (2009), ANDRADE e FONSECA (2000) CLARK e LISBOA (2013), MENESES (2013), GUIMARÃES (2015), OYAN (2006), WEST (2004) e NELSEN (2015) serão discutidos a seguir.

O capítulo foi dividido em sete tópicos para melhor compreensão de caminhos para controlo da ansiedade, um dos objetivos da presente dissertação. Eles são: O olhar de Salmon e Meyer: lidar com o *stress* e ansiedade na performance musical; A visão de Chaffin e Logan: preparação para a performance ou estudo eficaz; Prática corporal; Condicionamento físico; Condicionamento mental; utilização de fármacos segundo Robert West; Otimização em escolas de música/desenvolvimento social. A respeito de práticas corporais será mencionada a Técnica Alexander. No anexo 1, ao final desta dissertação, serão mostrados relatos sobre Aikido e Yoga feitos por mim a partir de um período de experiência com as mesmas durante o primeiro ano do curso de Mestrado em Interpretação Artística na Escola Superior de Música, Artes e Espetáculo (Aikido) e em aulas em grupo em Aracaju – Sergipe (Yoga).

3.1. O olhar de Salmon e Meyer: lidar com o *stress* e ansiedade na performance musical

O livro *Notes from the green Room* - de PAUL G. SALMON E ROBERT G. MEYER (1998) trouxe uma perspectiva bastante interessante pela sua novidade e profundidade de abordagens sobre como se preparar psicologicamente antes de uma performance, e também durante ela. Por esse motivo se destina um tópico para o livro mencionado. Contendo nove capítulos, o livro começa narrando a história de uma talentosa pianista que teve vários professores. Com o passar do tempo ela desmotivava-se com o professor do momento fazendo com que os pais mudassem de professor. Os pais queriam que a filha fosse uma pianista renomada profissionalmente, e para tal, a sua filha fazia muitos recitais quando jovem. No seu estudo, a jovem pianista tinha uma grande facilidade para aprender e estudar peças

novas, mas não para trabalhar os seus detalhes. Quando ingressou no nível superior, vivia muito isolada e continuava a estudar sem a paciência necessária para aperfeiçoar os minuciosos aspectos musicais. Chegou a ponto de querer desistir, mas conseguiu superar-se buscando entender a razão de ter chegado nessa situação.

Segundo os autores, uma razão pela qual a pianista poderá ter superado os seus obstáculos terá sido o seu contexto social - amigos, família e professores – os quais influenciam muito o seu desenvolvimento. Referem que é importante fazer o aluno pensar desde cedo as suas intenções ao estudar determinada peça: por gosto próprio, para impressionar outros com sua habilidade, para passar num curso, para ganhar dinheiro, para se divertir ou esquecer outros problemas, por não ter nada para fazer. Todas elas, a certa altura poderão ser um estímulo para ultrapassar obstáculos.

Todavia, Salmon e Meyer mencionam a dificuldade que os músicos têm em fazerem uma avaliação das suas habilidades, sendo isso uma das principais causas da tensão e ansiedade. Dessa forma, apresentaram um modelo chamado “SOAP” em inglês: “subjective rating, objective rating, overall assessment, plan” (SALMON e MEYER, 1998, p.30). Ou seja, uma avaliação subjetiva, objetiva e global e um plano de estudos a seguir. A avaliação subjetiva diz respeito a aspectos de tensão, distração dos pensamentos e sensações. A avaliação objetiva diz respeito a aspectos técnicos, interpretativos ou expressivos (tempo, ritmo, frase). A avaliação global divide-se nas impressões gerais do músico e do público. O plano, talvez o mais importante, é onde se direciona o estudo, trabalhando os pontos citados nas três últimas análises do “SOAP”. É o que permite desenvolver habilidades para atingir uma ótima performance. SALMON E MEYER (1998, p. 32) preferem o termo “habilidades” ao invés de “técnicas” por o primeiro se tratar de um processo de aprendizagem ao invés de algo que não necessita de formação, treinamento.

Há uma tendência, muitas vezes transmitidas indiretamente ou diretamente pelos professores, de que as artes transcendem as preocupações do ser ou são maior que a vida. Um fator na maioria das vezes esquecido pelo performer é a sua importância como pessoa. Muitos ficam tão preocupados com as habilidades musicais que acabam não fazendo um balanço de seu estado psicológico geral. Os autores recorrem, em seu terceiro capítulo, a um modelo chamado “BASIC ID” do psicólogo Arnold Lazarus do livro *The Practice of Multimodal Therapy* (1981). Lazarus traz

uma perspectiva sobre os pontos fortes e limitações psicológicas de cada um, mostrando como se pode lidar e resolver com as questões de desempenho na performance. A letra “B” refere-se a ‘*Behavior*’, aspectos observados pelo público. Gravações e tocar em público são assim um ponto importante nessa questão de lidar com a ansiedade por trazerem uma avaliação de fora do palco que muitas vezes o músico não vê. A letra “A” trata-se a ‘*Affect*’, referente às emoções do performer. O modo como o músico está se sentindo para transmitir a música. Todo o ambiente social influencia neste aspecto. O terceiro componente ‘*Sensation*’ representa os aspectos sensoriais. A hipervigilância, ativado pelo sistema nervoso autónomo, entra em cena para estar atento ao que vai tocar e ao mesmo tempo ouvir o resultado sonoro. Porém, na hora da performance em palco, os nossos sentidos ficam mais aguçados e sensíveis. Assim, desperta-se os sintomas da ansiedade ficando mais consciente deles. Muitas situações são consideradas desagradáveis para os músicos, embora muitos as experienciem como algo de motivação para a performance. A letra “I” do “BASIC ID” representa ‘*Imagery*’, referindo-se às imagens mentais que criamos. Elas são um poderoso artifício para atingir os objetivos da performance e resolver problemas de ansiedade e *stress* no sentido de visualizar como gostaria que a peça seja executada. Mas, da mesma forma, pode atuar com imagens desagradáveis deixando catastrófica a performance. Assim, é interessante antecipar essa imaginação do momento da performance, num ensaio, para criar as condições semelhantes e agir com imagens positivas. Daí a importância de se conhecer a si mesmo e observar os tipos de pensamentos e os modificar na direção desejada. É um trabalho que requer paciência e persistência, treinar o uso de boas imagens mentais para tocar em público com expressividade e musicalidade.

‘*Cognition*’, refere-se à avaliação que os performers fazem da sua performance e da música que fazem. São as habilidades cognitivas para realizar a tarefa de tocar. As experiências musicais geram pensamentos positivos ou negativos relacionando-se a alguma habilidade. Somos treinados para ter a resposta correta, seguir as regras e ninguém quer cometer erros, pois muitas vezes somos ensinados que o ‘erro é errado’. Muitas frases como *a prática leva a perfeição, um erro e a peça está arruinada, preste atenção, eu deveria tocar melhor*, ao tomar parte dos pensamentos, podem afetar a confiança como performer. Os autores recomendam uma monitoração de como eles interferem nas suas habilidades e em si mesmo como pessoa.

Interpersonal remete para a relação entre o performer e o público. É frequente o performer sentir-se física e psicologicamente distante do público, o que parece ser uma ação defensiva, frequentemente fruto de práticas solitárias. No entanto, os autores relembram que um bom relacionamento com os professores, colegas e público é um importante fator para o músico treinar as suas capacidades interpessoais. Afinal, a performance é um processo de comunicação.

O último componente do “BASIC ID” é *Drugs*. Trata-se de um meio que muitos músicos têm experimentado ao usar fármacos como tranquilizantes ou álcool para acalmar os nervos enquanto tocam. SALMON E MEYER (*idem*, p.75), trazem à luz uma discussão profundíssima sobre os efeitos psicológicos dessas substâncias na ansiedade. Por exemplo, os betabloqueadores são medicamentos usados para lidar com a ansiedade pois atuam no sistema nervoso autónomo e não no sistema nervoso central, sendo originalmente usados para tratar problemas de coração. Existe muita controvérsia acerca do seu uso, como se poderá ver na secção 3.6 do estudo de ROBERT WEST (2004), mas seja qual for a decisão do músico é recomendado que a mesma seja tomada com supervisão médica. O seu uso pode gerar problemas éticos comparável aos dos atletas que os utilizam para melhorar o seu condicionamento físico e capacidade atlética pois também os músicos referem tocar musicalmente e expressivamente de outra forma. Além disso, o uso de qualquer fármaco requer um período de preparação para ver como o indivíduo reage a ele, pois o agente químico que por uma lado traz alívio, por outro pode ter efeitos secundários que interferem com a prática e preparação (SALMON E MEYER, 1983, p.77).

Seguidamente os autores dedicam-se ao tema tocar de memória, e referem-no como uma das maiores experiências de ansiedade do músico. Porém, alertam para o fato de que quando se estuda, a memorização ser uma boa habilidade a se adquirir para se libertar da partitura e desenvolver um mapa mental geral da peça bem como da sua representação interna o que ajuda a melhor compreender a estrutura geral da música.

Na secção seguinte Salmon e Meyer sugerem que quando se ouve uma música é importante, além de analisar os seus aspectos melódicos e rítmicos, observar: fazer uma análise rápida; detectar erros; estudar a possibilidade de poder alterar fatores interpretativos em sua performance. São relações entre habilidades cognitivas que atuam na aprendizagem da obra. Adicionalmente, quando se toca, e até antes, é

importante interiorizar as sensações dos músculos para executar tal habilidade o que é uma tarefa desafiadora mas essencial para progredir. Ou seja, a preparação para a performance não acaba no aprender da partitura. É um processo de por um lado tornar-se altamente familiar com a obra e decodificar a partitura, mas por outro encontrar a sua forma única de interpretar aquela música. Aí, entra a perspectiva psicológica de como fisicamente e emocionalmente a música é preparada. Se quiser ser mais sistemático, pode traçar-se um mapa de avaliação com objetivos técnicos, interpretativos e pessoais, colocando-se a data da performance, local e tipo de público de cada vez que a mesma se realiza.

Finalmente, é importante ter-se uma avaliação depois da performance. Os autores alertam para o fato de os amigos poderem evitar fazer uma crítica mais aprofundada e de se dever recorrer a outras pessoas que possam fazer crítica contendo os elementos que se está procurando. Aí, é fundamental estar psicologicamente preparado para receber as críticas e ver onde elas podem ajudar.

3.2. A visão de Chaffin e Logan: Preparação para a performance ou ESTUDO EFICAZ

CHAFFIN e LOGAN (2006) definiram como objetivo analisar a forma de estudar dos solistas de concerto se preparando para a performance no palco. Para essa análise, os autores realizaram um estudo de caso com a pianista Gabriela Imreh tocando o *Concerto Italiano* (Presto) de J. S. Bach, gravando as suas sessões de estudo e registando os relatos que a pianista fazia das mesmas. A pianista preparou-se durante 10 meses, com dois intervalos no meio, fazendo dois recitais – um no meio e outro no fim da preparação - bem como uma gravação em estúdio. Foram analisadas 33 horas e 25 minutos de sessões de estudo, além dos recitais e das gravações em estúdio.

Os resultados indicaram que foram vistos pela pianista quatro elementos musicais desde o início dos estudos, de forma hierárquica: entendimento da estrutura formal da obra, elementos básicos da técnica, elementos interpretativos e elementos de expressão. Um ponto positivo, segundo Chaffin e Logan, é que um mesmo trecho era visto ora do ponto de vista técnico ora interpretativo ou expressivo. A pianista estava

ciente dos trechos onde deveria começar, parar e repetir. Tudo era pensado: *The memory for what she needed to do was not coming to mind quickly enough and she stopped to make sure that crucial details of technique were executed as planned* (CHAFFIN e LOGAN, 2006, p. 9). Todos esses elementos foram trabalhados de forma hierárquica e numa prática constante de meses para que ficassem automatizados na memória. O termo memória foi repetido várias vezes como algo a ser trabalhado para a performance.

Depois da primeira performance houve uma pausa de alguns meses. Quando Imreh voltou à prática da peça foi em busca de aperfeiçoar aquilo que não tinha dado certo na primeira performance. Então, voltou-se a preparação dos quatro elementos, mas vistos de uma forma mais rápida, pois muita coisa estava já interiorizada. Alguns critérios a respeito do tempo a ser tocado em determinado trecho foram redefinidos na prática. Geralmente, começava as frases com um tempo confortável para atender a técnica, aumentando gradualmente a velocidade. Depois, esses detalhes faziam parte da interpretação e expressão. Observou-se que nas partes onde tinha dificuldade técnica tinha a tendência de aumentar o andamento, pela ansiedade que o trecho provocava. Os autores concluíram que o resultado da gravação e da última performance foram semelhantes e que é interessante ter uma performance automatizada através da memória, mas que seja livre e flexível para o público.

Uma sugestão minha para continuação dos estudos seria uma entrevista com os ouvintes a fim de saber as suas sensações e opiniões a respeito da performance. Assim, o que foi mencionado anteriormente poderia ser mais entendido. Porém, penso que o objetivo principal do estudo foi conseguido ao analisar tão amplamente a preparação e as estratégias de estudo da solista até às suas performances.

Também WILLIAMON e VALENTINE (2002) pesquisaram a forma como pianistas estudam uma obra do compositor J. S. Bach. Realizaram dois estudos. O primeiro com 22 pianistas de diferentes habilidades e o segundo com dois pianistas experts. Todos os pianistas de todos os níveis de habilidade do estudo 1 dividiram segmentos da estrutura musical como uma prática progressiva, intercalando com longos trechos. A mudança do foco de atenção do trecho variou individualmente dependendo do grau de desenvolvimento e habilidade a ser adquirida. Os dados do estudo 2 ajudaram a apoiar esse processo e demonstraram um possível uso de um sistema

hierárquico para se deslocar o foco da atenção na estrutura formal da música, na hora do estudo. Os autores relataram ainda a execução completa da obra pelos pianistas, já nos primeiros estudos. Uma questão lançada foi se seria possível os performers aplicarem essa execução completa nos primeiros estudos e sustentar essa performance até o final. Certamente é um importante passo nos estudos, pelo fato de muitos performers terem dificuldades em fazer isso à primeira vista devido aos desafios de algumas obras dentro do seu repertório.

3.3. Prática Corporal

3.3.1. Técnica Alexander

A prática da técnica Alexander emerge como importante aliado na performance musical e algumas escolas de música já a praticam de forma mais regular. Por exemplo SANTIAGO (2008) começou uma pesquisa colocando a Técnica Alexander a um grupo de alunos da Escola de Música da Universidade Federal de Minas Gerais, no Brasil, durante um período de 6 meses, nos quais foram ministradas aproximadamente 30 sessões de Técnica Alexander a fim de saber seus efeitos nos instrumentistas. Quando a pesquisa ainda estava em andamento, os alunos já sentiam uma melhora: *“A prática da Técnica Alexander parece estar proporcionando a estes alunos uma melhor integração do seu organismo psicofísico durante o estudo e a performance em si”* (p. 6).

Também tive a oportunidade de ter aulas da técnica Alexander no *Festival de Inverno de Campos do Jordão*, em São Paulo, no ano de 2013, sob orientação de Reinaldo Renzo. Em poucas aulas, percebi o quanto me ajudou naquele momento em termos de melhoria geral de postura. Seria interessante a continuação da prática. Sendo assim, a seguir, discorrerei sobre como surgiu a técnica e sua finalidade através do artigo de HUNTER (2007), que estuda a técnica Alexander desde 1978 e leciona-a desde 1984. Em 1993, fundou o *Westminster Alexander Centre*, no centro de Londres, tornando-se talvez no maior embaixador desta técnica de correção postural.

Alexander nasceu na Tasmânia em 1869. Iniciou a carreira teatral quando jovem. Teve sérios problemas com voz que o fizeram quase abandonar seu trabalho. Mas com estudo e muita determinação para saber a origem dos seus problemas, descobriu

relevantes aspectos sobre movimento, coordenação e reação do seu corpo e desenvolveu uma técnica de correção postural baseada no seu problema. Logo após, e dada a importância dos seus resultados, foi convidado para levar seu trabalho a Londres e viveu lá até sua morte em 1955.

Como tem sido referido ao longo do presente estudo, um número elevado de músicos sofre dores ao fazer os movimentos para execução do seu instrumento, ainda que só possível porque o corpo humano tem a capacidade ótima de repetir movimentos aprendidos. No entanto, muitas vezes, para realizar certos movimentos utilizamos músculos desnecessários, antes mesmo de o percebermos. Eles constituem então parte para realizar determinados movimentos, sem poder desvinculá-los. Segundo HUNTER (2007), com a evolução da humanidade no tocante à mente e à emoção, a nossa consciência sensorial e física tornaram-se menos exigidas. Desta forma, tornou-se claro para o investigador que o corpo e a mente precisariam de ser trabalhados e começaram a ser objeto de treino, porém, de forma separado ao invés de se unirem. Com essa separação, a percepção sensorial ficou menos confiável por não termos mecanismos internos para saber se estamos fazendo um exercício da melhor maneira ou não. Daí, ser necessário, em sua opinião, recuperar a consciência sensorial e reintegrá-la as outras funções. Na linguagem de Alexander, a forma como ‘usamos’ a nós mesmos tem que ser reeducada (p. 3).

De acordo com Hunter, o hábito está entre o estímulo e a resposta. O estímulo é o querer tocar e a resposta é o resultado. Os hábitos desenvolvidos para tal são vários: ombros e braços tensos, mandíbula presa, abdômen contraído ou estendido, entre outros. É como um vírus de computador ou um programa que faz cegamente aquele caminho pré-determinado. Apesar de poder ser difícil de aceitar, perceber hábitos é o primeiro passo para a mudança, e Hunter aconselha a que quando o estímulo errado acontece se diga “não”, analogamente ao programa de computador, se mande parar a execução. Há duas maneiras de responder ao estímulo: uma não consciente, onde são executados padrões pré-determinados com circuitos fechados e outra de total consciência, com circuitos abertos. Essa última requer um alto grau de atividade interna com atenção mental e sensorial, onde a pessoa sente a presença, o ambiente e a novidade e é possível fazer coisas que nunca fizemos antes ou de uma forma nova.

Após descrever as necessidades de auto consciência, soltar as amarras dos hábitos e a possibilidade de ter outra resposta ao estímulo, dois elementos foram trazidos: o primeiro foram os “aspectos” mecânicos e psicológicos para se fazer “bom uso” de nós mesmos. *Alexander diria que teve a sorte de ter problemas entre a cabeça e o pescoço – ele afundava a laringe, o que causava encurtamento das costas* (HUNTER, 2007, p. 5). Um fator específico é a forma como a cabeça se posiciona no alto da coluna. Num adulto, ela pesa 5kg, aproximadamente. Se estiver presa, exerce um forte peso no corpo, fazendo com que reaja tensionando músculos, abdômen, lombar, pescoço, ombros. Se estiver solta, a coluna ficará em sua posição natural, alongada e sustentando o corpo. Um bom professor da técnica ajuda instantaneamente a chegar nessa posição, mas posteriormente temos que nós mesmos encontrar esse equilíbrio, pois não temos um professor a todo o instante. *Nós somos ele – minhas palavras.*

A atitude necessária para se fazer primeiramente, segundo Hunter, parece ser fácil teoricamente: “busca dos fins”, principal foco de atenção para se conseguir um objetivo em detrimento do processo até se chegar nele. Um outro aluno de Alexander foi o filósofo e professor americano, John Dewey, que argumentou que *Os meios são meios: eles são intermediários, meios-termos. Entender este fato é compreender a dualidade entre meios e fins* HUNTER (2007, p.6). Entender essa dualidade entre meios e fins é muito importante. O fim é visto de um ponto afastado e os meios, de um ponto anterior, mais próximo. Para se chegar ao objetivo final, cada meio deve ser pensado como um fim. É como uma linha de tempo. O “fim” é a última ação a ser pensada. Se não fizermos isso, os hábitos continuarão a tomar conta, pois não estamos no momento presente. Deixarei um parágrafo do autor John Hunter, pela sua relevância:

O conceito, formulado por Alexander, de “buscar os fins atentando para os meios pelos quais qualquer fim possa ser conseguido, expresso por Dewey de uma forma bem ocidental está muito ligado a certas ideias orientais, tais como a conscientização ou “estar presente no momento”. São incríveis as semelhanças com o Zen Budismo ou o Taoísmo, por exemplo. HUNTER (2007, p. 6).

3.4. Condicionamento físico

Foram desenvolvidos vários estudos sobre postura física em músicos em busca de um bem-estar ao tocar. FERREIRA (2009) realizou um estudo sobre padrões físicos inadequados em trompistas na sua dissertação de mestrado argumentando que:

Tocar trompa exige do instrumentista grande esforço físico e que esse esforço físico, aliado a outras questões como postura e fatores psicológicos, podem levar a uma grande incidência de problemas físicos em trompistas (p.16-17).

ANDRADE e FONSECA (2000) proferiram uma conferência em 1987 em Minneapolis, EUA, onde médicos e profissionais da música se encontraram para uma ampla discussão a respeito do assunto e descreveram três fatores principais causadores de problemas músculo esqueléticos em instrumentistas: sobrecarga muscular, problemas de natureza psicológicas e situações que agravam os problemas físicos como preparação mais intensa para um recital. No seu questionário aplicado a instrumentistas de corda, os problemas foram observados em 88% dos entrevistados. Destes, 30% tiveram que interromper suas carreiras por um tempo. Os locais de dores descritos mais frequentemente pelos participantes foram, da maior para a menor frequência, costas, pescoço e dedos da mão esquerda. Os violinistas e contrabaixistas foram, proporcionalmente, os mais afetados. Adicionalmente os resultados indicaram que a um maior número de horas diárias praticadas correspondia uma maior percentagem de interrupções. Os autores também relataram que poucos instrumentistas procuraram um médico para solucionar seu desconforto, e a maioria apenas depois que tiveram de interromper a prática procuraram ajuda. Muitos músicos referiram deixar dissipar naturalmente o problema e outros apontaram alteração da postura, procura de maior adequação de material, relaxamento no estudo e uma melhor distribuição da carga horário de estudo diário como soluções para resolver os problemas físicos, incluindo mais horas de sono diário. Para os autores o número de instrumentistas que interrompem os estudos por problemas físicos (30%), não é alarmante, mas é porém significativo, uma vez que 21% dos instrumentistas apontam continuar com *stress* físico mesmo procurando soluções.

No caso de trompistas, FERREIRA (2009) realizou a já mencionada pesquisa feita em 8 trompistas profissionais para averiguar quais os seus padrões físicos inadequados. Cada um deles foi filmado durante 15 segundos em diferentes posições. Em pé nas posições lateral esquerda e direita, anterior e posterior, e sentado. Quatro profissionais foram requisitados para análise não-estruturada: um fisioterapeuta, um médico, um professor de técnica alexander, e um trompista. Cada um dos 8 trompistas que participaram na pesquisa respondeu a um questionário estruturado relacionado com as suas queixas posturais, os quais foram posteriormente relacionadas com os dados obtidos pelos avaliadores.

Quatro outros trompistas profissionais fizeram relatos de sua vida profissional e de seus problemas físicos relacionados com a trompa, inclusive a autora da tese, que teve problemas como dores no lado esquerdo do pescoço e nas costas. Devido a tamanho desconforto sentia a necessidade de parar de estudar para ter alívio. Quando tocava peças longas ou difíceis os problemas acentuavam-se mais e sentia o seu pescoço travado, interrompendo o sopro. Daí o seu interesse num estudo aprofundado sobre os Padrões Físicos Inadequados na Performance da Trompa. A autora concluiu o seu estudo sugerindo melhores posicionamentos para tocar a partir dos problemas apresentados pelos 8 trompistas sujeitos da pesquisa. Além disso, sugeriu a necessidade de uma maior consciência corporal na performance, da escolha do modelo/instrumento que se adapte ao trompista em particular, da escolha da cadeira adequada, do uso de acessórios como o *duckfoot* para apoiar a mão esquerda e do *hornstick* para apoio da trompa ao sentar (para aceder às imagens, consultar FERREIRA, 2009, p. 154 e 155), do uso do espelho para verificação da postura, da realização de intervalos regulares no estudo, seguido de prática de alongamentos, da necessidade de procurar ajuda especializada, da necessidade de realizar uma pequena movimentação ao tocar a ponto de não atrapalhar a performance para se reduzir os problemas físicos causados por uma posição estática ou de usar alternância de posições da campana apoiada na perna e nos braços enquanto sentado.

No entanto, a meu ver, nessa última sugestão, seria preferível ter um descanso sem tocar do que apoiar na perna, pois até foi comentado pelos avaliadores que tocar apoiado na perna pode por si só trazer problemas posturais, e além disso, em FERREIRA (2009, p. 153) um dos músicos salientou que o som é afetado

negativamente. A autora também referiu a importância dos professores observarem o posicionamento dos seus alunos a fim de evitarem futuros problemas físicos, atribuindo-lhes um papel de muita responsabilidade. Também referiu que apesar de o atleta possuir um treinador e/ou médico trabalhando com ele quase diariamente, responsável por sua saúde, com o músico isso não acontece, pelo que dependem dos conselhos dos professores. A autora terminou o seu estudo desejando que a sua tese sirva de auxílio para os trompistas melhorarem sua consciencialização corporal a partir do entendimento dos problemas observados na tese, como também para o aprofundamento de outros estudos que discutam os problemas físicos observados em trompistas.

Este assunto ainda é pouco colocado em prática no sentido de minimizá-lo. Acredito que, com o aumento da sua discussão, diversas atitudes com a preocupação da saúde do músico possam ser tomadas. Pude experienciar que a relação com a maneira de se estudar tem um grande impacto na solução e até no evitamento de tais problemas físicos. Da mesma maneira que nos preocupamos com a técnica, interpretação ou com a expressão, a forma de utilização do corpo deve ser considerada.

3.5. Condicionamento mental: Relaxamento, visualização positiva, focalização, memória, concentração e alternância de estudos, *Mindfulness*

CARDASSI (2000) realizou um curso *Pisando no Palco - Prática de Performance para Músicos e Produção de Recitais* no departamento de música da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, no Brasil onde discutiu os assuntos acima referidos. Aqui, foi abordada a preparação artística, psicológica, física e organizacional que poderá ser mais eficaz antes, durante e após um recital. A autora quis partilhar temas que saem um pouco da prática técnico-interpretativa do instrumento, *um complexo de questões, principalmente psicológicas, que envolvem o músico durante as semanas ou meses que precedem seus recitais* (p. 251). Relativamente ao aspecto da preparação psicológica, a autora refere que os sintomas mentais da ansiedade são os seguintes: pensamentos derrotistas, distração, falhas de memória e sensação de pânico. Refere que o músico deve ter a consciência da normalidade em ficar ansioso, mas ao mesmo tempo, tornar essa ansiedade positiva como forma de excitação, desejo de estar no palco e energizar a performance. A autora aponta que realizar diálogos interiores positivos semanas antes do recital é uma das formas para se

ganhar autoconfiança para a performance. O músico sendo o seu próprio terapeuta. Isso porque, como diz GREEN (1996), durante a performance existem dois “jogos”: um exterior que é a música em si com as necessidades técnicas-interpretativas, e outro interior que diz respeito a aspectos mentais do intérprete que gera falta de concentração, nervosismo e dúvida. CARDASSI (2000, p. 254 e 255) traz assim um quadro de sugestões diálogos interiores positivos:

DIÁLOGOS INTERIORES POSITIVOS
Na preparação do recital
<p>Objetivos: Defina alguns objetivos específicos para cada recital. Pense positivo desde o início do trabalho. Procure desenvolver um rotina pré-recital.</p> <p>Exemplos: Quais são os objetivos que busco com esta performance? Vou organizar ensaios com amigos. Se eu me sentir nervoso às vezes, isso é natural.</p>
Imediatamente antes da performance
<p>Objetivos: Encare a ansiedade como uma sensação a seu favor. Lembre-se de usar estratégias de apoio, como exercícios de respiração. Concentre-se nos seus objetivos.</p> <p>Exemplos: Estudei muito, fiz ensaios com amigos, vai dar tudo certo. Estou nervoso, mas isso é normal.</p>

A autora refere ainda que na hora da performance, a percepção do músico fica mais apurada e os erros parecem ser maiores do que são na realidade. Um dos objectivos será então aceitar o erro durante a preparação da performance. A concentração é outro ponto importante, principalmente, na hora da performance pois quando a ansiedade atinge níveis além do ótimo *é muito comum que nossa mente se desvie para assuntos variados durante a execução musical*. Assim, uma pergunta a si mesmo que pode ajudar é: *qual seria a coisa mais importante em que eu deveria me concentrar agora?* (CARDASSI, 2000, p.255). Imaginar o resultado sonoro do recital será também importante para uma maior tranquilidade. Para as vésperas do recital, alguns músicos procuram isolamento, outros conversar com amigos ou ler livros, mas é sempre uma busca por uma situação que gera conforto e todas são

aceitáveis, pois, como refere a autora, *as soluções para o stress são sempre individuais* CARDASSI (*idem*).

Um outro tipo de auxílio para o controlo da ansiedade na performance musical é o ‘*Mindfulness*’ utilizado bastante na Inglaterra. A autora Sheri Oyan cita em sua tese ‘*Mindfulness Meditation – creative musical performance through awareness*’, (2006, p. 43), Gunaratana onde diz que o ‘*Mindfulness*’ é um processo de prestar atenção em si mesmo e em lembrar dessa função sem julgar o que está acontecendo e sem atacar os pensamentos. Fala também da importância de praticar esse foco no momento presente regularmente. A autora afirma que se gastar mais o tempo fora do momento presente, dificilmente terá uma consciência plena durante a performance. Escaneamento do corpo para verificar e eliminar pontos de tensão, meditar enquanto caminha, focar em sua respiração são bons métodos praticados do ‘*Mindfulness*’.

3.6. Utilização de Fármacos segundo Robert West

WEST (2004, p. 271) refere que o uso de fármacos na música vem de séculos. No seu artigo ‘*Drugs and musical performance*’, refere não só os usos benéficos como o preço a pagar pelo seu, se essa for a opção. A performance musical envolve tarefas psicomotoras, um trabalho físico para atingir seus objectivos. Assim, cada droga tem seu efeito para o objetivo a ser direccionado. No seu artigo, o autor destaca os efeitos de algumas das drogas mais consumidas pelos músicos, de forma extensa e sistemática.

West (2004) refere que por exemplo o uso moderado de álcool reduz o risco de doença cardíaca e, psicologicamente, deixa o indivíduo mais sociável e aumenta a criatividade. Porém, o uso de álcool em demasia reduz a coordenação, memória e controlo dos músculos, além de causar problemas de acidentes e violência. A cafeína é estimulante, e, em doses moderadas, pode ajudar a um estado de alerta e resistência e reduzir a fadiga. Mas em usos extremos o indivíduo desenvolve ânsias e sinais compulsivos. A nicotina afeta o sistema nervoso central e periférico. É um estimulante, mas aumenta a frequência cardíaca, a transpiração e o grau de agitação, que podem ser tão prejudiciais ao fino controlo motor e/ou de respiração requerido na performance.

Finalmente, West (2004) dedica também uma secção do seu capítulo aos betabloqueadores, como o *Inderal*, que em doses recomendadas ajudam a controlar a ansiedade. O autor refere que antes de audições, por exemplo, e com supervisão médica pode ser benéfico para muitos músicos. Porém, em pessoas que possuem pressão arterial normal pode causar tonturas pelo que sugere que se procurem outros métodos de controlo de ansiedade como inclusão de exercícios, o uso de guias de auto-ajuda ou a realização de terapia comportamental. Além disso, recomenda a procura médica ao usar tais drogas/medicamentos.

3.7. Otimização em escolas de música/desenvolvimento social

CLARK e LISBOA (2013) argumentam sobre a importância da implementação de programas para jovens estudantes que falam sobre questões físicas e mentais. Além dos conhecimentos em teoria, história da música, técnicas e interpretativas no instrumento, ou seja, aulas afins da música, o estudante e futuro profissional necessita ter uma formação maior para lidar com as exigências físicas, mentais e emocionais do mercado de trabalho futuro, para ser capaz de viver com bem-estar uma intensa rotina de estudos e preparação de performance em recitais, festivais e escolas de música, e lidar com a ansiedade no palco. Segundo os autores, as habilidades adquiridas ajudarão não só na carreira dos músicos mas também na manutenção da sua qualidade.

Indo agora para um campo mais social da vida do músico, e para o controlo da sua carreira, MENESES (2013, p.6) menciona três competências fundamentais:

Know-why: construir uma identidade profissional de forma que seja reconhecida pela audiência; Know-how: dominar os recursos pessoais e cognitivos, afectivos e técnicos de modo a que consiga atingir os seus objectivos e Know-whom: saber construir e gerir redes sociais para projectar a sua imagem.

No estudo de Alves (2010), a maioria dos músicos seguiram uma carreira versátil e sem fronteiras. Desta forma, o autor define *tradicional* como uma carreira para concretizar desejos individuais ou impostos pela sociedade, *versátil* como uma carreira instável, porém mais como livre e que requer autoconhecimento, adaptação,

interacção com o grupo bem como transferência de competências e, finalmente, *sem fronteiras* como uma carreira que tem estabilidade e emoção.

NELSEN (2015) *coach* professor na Universidade de Indiana, E.U.A., propõe uma abordagem na qual o performer tem o poder de escolha sobre qual caminho a traçar na hora da prática. Ele compara o músico a um motorista quando está chegando perto de um sinal de trânsito que está amarelo, pois deve tomar a decisão de parar ou seguir em frente. Segundo ele, na música, acontece algo de forma análoga pois o intérprete frequentemente para de forma destrutiva nas notas erradas. Nelsen (2015) entende que quando se está na performance, o músico deixe o passado e se concentre apenas no que está fazendo deixando a música fluir. Argumenta ainda que apesar de ser muito importante procurar uma crítica construtiva e uma avaliação de si mesmo, ambas devem ser deixadas para depois de tocar, e não na hora da performance.

Tendo analisado os vários aspectos envolvidos na aquisição e desenvolvimento de competências de um músico, bem como de desenvolvimento da sua carreira musical que possam contribuir para a existência de ansiedade na performance num nível que comprometa o seu bom rendimento, na secção seguinte apresentamos os objetivos do presente estudo.

4. Objectivo

Geral:

Pesquisar quais os caminhos para o controlo da ansiedade na performance musical utilizados numa população de trompistas.

Objectivo específico:

- (i) Aferir os caminhos mais utilizados por trompistas Brasileiros;
- (ii) Aferir os caminhos mais utilizados por trompistas Portugueses
- (iii) Aferir semelhanças e diferenças entre as estratégias de controlo de ansiedade (caminhos) utilizadas pelos dois grupos.

5. Método

Foi realizado um estudo descritivo de carácter exploratório, o qual de acordo com QUIVY (1998, p.188) *consiste em colocar a um conjunto de inquiridos, geralmente representativos de uma população, uma série de perguntas relativas ao seu nível de conhecimento ou de consciência de um acontecimento ou de um problema.* Desta forma, foi desenhado um inquérito por questionário aplicado a duas populações de trompistas: Brasil e Portugal, inserindo-se assim o presente estudo na tipologia de estudo de caso múltiplo.

5.1. População amostral

Vinte trompistas foram seleccionados num processo de amostragem por conveniência. No grupo dos vinte trompistas, incluem-se cinco profissionais brasileiros e cinco profissionais portugueses com experiência em orquestra profissional e/ou leccionação. Incluem-se ainda cinco estudantes brasileiros e cinco portugueses, ambos alunos de trompa de uma Escola Superior de Música em cada país. Os profissionais foram escolhidos por estarem no meio musical seja numa orquestra ou em Escola de Música ministrando aulas. Além disso, são experts com no mínimo dez anos de experiência. *Podem ajudar-nos a melhorar nosso conhecimento do terreno...os procedimentos que utilizaram, os problemas que encontraram e os escolhos a evitar* QUIVY (1998, p. 71). Alunos trompistas de Escola Superior de Música foram escolhidos por almejarem uma carreira profissional com a trompa. *É importante que as entrevistas cubram a diversidade do público envolvido* QUIVY (1998, p. 72). No nosso caso, foram inquéritos e não entrevistas. Farão parte do quadro de futuros profissionais.

Será então possível aferir diferenças ou semelhanças nos factores que despoletam a ansiedade e nas estratégias de controlo utilizadas, de acordo com diferentes níveis de proficiência. A primeira versão do inquérito é apresentada de seguida:

Secção I: DADOS DEMOGRÁFICOS:

Nome:

Idade:

Sexo:

Profissão:

Anos de experiência na profissão:

Secção II: ESTUDO

1. Como costuma ser sua rotina de estudos?
2. Mantém objectivos de curto, médio e longo prazo relativamente ao seu estudo?
3. Acredita que o estudo diário está relacionado com a ansiedade na performance?
De que forma?
4. Já sentiu ansiedade na hora do estudo (enquanto estuda)? Se sim, em qual(is) momento(s)?
5. Como se manifesta?
6. É uma ansiedade benéfica ou prejudicial?
 - a. De que forma?
7. Que estratégias utiliza para obter melhores rendimentos nos estudos diários?
8. Há diferenças nos estudos de rotina para preparação de um concerto e de quando não se tem? Se sim, quais?

SECÇÃO III: CONCERTO/PERFORMANCE PÚBLICA

9. Numa situação de concerto, em palco, sente ansiedade na performance? Se sim, como se manifesta?
10. Ela te ajuda ou atrapalha? De que forma?
11. Quais são os fatores que lhe despertam mais ansiedade?
12. Que estratégias usa para lidar com eles?
 - a. Conhece técnicas ou práticas de relaxamento, correcção da postura (como Técnica Alexander, ou Yoga)?
 - b. Acredita que elas podem ajudar no controlo da ansiedade na performance? De que forma?
13. Poderia ordenar por ordem de intensidade do sentimento de ansiedade as seguintes situações:
 - a. Concerto Solista com piano
 - b. Concerto peça solo
 - c. Concerto Música de Câmara
 - d. Concerto como trompista de orquestra
 - e. Concerto como trompista de orquestra solista
 - f. Concerto de solista com orquestra

14. Acha que a competitividade e as condições financeiras do mercado de trabalho interferem na ansiedade? De que forma?

SECÇÃO IV: FACTORES SOCIAIS DA ANSIEDADE NA PERFORMANCE

15. Acha que o seu meio profissional proporciona informações ou recursos para lidar com a ansiedade?

16. Durante o seu percurso académico abordou estratégias possíveis de Otimização da performance?

a. Se sim, como foi desenvolvido esse assunto?

b. Se não, o que poderia ser abordado?

17. Costuma falar sobre este assunto com alguém?

a. Se sim, Com quem?

b. Se não, porquê?

18. Tem alguma experiência que gostaria de partilhar?

19. Gostaria de acrescentar algo sobre o assunto?

5.2. Questões éticas:

Os participantes foram informados acerca do objetivo e dos procedimentos do estudo. Foi garantido anonimato, se assim fosse desejado. Depois foi enviado um termo de consentimento livre e esclarecido, o qual se encontra no ANEXO 2. Os participantes foram contactados por email.

5.3. Procedimento

1) As questões foram avaliadas por dois experts, um brasileiro e um português, alheios à investigação para aferir se as questões são pertinentes, se estão bem organizadas e se acederam a dar sugestões. Foi enviado um termo de consentimento livre e esclarecido, o qual se encontra no ANEXO 3 acerca do objetivo e dos procedimentos do estudo. Posteriormente as sugestões foram incorporadas na versão final do inquérito enviado aos participantes, tendo um especial cuidado em acomodar as sugestões relativas aos termos do português usado em Portugal e no Brasil.

2) O inquérito foi enviado por email.

Foi realizada uma análise e descrição de dados (de cariz qualitativo e quantitativo).

O conteúdo do inquérito de cada participante foi tratado qualitativamente e procurou descrever-se rigorosa e diretamente os dados recolhidos e depois de forma quantitativa,

na descrição da frequência com que cada assunto emergente foi abordado. CARMO E FERREIRA (2008) referem que a análise de conteúdo se caracteriza pela objetividade, pela sistematização e pela quantificação. É objetiva, porque se deve realizar obedecendo a regras prévias e a instruções claras e precisas, para que os resultados sejam os mesmos, mesmo quando trabalhados por diferentes investigadores; é sistemática, porque o conteúdo deve ser integrado ordenadamente em categorias previamente selecionadas pelo investigador; e é quantitativa porque é calculada a frequência de aparecimento dos elementos significativos. Contudo, na análise qualitativa, o valor do tema é mais importante do que o número de vezes que o tema é referido.

Também SMITH (1995) sugere que na análise qualitativa o significado é fundamental na compreensão da realidade dos participantes e que o investigador deve deixar de parte as suas convicções, para se identificar com as dos participantes, e assim compreender como estes encaram a realidade, sugestão que se procurou seguir. Apesar de Smith (1995) referir que não existe apenas uma forma correta de fazer análise qualitativa, salienta que é importante o investigador encontrar o método mais adequado aos seus fins para tratar os dados da sua investigação e fornece algumas sugestões para a realização da análise que foram adoptas no presente estudo. Entre estas destacam-se:

- (i) a leitura dos inquéritos, anotando os aspectos de uma interpretação preliminar;
- (ii) a identificação de temas emergentes e de palavras-chave para captar a essência das conclusões;
- (iii) a enumeração dos temas emergentes e das ligações entre eles, enquanto se olha para trás, para uma certificação de que as ligações existem nas informações preliminares contidas nos inquéritos.

5.3.1. Avaliação dos experts

- Expert Brasileiro:

Na Secção II: Estudo, sugeri o seguinte acréscimo na questão 4 (em itálico):

Já sentiu ansiedade na hora do estudo (enquanto estuda), *mesmo que de forma ou intensidade diferentes (uma leve preocupação com uma apresentação próxima, por exemplo?* Se sim, em qual(is) momento(s)?

Sugeriu a inclusão de outras questões:

Ela se manifesta sempre da mesma maneira?

Quando exatamente os sintomas começam e terminam?

Que tipo de pensamentos tem quando está ansioso? Em geral, são otimistas ou depressivos?

Sugeriu acrescentar (em itálico):

Poderia ordenar por ordem de intensidade do sentimento de ansiedade as seguintes situações:

- a. Concerto Solista com piano
- b. Concerto peça solo
- c. Concerto Música de Câmara
- d. Concerto como trompista de orquestra
- e. Concerto como trompista de orquestra solista
- f. Concerto de solista com orquestra
- g. *Audição de orquestra*

E ainda acrescentar a questão: *Há alguma outra atividade que lhe causa ansiedade parecida? Qual?*

Acreditou que a próxima questão, que estava na SECÇÃO III: CONCERTO/PERFORMANCE PÚBLICA, tem mais sentido na SECÇÃO IV: FACTORES SOCIAIS DA ANSIEDADE NA PERFORMANCE:

Acha que a competitividade e as condições financeiras do mercado de trabalho interferem na ansiedade? De que forma?

- Expert Português:

Aconselhou rever a forma como as questões estavam formuladas para se tornarem mais claras e objectivas.

Sugeriu na questão 3 a troca da locução verbal ‘está relacionada’ por ‘ajuda’, ficando dessa forma:

Acredita que o estudo diário ajuda a lidar com a ansiedade na performance? De que forma?

Opinou também por delimitar fatores nas questões 4 e 11, resultando nesse formato final:

Já sentiu ansiedade na hora do estudo (enquanto estuda), mesmo que de intensidade ou forma diferente (uma leve preocupação com uma apresentação próxima, por exemplo)? Se sim, assinale com um X o(s) momento(s):

- a) Início do estudo. ()
- b) No decorrer do estudo. ()
- c) Quando se aproxima a performance. ()
- d) Outro. Qual? _____ ()

Quais são os fatores que lhe despertam mais ansiedade? Assinale o(s) fator(es) com um X:

- a) Dificuldade das obras. ()
- b) Falta de preparação. ()
- c) Público especializado ()
- d) Público leigo ()
- e) Colegas ()
- f) Outro, Qual? _____ ()

Como última sugestão, especificar melhor na questão 8 os diferentes tipos de preparação ficando nesse formato final:

Há diferenças nos estudos de rotina para preparação de uma aula, concerto, exame, concurso, do que quando apenas estuda para manutenção? Se sim, quais?

SECÇÃO III: CONCERTO/PERFORMANCE PÚBLICA

9. Com que frequência realiza audições de classe ou de orquestra, recitais, concertos como músico de orquestra?
10. Numa situação de concerto, em palco, sente ansiedade na performance? Se sim:a) Que sintomas manifesta?
- b) Quando começam e terminam exactamente os sintomas?
- c) Os sintomas repetem-se ou variam em diferentes performances?
- d) Essa ansiedade ajuda-o ou atrapalha-o? De que forma?
- e) Que tipo de pensamentos tem quando está ansioso? Em geral, são optimistas ou pessimistas?
11. Quais são os fatores que lhe despertam mais ansiedade? Assinale o(s) fator(es) com um X:
- a) Dificuldade das obras. ()
- b) Falta de preparação. ()
- c) Público especializado ()
- d) Público leigo ()
- e) Colegas ()
- f) Outro, Qual? _____ ()
12. Que estratégias usa para lidar com eles?
- a. Conhece técnicas ou práticas de relaxamento, correcção da postura (como Técnica Alexander, ou Yoga)?
- b. Acredita que elas podem ajudar no controlo da ansiedade na performance? De que forma?
13. Poderia ordenar por ordem de intensidade do sentimento de ansiedade as seguintes situações?
- a. Concerto Solista com piano ()
- b. Concerto peça solo ()
- c. Concerto Música de Câmara ()
- d. Concerto como trompista de orquestra ()
- e. Concerto como trompa solo dentro da orquestra ()
- f. Concerto de solista com orquestra ()
- g. Audição de orquestra ()
- h. Aula aberta com público ()
14. Há alguma outra actividade, fora da música, que lhe causa ansiedade parecida? Qual?

SECÇÃO IV: FACTORES SOCIAIS DA ANSIEDADE NA PERFORMANCE

15. Acha que a competitividade e as condições financeiras do mercado de trabalho interferem na ansiedade? De que forma?
16. Acha que o seu meio profissional proporciona informações ou recursos para lidar com a ansiedade?
17. Em sua trajectória académica, os cursos de longa duração para a formação como trompista, sempre foram no país de origem? Em quais cidades estudou no país de origem? E, se for o caso, em quais cidades estudou no exterior?
18. Com que frequência participa ou dar aulas em festival/masterclass?

19. Durante o seu percurso académico abordou estratégias possíveis de Otimização da performance?
 - a. Se sim, como foi desenvolvido esse assunto?
 - b. Se não, o que poderia ser abordado?
20. Costuma falar sobre este assunto com alguém?
 - a. Se sim, com quem?
 - b. Se não, porquê?
21. Tem alguma experiência que gostaria de partilhar?
22. Gostaria de acrescentar algo sobre o assunto?

6. Respostas dos Inquéritos

Foram recolhidas respostas do inquérito dos cinco profissionais de cada país, Brasil e Portugal, cinco dos estudantes brasileiros e cinco dos estudantes portugueses. Uma vez que estava em Portugal, o contato inicial com oito dos participantes portugueses foi feito de forma pessoal. Os outros dois participantes portugueses encontravam-se fora do Porto ou de Portugal, sendo feito o contato por email. Toda a comunicação entre os participantes brasileiros da pesquisa foi feita por email. No entanto ao chegar ao Brasil, estabeleceu-se contato pessoal e telefónico com três dos participantes. As respostas de cada participante serão trazidas no ANEXO 4 (p. 116) ao final desta dissertação. A seguir traremos a análise de cada grupo, separadas nas secções estabelecidas no inquérito, já definidas na parte do método (p. 36). Desta forma, estaremos aferindo objetivos desta dissertação: os caminhos mais utilizados por trompistas Brasileiros, Portugueses, e suas semelhanças e diferenças entre as estratégias de controlo de ansiedade (caminhos) utilizadas pelos dois grupos. Foram designadas as seguintes abreviaturas para definir os quatro grupos que constituem a população amostral: profissionais brasileiros (PB); profissionais portugueses (PP); estudantes brasileiros (EB); estudantes portugueses (EP).

6.1. Profissionais brasileiros

6.1.1. SECÇÃO: DADOS PESSOAIS

6.1.1.1. Análise 1:

A análise da Tabela 1 permite observar uma média de idade de 44 (quarenta e quatro) anos entre os profissionais brasileiros entrevistados. A média de idade em que começaram a estudar trompa é de, aproximadamente, 13 (treze) anos. Todos os seleccionados foram do sexo masculino. A média anos de experiência dos quatro trompistas que declararam esse dado é de 25 (vinte e cinco) anos.

Tabela 1. Idade, Sexo e Experiência Profissional de Trompistas Profissionais Brasileiros

Profissionais Brasileiros						
	PB 1	PB 2	PB 3	PB 4	PB 5	Média
Idade (anos)	51	50	40	35	44	44

Idade que começou a estudar trompa (anos)	12	15	18	14	09	13
Sexo	M	M	M	M	M	M
Anos de experiência na profissão	32	-	17	18	33	25

6.1.2. Secção II: ESTUDO

6.1.2.1. Análise 2

No tocante à rotina de estudos, todos os quatro que responderam mantém uma rotina de estudos diária (o participante PB 5 não respondeu). Três participantes salientaram a realização de estudos técnicos, de exercícios e de repertório. Um dos participantes mencionou realizar alongamentos como parte da rotina do estudo.

Quanto aos objectivos de preparação de uma obra, cada um teve uma posição quanto à sua definição temporal de curto, médio ou longo prazo. Para o participante PB 5, essa definição depende da dificuldade da peça. PB 3 e PB 4 consideram a preparação de estudos como um objectivo de curto prazo.

Relativamente ao desenvolvimento de habilidade técnica, PB 3 e PB 4 coincidiram novamente, considerando que este é um objectivo de médio prazo, enquanto PB 2 e PB 5 o consideram a longo prazo.

Todos os participantes salientaram que o estudo diário é uma estratégia que os pode auxiliar a lidar com a ansiedade na performance musical por lhes trazer mais segurança e confiança. PB 4 citou ainda o fato de que tocar muitas vezes seguidas a mesma peça o ajuda a obter essa segurança e confiança.

PB 5 referiu não sentir ansiedade no momento do estudo, mas todos os outros quatro participantes sentem ansiedade na hora do estudo, sobretudo quando se aproxima a data performance. Já PB 2 e PB 3 sentem ansiedade no decorrer do estudo.

PB 1 e PB 3 citaram sintomas fisiológicos de ansiedade como tensão muscular, boca seca, calafrios, tremedeiras. PB3 salientou o aspecto cognitivo como a ‘vontade de desistir’ como um fator prejudicial. PB 1, PB 2 e PB 3 referiram um dos aspectos

benéficos da ansiedade para o desempenho final da performance, nomeadamente o de sentirem que têm que estar mais atentos. PB 4 mencionou estar mais seguro à medida que se aproxima a performance e que concentra o seu pensamento nessa hora.

Em relação às estratégias utilizadas para obterem um melhor rendimento no estudo diário e às diferenças nas rotinas para alcançar diferentes objectivos, os resultados foram bastante díspares, individualizados. PB 1 e PB 5 ressaltaram a adequação da rotina técnica à demanda de repertório que actualmente tocam. PB 5 falou em ‘não virar rotina’, o que entendemos como não repetir os mesmos exercícios diariamente. Já PB 4, por outro lado, acredita em ‘não mudar a rotina’. PB 2 fala em traçar uma meta de exercícios físicos, técnicos musicais e de apreciação, e não considera diferenças em rotinas para preparar aulas, concertos, exames ou concursos. De acordo com PB 3, para obter melhor rendimento no estudo, não se deve pensar na apresentação e deve-se meditar. Este participante também acredita que a preparação de um concerto ou audição exige uma rotina de estudo mais intensa e focada relativamente à rotina de estudo para alcançar a mera manutenção de habilidades.

Tabela 2. Rotina de Estudo de Profissionais Brasileiros

Profissionais Brasileiros					
	PB 1	PB 2	PB 3	PB 4	PB 5
Rotina de estudos	Manhã cedo, com estudos de técnica (arpejos, escalas e exercícios) e repertório que varia de acordo com as demandas profissionais.	Alongamento, aquecimento, Exercícios técnicos, Leitura de uma peça musical	Todo dia antes do ensaio da orquestra e das 15h às 18h	a tarde entre as 14 horas e as 18 horas; bom aquecimento antes de qualquer estudo ou exercícios	Não comentou
Objetivos: peça	Curto e médio prazo	Longo	Curto	Médio	Prazo variável, depende da dificuldade da peça
Objetivos: estudos	Prazo variável	Longo	Curto	Curto	Médio

Objetivos: habilidade técnica	Prazo variável	Longo	Médio	Médio	Longo
Estudo diário versus ansiedade na performance	Sim. A insegurança provocada pela ausência da rotina de estudos potencializa a ansiedade e as dificuldades naturais da performance	Sim, traz a segurança na execução, aumentando a confiança para o momento da performance	Sim. conhecer a peça ajuda na hora de tocar; com o estudo nos deixa mais confiante, e menos ansioso	Sim, principalmente, se for de alguma concerto de trompa ou trompa solo, tocando 4 ou 5 vezes seguido a mesma peça, vai dar segurança e confiança para a prova	Sim, aumenta a segurança
Ansiedade na hora do estudo	Quando se aproxima a performance; com tensão muscular, boca seca e ansiedade generalizada; benéfica por estimular a busca por melhores soluções para o desafio a ser enfrentado estado de atenção necessário; prejudicial, em nível alto, por engessar física e emocionalmente	Sim; no decorrer do estudo e quando se aproxima a performance por meio de pensamentos; benéfica-Preocupação com a qualidade de execução técnica e musical	No decorrer do estudo e quando se aproxima a performance; calafrios, palpitações e vontade de desistir; é muitas vezes prejudicial; contremedeiras, respiração errada e uso errado do ar	Quando se aproxima a performance; cada dia sente-se mais seguro; pode errar nos ensaios, mas o pensamento é na hora da performance; aquele momento é totalmente do músico e fica concentrado e atento no momento	não sentiu

	o instrumentista				
Estratégia para melhor rendimento no estudo diário	Vincular os estudos técnicos ao repertório a ser executado no período.	Traça uma meta com exercícios físicos, técnicos musicais e apreciação musical	Às vezes não pensar na apresentação; meditar	Se errar, começar de novo, não importando ser cansativo	Não deixando virar rotina
Diferenças dos estudos de rotina para diferentes objectivos	Por ter muitas atividades como instrumentista, o estudo é voltada para o repertório a ser tocado; nas férias, a rotina é para manter a tonicidade e flexibilidade muscular para não perder a embocadura.	Não há diferença	Sim, manutenção para garantir no dia à dia; preparação de concerto e principalmente audição mais intenso, e focado	Não mudar a rotina de estudos, agregar com o repertório da audição	Rotina técnica se adequar a demanda específica, e dificuldade desta ser cuidadosamente simulada na rotina

6.1.3. SECÇÃO III: CONCERTO/PERFORMANCE PÚBLICA

6.1.3.1. Análise 3

No tocante à frequência de realizações de audições, os profissionais brasileiros de uma forma geral, realizam-nas semanalmente, quer como trompistas de orquestra, quer em outras actividades públicas. Relativamente à situação de audição

propriamente dita, PB 5 realiza-as com uma frequência mensal e PB 3 com uma frequência semestral.

PB 1 e PB 2 salientaram a secura na boca de entre os vários sintomas de sintomas da ansiedade que sentem. PB 4 salientou sentir suores frios e PB 5 referiu sentir uma descarga de adrenalina no sangue. PB 3 apresentou tensão, diminuição da pressão, vistas quase escuras, muita tremedeira e pensamento na possibilidade do erro como os principais sintomas de ansiedade que sente.

Relativamente ao momento em que aparecem os sintomas de ansiedade de uma forma geral os participantes relataram que esses aparecem momentos antes de algum trecho importante ou imediatamente após o início da performance. Para PB 1, num concerto solista a ansiedade é despoletada antes do início da performance.

Relativamente à prevalência de sentimentos otimistas ou pessimistas os participantes também revelaram algumas diferenças. Os participantes PB 2, PB 4 e PB 5 tem prevalência de pensamentos otimistas relativamente ao momento da sua performance, enquanto PB 1 e PB 3 tem Prevalência de pensamentos pessimistas, mesmo que PB 3 tente controlar o tipo de pensamento e direcioná-lo de forma a pensar que conseguirá tocar.

Quanto às causas que despoletam ansiedade, emergem ‘Dificuldade das obras’ (PB 1, PB 2 e PB 3), ‘Público especializado’ (PB 1, PB 3 e PB 5) e ‘Falta de preparação’ (PB 1, PB 4 e PB 5) emergem como os principais. O fator ‘Colegas’ somente foi referido por PB 3.

Nas estratégias para lidar com os sintomas de ansiedade utilizadas pelos participantes ressaltam-se a prática de técnica Alexander para aumentar o seu controlo postural e procurar reduzir a tensão no corpo, bem como aumentar a concentração (PB1 e PB 5), a meditação e o uso de fármacos em caso de necessidade (PB 3) ou o uso de chá para relaxar (PB 4). Já PB 2 pensa que as dificuldades sociais pelas quais passou são maiores do que tocar e tenta ser feliz no palco.

Os participantes indicaram que a situação que gera maior ansiedade ‘audição de orquestra’ (PB 1 e PB5), e que a que gera menor ansiedade é ‘aula aberta com público’, concordado por PB 4. PB 3 considerou desempenhar o papel de ‘trompista de orquestra’ como aquele que causa maior ansiedade e ‘concerto de música de

câmara’ o que despoleta menor intensidade de ansiedade. Já PB 2 acredita que a intensidade não varia com a situação. PB 4 ‘peça solo’ como de maior ansiedade.

Finalmente, à exceção do participante PB 4, que não relata nenhuma outra actividade que despolete um grau semelhante de ansiedade ao que é sentido a tocar em público, todos os outros mencionaram ‘falar em público’.

Tabela 3. Fatores que despoletam ansiedade. Estratégias utilizadas por profissionais Brasileiros para lidar com a ansiedade.

Profissionais Brasileiros					
	PB 1	PB 2	PB 3	PB 4	PB 5
Frequência de audições	em geral, uma ou duas atividades de apresentação públicas por semana.	Semanalmente	Média de 2 concertos semanais com orquestra, semanais, audições no máximo duas por ano, e recitais já não faz a um tempo	semanalmente como músico de orquestra	Audição com alunos mensalmente
Sintomas de ansiedade em concertos	boca seca; num concerto com quinteto de metais, pode secar em determinada peça mais desafiadora ou depois de algum tempo tocando; num recital de solista, pode se manifestar antes do início da performance; atrapalha, pois limita a atuação e concentração; tem pensamentos	Secura na salivação; acontecem alguns minutos após o início da apresentação; eles se repetem, mas ajuda no aumento do nível de concentração e são sempre otimistas	Tensão, a pressão diminui, e vistas quase escuras, muita tremedeira, e pensando o tempo todo que posso errar; num solo exposto vem nos primeiros ensaios, e termina assim que toco o	Suor frio; dar-se 5 ou 4 pentagramas antes; os sintomas variam muito; quando está seguro, a ansiedade ajuda com pensamentos de segurança. “aquele momento é meu e ninguém irá tirar”	Com uma descarga de adrenalina, uma ansiedade num nível controlável e pode ser benéfica; aparece antes de um grande solo; geralmente se repetem; os primeiros pensamentos tentam ser

	pessimistas.		solo; os sintomas variam; às vezes fica tenso, mas consegue controlar; tem pensamentos pessimistas naturais, que é o medo de errar, medo de travar e não conseguir entrar, e ser demitido; mas tenta pensar que conseguirá tocar.		pessimistas, mas com o controlo transformam-se em otimistas!
Fatores que mais despertam ansiedade	Dificuldade das obras; falta de preparação; público especializado	Dificuldade das obras	Dificuldade das obras; público especializado; colegas	Falta de preparação	Falta de preparação e público especializado
Estratégias/técnicas para controlo da ansiedade	Fez técnica de Alexander durante estudos na Grã-Bretanha: ajuda no controlo corporal e capacidade de concentração; em relação a boca seca, não consegue respostas.	Pensa nas dificuldades sociais que teve na vida onde foram muito maiores do que tocar. Se chegou até ali nada pode atrapalhar. Entro no palco feliz, está vivo.	Quando ver que está complicado usa remédio; mas pratica meditação, com respiração e concentração; ajudou bastante no momento de profundo <i>stress</i>	Chá de camomila, deixa com muito sono e relaxado	Pratica Técnica Alexander; ajuda a manter-se no presente momento, reduzindo o nível de tensão no corpo

Situações de maior e menor ansiedade	Maior ansiedade: audição de orquestra; menor Ansiedade: aula aberta com público	a intensidade não varia com a situação	Maior ansiedade: concerto como trompista de orquestra; menor Ansiedade: concerto música de câmara	Maior ansiedade: concerto peça solo menor ansiedade: aula aberta com público	Maior ansiedade: audição de orquestra; menor ansiedade: aula aberta com público
Atividade fora da música que desperta ansiedade parecida	Palestras e debates públicos	Falar em público	Falar em público	Não tem	No princípio falar em público, mas com o tempo a mesma técnica serve para os dois

6.1.4. SECÇÃO IV: FACTORES SOCIAIS DA ANSIEDADE NA PERFORMANCE

6.1.4.1. Análise 4

Quatro profissionais brasileiros acham que a competitividade e condições financeiras influenciam na ansiedade pela pressão existente em ter melhores resultados, pequeno número de vagas, desestabilizando o emocional. PB 4 não aferiu comentário.

PB 2 e 3 disseram que o seu meio profissional disponibiliza informações no quesito ansiedade, apesar do PB 3 acreditar que também deixa mais ansioso. PB 5 acha muito pouca disponibilidade. PB 1 acredita ainda ter muito preconceito e desinformação nesse tema.

Considerando o tipo de formação dos participantes, quatro brasileiros fizeram estudos regulares em São Paulo e dois no Rio de Janeiro, apesar de também terem estudado em outras cidades do país. Três deles tiveram uma fase dos seus estudos no exterior. PB 3 e 4 não viram em seu percurso académico abordagens sobre

estratégias para otimização da performance, e ainda aconselharam a procura de um especialista para ajudar nisso a fim de passar algum fármaco, se for o caso, e a realização constante de audições. PB 5 comentou que o tema foi dito de forma superficial, onde professores indicaram livros e técnicas de relaxamento. PB 1 e 2 disseram que foi abordado através de análises das reacções e possíveis estratégias, e exercícios físicos juntamente com dieta alimentar. Todos os cinco dialogam sobre esse assunto com amigos, colegas ou alunos.

PB1 e PB5 dão com mais frequência aulas em festivais/masterclass. PB 2 a cada seis meses, enquanto PB 3 e 4 são mais raras nessa actividade.

Somente PB 3 compartilhou experiência e acrescentou mais a respeito do tema. Contou ter sentido sua ansiedade num solo de trompa na orquestra, mas tocou muito bem. Em sua segunda orquestra começou a entrar em pânico, a boca tremia muito, ficando uns dois anos nessa situação. Um trompista inglês o ajudou, mas até o momento disse ter muitos problemas na boca, mas consegue tocar melhor que na época. Ele gostaria de ter mais maestro que confiem nos músicos, pois, se não confiar, pode levar um músico a ficar doente. A técnica Alexander, Yoga, Pilates e meditação são caminhos acreditados pelo músico para ajudar no controlo da performance musical.

Tabela 4. Fatores Sociais que despoletam ansiedade na performance. Estratégias utilizadas por profissionais Brasileiros para lidar com ansiedade na performance.

Profissionais Brasileiros					
	PB 1	PB 2	PB 3	PB 4	PB 5
Competitividade/condições financeiras versus ansiedade	elemento externo que desestabilize emocionalmente o músico pode causar ansiedade; competitividade promove uma atmosfera de trabalho onde projeta determinado tipo de	Há uma pressão social por obtenção de melhores resultados	Se desempregado é difícil conseguir outro emprego rápido devido ao número pequeno de orquestra e de vagas	-	O aumento da concorrência pode trazer mais ansiedade a pessoa

	comportamento contrário e liberdade de expressão e experimentação				
Informações do meio profissional para a ansiedade	Não; ainda há muito preconceito e desinformação sobre o tema	Sim	Sim, mastambém deixa cada vez mais ansioso	-	Muito pouca
Lugares onde estudou	Belém, Brasília, São Paulo, Rio de Janeiro, País de Gales	São Paulo SP, Rio de Janeiro RJ e Salvador BA	São Paulo	Goiânia, Manaus, Curitiba e Hungria. Academia Ferenc Liszt	Sao Paulo, em Nova York, Boston e Berlim
Frequência em festivais/masterclass	Frequentemente	Aulas semanais. Festival a cada 06 meses	ministrou alguns masterclass	2016 foi o primeiro ano como professor de Festival	Muito frequentemente
Abordagem de estratégias de otimização da performance durante o percurso acadêmico	Sim; análise das reações e dificuldades individuais e criação de estratégias para o enfrentamento dessas.	Com exercícios físicos e dieta alimentar	Não; deveria ter sempre uma audição simulada com público desde o início dos estudos	Não foi abordado, mas aconselha algum especialista; no caso de não controlar, usar remédio com prescrição médica	De uma maneira um pouco superficial na época; professores indicaram livros, técnicas de relaxamento
Diálogo com outras pessoas a respeito do assunto	Alunos	Com alunos	Com Amigos	Com amigo do naipe	Com alunos e colegas
Experiência a compartilhar	-	Não	Quando jovemnã	-	-

			<p> tinha medo de tocar nada; primeira vez que sentiu ansiedade foi no solo da sinfonia 5 de Tchaikovsky, mas tocou muito bem; em sua segunda orquestra veio pesadelos, entrou em pânico, boca tremia muito durando uns dois anos; trompista inglês ajudou, mas até o momento tem muitos problemas na boca, mas consegue tocar melhor que na época </p>		
Mais sobre o assunto	-	Não	<p> ter mais maestro que confie nos músicos, pois pode levar um músico a ficar doente; técnica alexander, </p>	-	-

			Yoga, Pilates e meditação		
--	--	--	---------------------------	--	--

6.2. Profissionais Portugueses

6.2.1. Secção I: DADOS PESSOAIS

6.2.1.1. Análise 1

É possível observar uma média de idade de 35 (trinta e cinco) anos entre os profissionais portugueses entrevistados. A média de idade em que começaram a estudar trompa foi de, aproximadamente, 11 (onze) anos. Todos os participantes são do sexo masculino. A média anos de experiência como instrumentista dos cinco trompistas é de 16 (dezasseis) anos.

Tabela 5. Idade, Sexo e Experiência Profissional de Trompistas Profissionais Portugueses

Profissionais Portugueses						
	PP 1	PP 2	PP 3	PP 4	PP 5	Média
Idade (anos)	37	40	30	35	33	35
Idade que começou a estudar trompa (anos)	10	14	12	12	11	~11
Sexo	M	M	M	M	M	M
Anos de experiência na profissão	20	16	11	23	14	~16

6.2.2. Secção II: ESTUDO

6.2.2.1. Análise 2

No tocante à rotina de estudos praticada pelos participantes, os quatro participantes que responderam (PP1 não respondeu) mantêm uma rotina de estudos diária. Dois participantes citaram a realização de estudos técnicos e de exercícios adaptados ao

que farão nesse dia e ao repertório que tocam de momento. PP 2 foi mais específico, explicando que começa a sua rotina realizando exercícios lentos, sem língua, por exemplo. Apenas um dos participantes mencionou praticar exercícios de relaxamento como parte da sua rotina de estudo.

Quanto à definição temporal dos objectivos de preparação, quer de determinada peça quer de determinados estudos, PP 2, PP 3 e PP 4 definem-no como objectivos de curto prazo. Para os participantes PP 1 e PP 2, a definição do prazo é variável e depende da dificuldade da técnica que ambos apresentam. Relativamente aos objectivos de habilidade técnica, PP 3 e PP 5 coincidiram na sua definição como objectivos a alcançar a longo prazo.

Todos os participantes entenderam que o estudo diário ajuda a lidar com a ansiedade na performance musical por permitir ter estar melhor preparado e mais confiante no palco, com uma maior sensação de controlo. PP 2 falou em simular o nervosismo e o risco como através de visualização do júri, e referiu ainda ter cuidados alimentares mais específicos antes da audição.

PP 2, PP 3, PP 4 e PP 5 sentem ansiedade no estudo à medida que se aproxima a situação de performance pública. PP 3 e PP 5 sentem ansiedade também no início do estudo e PP 1 no decorrer do estudo. Todos os participantes referiram desconhecer o motivo, mas todos buscam de igual forma estudar mais e para tocar melhor. PP 4 sente a necessidade obter um reforço positivo, procurando uma segunda opinião. PP 5 refere que quando os ensaios correm bem consegue ficar mais focado e, ao invés, quando os ensaios correm mal, sente desconforto físico. PP 2 cita fatores como respiração tensa, sem energia e sem liberdade quando sente ansiedade, o que prejudica a forma como toca, o seu desempenho.

Em relação a estratégia para melhor rendimento no estudo diário, cada profissional português mencionou uma sugestão diferente, tal como estudar devagar, contrariar o que está fazendo mal, pedir opinião a colegas e professores, usar um gravador, ou adaptar o estudo à sua condição física e psicológica. O participante PP 3 foi o único que referiu não considerar esse aspecto. Nas diferenças da forma de execução dos estudos de rotina para alcançar diferentes objectivos, PP 2, PP 4 e PP 5 referem de forma clara que elas não existem e que a rotina se mantém. Já PP 5 diz que a aula pressupõe regularidade e evolução enquanto o concerto pressupõe adquirir uma

maior resistência, e o concurso pressupõe uma maior subjetividade na avaliação. PP 1 acredita que os exercícios de rotina devem ser sempre os mesmos, mas em dias de concerto devem ser diminuídos para evitar cansaço na hora de tocar.

Tabela 6. Rotina de Estudo de Profissionais Portugueses

Profissionais Portugueses					
	PP 1	PP 2	PP 3	PP 4	PP 5
Rotina de estudos	-	Começa com coisas lentas num registro confortável, pensando na respiração, sem língua, com <i>flater</i> , livros de exercícios, próprios exercícios; dominar programa dos alunos e concertos que aparecem para tocar	Varia de dia para dia, depende do que tem para fazer nesse mesmo dia; alguns exercícios de manutenção para sentir sempre em forma	Aquecimento; preparação de materiais necessários; exercícios de relaxamento	Breve aquecimento adaptado ao desenvolvido nos dias anteriores e o que irá fazer no próprio dia; revisão de diferentes aspectos técnicos da trompa; repertório do momento
Objetivos: peça	Prazo variável	Curto	Curto	Curto	Médio
Objetivos: estudos	Prazo variável	Curto	Curto	Curto	Médio
Objetivos: habilidade técnica	Prazo variável; depende da dificuldade	Prazo variável	Longo	Curto	Longo
Estudo diário versus ansiedade na	Sim, se melhor preparado	Sim, estudando diariamente	Sim, se estudar diariamente	Sim, mais confiança no trabalho, e se	Sim; falta de preparação; sensação de não nos sentirmos

performance	mais à vontade a sensação em palco	tornar-se mais capaz; visualizando o júri, simula uma situação de nervosismo, de risco como não se alimentar antes da audição para o dia da prova estar numa situação mais favorável	estar-se em forma mais facilmente, a ansiedade passa a ser um factor menor e ficamos confiantes	de forma metódica e rigorosa, a confiança vai melhorar como lida com a ansiedade	preparados
Ansiedade na hora do estudo	No decorrer do estudo; se manifesta em nervosismo, ansiedade; é benéfica se for controlada ou prejudicial se faltar controlo	Quando se aproxima a performance; antes da performance fica pouco ansioso quando toca a peça do recital; respiração tensa, sem liberdade, sem energia; mas é benéfica, ajuda a estudar mais na necessidade de tocar melhor	Início do estudo; pouco ansioso por saber que a performance se aproxima, por saber que tem que estudar, nada mais; é benéfica no sentido de obrigar a estudar	Quando se aproxima a performance; dúvida do que faz e necessidade de reforço positivo, uma segunda opinião; porém é benéfica, obriga a rever tudo da rotina e preparar melhor para a performance	Quando se aproxima a performance e antes do início do estudo; provocada pelo desconhecido; os ensaios correrem bem, dá algum conforto e estabilidade; os ensaios não são suficientes, desconforto físico, aumenta a ansiedade; benéfica como prejudicial; em nível de ansiedade para nos manter alerta, focados no trabalho; mas demasiados factores que não conseguimos controlar, podem afectar o desempenho

Estratégia para melhor rendimento no estudo diário	Estudar com calma e devagar	Tentar contrariar, pensarem não fazer aquilo que está fazendo mal, perguntar a outros alunos ou professores, tocar para outras pessoas	Não pensa nisso	Usar o gravador para tirar o melhor rendimento do estudo diário; ele está ao alcance de praticamente toda a gente	Adaptar o estudo diário à condição física/psicológica
Diferenças dos estudos de rotina para diferentes objectivos	Exercícios de rotina deverão ser sempre os mesmos, mas em dias de concerto melhor abreviar o tempo de estudo para evitar cansaço	Sim, na aula não tanto como trompista mas como professo é menos prático e mais oral; para concertos, ver coisas específicas relacionadas às peças, como registro agudo ou grave	Não	Sim, aos ter objectivos concretos, evolui mais facilmente	Aula tem um programa definido, com uma duração curta e pressupõe uma regularidade e evolução; concerto implica um programa de maior duração, maior endurance; exame ou concurso tem um júri, subjectividade de avaliação; o intérprete deve ir de encontro ao que o júri quer ouvir nas diferentes situações

6.2.3. SECÇÃO III: CONCERTO/PERFORMANCE

PÚBLICA

6.2.3.1. Análise 3

No tocante à frequência de realizações de audições, dois profissionais portugueses realizam-nas com uma frequência semanal, quer como como trompista de orquestra quer em outras actividades públicas. Três profissionais incluem a realização de

actividades *freelance* também com frequência semanal. Como audição propriamente dita, PP 3 realiza uma por semestre, PP 2 dez vezes por ano audições em contexto de música de câmara e PP 5 realiza um recital por ano.

Os sintomas da ansiedade citados pelos profissionais portugueses, incluem ‘estômago revoltado’ (PP 1); ter dúvidas, ter uma menor capacidade respiratória, e menor energia (PP 2); sentir as mãos húmidas e a boca seca (PP 4); ou sentir a garganta seca, vontade de bocejar e suores frios (PP 5). PP 3 acha que é uma ansiedade normal, como em qualquer outra actividade. Os sintomas se repetem para os participantes PP 1, PP 2 e PP 3. Porém, PP 2 refere que a forma como os sente depende do tipo de programa e de público. De forma geral, os participantes relataram que os sintomas surgem nos momentos imediatamente anteriores à performance.

PP 1, PP 2, PP 3 e PP 4 tem prevalência de pensamentos optimistas antes da performance, apesar de PP 2 citar que surgem inicialmente como pessimistas e de achar que este tipo de pensamento pessimista o ajuda a procurar maior concentração. Já para PP 5 os pensamentos que surgem antes da performance são pessimistas.

Relativamente aos factores despoletadores de maior ansiedade os participantes mencionaram a ‘Dificuldade das obras’ e ‘Falta de preparação’ como os principais PP 1, PP 2, PP 3 e PP 5. A presença de ‘Público especializado’ foi referida por PP 3 e por PP 4 enquanto a presença de ‘Colegas’ apenas por PP 4. PP 2 mencionou ainda que os factores que despoletam ansiedade podem ainda incluir o tipo de sala e de acústica o tipo de cadeira e o seu bem-estar físico.

Como estratégias para controlo da ansiedade, PP1 e 4 conhecem a prática de Yoga e a técnica Alexander, respectivamente, que usam para obter um maior controlo corporal, sobretudo da respiração e maior concentração. O participante PP 2 refere a importância de conscientizar o que irá acontecer e o Yoga como cantar, sentindo a vibração como formas de controlar a ansiedade. PP 5 salienta a importância de estar preparado e de trabalhar com antecedência e PP 3 referiu não pensar em estratégias específicas, além de se acalmar e tentar respirar melhor.

PP 2 e 4 coincidiram na definição de ‘concerto de solista com orquestra’ como a situação que gera maiores níveis de ansiedade e na de ‘aula aberta com público’ a que

gera menores níveis de ansiedade. PP 3 e PP 5 coincidiram em atribuir menor intensidade de ansiedade à situação de ‘concerto como trompista de orquestra’. PP 5 considerou como geradora de maior intensidade de ansiedade a situação ‘concerto peça solo’. Já PP 2 considerou ‘concerto como trompa solo dentro da orquestra’ por achar que é um situação algo isolada, que por isso cria um maior nervosismo do que a situação de ser sempre solista.

Nenhum participante referiu uma situação análoga à da performance musical em termos da ansiedade que sentem, fora da actividade musical, à exceção de PP 2, que apresenta nadar e o sentimento despoletado momento antes de uma viagem de avião como semelhantes ao da ansiedade na performance.

Tabela 7. Fatores que despoletam ansiedade. Estratégias utilizadas por profissionais Portugueses para lidar com a ansiedade

Profissionais Portugueses						
	PP 1	PP 2	PP 3	PP 4	PP 5	
Frequência de audições	Todas as semanas	Banda sinfónica : 12 vezes por ano; Música de câmara: 10 vezes por ano	Uma audição de classe por semestre, aproximadamente; como músico de orquestra, todas as semanas	Não é músico de orquestra	Está mais ligado ao ensino; atua como freelancing; faz um recital todos os anos ou a cada 2 anos	
Sintomas de ansiedade em concertos	Estômago revoltado; começa antes da performance e terminam poucos segundos depois de começar o concerto; sintomas se repetem;	Dúvida, respiração menor, menos energia, menos concentração por fazer poucos concertos; se correr bem tem mais confiança e energia; sintomas e intensidade se repetem, mas	Sim; ansiedade normal que qualquer pessoa sente, seja na música ou em outra atividade	Sim; mãos húmidas, boca mais seca, maior dificuldade na respiração, mas depende da responsabilidade do concerto; aparecem antes do concerto e terminam quando começa a tocar;	Primeiro sintoma: bocejar, começa ao se preparar para o espectáculo e terminam ao começar a tocar, são mais comuns, e ajudam a identificar o estado;	

	ansiedade ajuda em níveis moderados para o momento ser mais interessante; pensamentos otimistas	depende do programa e do público; ajudam num ponto onde deixa mais concentrado, mais esperto; pensamentos começam pessimistas como vai falhar, vai correr mal; mas viram optimistas: é capaz, estudaste e é só repetir		normalmente variam, dependendo da responsabilidade do concerto; ajudam a estar mais concentrado, e atrapalham por dificuldade em respirar; pensamentos optimistas; pensa nos momentos bons da preparação	garganta seca e suores frios podem arrastar-se durante a performance, mas aparece em situações mais expostas e atrapalha a performance; os pensamentos são pessimistas
Fatores que mais despertam ansiedade	Dificuldade das obras e falta de preparação	Falta de preparação e dificuldade das obras; mas depende da sala, acústica, cadeira e bem-estar físico	Dificuldade das obras, falta de preparação e público especializado	Público especializado e colegas	Dificuldade das obras e falta de preparação;
Estratégias/técnicas para controlo da ansiedade	Sim; Yoga ajuda na respiração e concentração	Conscientizar de tudo que vai acontecer; leu muito pouco sobre técnica Alexander e yoga, ajuda no aspecto físico e mental; melhor yoga é cantar, sentindo a vibração	Não pensa em nada específico; Tenta acalmar-me e respirar melhor	Conhece as técnicas mencionadas; ajuda no controlo do teu corpo e a dominar a ansiedade	Estar preparado e trabalhar com antecedência; conhecer melhor o funcionamento do nosso corpo e a controlar as diferentes reacções
Situações de maior e menor ansiedade	Depende da dificuldade da obra e da	Maior ansiedade: Concerto de	Maior ansiedade: Concerto como trompa solo	Maior ansiedade: concerto de	Maior ansiedade: concerto peça

	preparação	solista com orquestra Menor ansiedade: aula aberta com público	dentro da orquestra por ser coisa isolada e cria um maior nervosismo do que sempre solista ; menor ansiedade: Concerto como trompista de orquestra Aula aberta com público	solista com orquestra; menor ansiedade: aula aberta com público	solo: menor ansiedade: concerto como trompista de orquestra
Atividade fora da música que desperta ansiedade parecida	Não	Sim. Nadar, por não ter pé, e antes de viajar de avião	Acha que não	Não	Não

6.2.4. SECÇÃO IV: FACTORES SOCIAIS DA ANSIEDADE NA PERFORMANCE

6.2.4.1. Análise 4

Três profissionais portugueses acham que a competitividade e as condições financeiras influenciam os níveis de ansiedade por serem decisivos na obtenção de um trabalho importante. PP 5 acrescentou o sentimento de inveja entre as pessoas que fazem música como algo que influencia a ansiedade na performance. Já PP 3 referiu ainda que quando se tem o empenho não estes factores não afectarão tão negativamente os níveis de ansiedade.

PP1 e PP 3 mencionaram que o seu meio profissional disponibiliza informações no quesito ansiedade. PP 5 acredita que a informação está disponível para quem a procura apesar de ser um assunto Tabu. PP 2 e PP 4 consideram que a informação não existe no meio profissional.

Considerando o tipo de formação dos participantes, quatro participantes Portugueses fizeram estudos regulares no Porto e dois em Famalicão, apesar de também terem estudado noutras cidades do país e três deles realizaram uma fase dos seus estudos no

exterior. Todos os portugueses afirmaram ter tido abordagens sobre estratégias para otimização da performance em seu percurso académico, apesar de não terem citado disciplinas específicas. Somente PP 4 teve poucas aulas de técnica Alexander. PP 2 assistiu a uma palestra sobre essa técnica, mas achou que não foi suficiente e acha que os músicos a deveriam aprender em aulas, bem como Yoga e ginástica. PP 1, PP 3 e PP 5 comentaram ter abordado algumas estratégias em aulas, através de trabalho específico dos professores para diferentes situações, no seu estudo diário, e tentando sobretudo ter um estudo muito concentrado. Os cinco participantes dialogam sobre esse assunto com amigos, colegas, família e alunos.

Todos os portugueses entrevistados dão aulas em festivais/masterclass durante o ano. PP 1 é o que as realiza com mais frequência, seguido de PP 2, PP 5, PP 3 e PP 4.

PP1, PP 2 e PP 5 compartilharam experiências acerca de situações de ansiedade na performance. PP 1 contou ter tido um bloqueio de memória por perceber ter preparado um concerto diferente como solista de uma orquestra. PP 2 menosprezou a dificuldade de uma peça, não a preparou de forma suficientemente aprofundada e não conseguiu dominar o seu corpo. Porém, em outra peça se preparou melhor e foi para casa se sentindo bem por ter feito um bom trabalho. PP 5 mencionou ter uma aceleração no coração ao saber que seria gravada uma aula sua por jornalistas, mas após o choque inicial tocou como se nada se passe conseguindo estabilizar o ritmo cardíaco. PP 1, PP 2 e PP 3 acrescentaram mais sobre o assunto dizendo ser benéfico para os resultados do concerto sentir ansiedade em níveis controlados.

Tabela 8. Fatores Sociais que despoletam ansiedade na performance. Estratégias utilizadas por profissionais Portugueses para lidar com ansiedade na performance

Profissionais Portugueses					
	PP 1	PP 2	PP 3	PP 4	PP 5
Competitividade/condições financeiras versus ansiedade	Não	Sim, mais pessoas capazes a tocar	Não; quando se tem emprego não deve afectar tanto	Sim, se a boa performance influenciar num trabalho importante	Sim, inveja quem faz música sem se preocupar ser sua fonte de

					rendimento
Informação do meio profissional para a ansiedade	Sim	Não	Acha que sim	Não	Informação disponível para quem a procurar, contudo muitos assuntos são Tabu
Lugares onde estudou	Porto e Frankfurt	Porto	Vizela, Guimarães, Santo Tirso, Famalicão e Lisboa	Famalicão e Porto. Madrid e Barcelona	Porto e Praga
Frequência em festivais/masterclass	5/6 vezes por ano	Um a cada três meses	Uma ou duas vezes por ano	Uma vez por ano	Cerca de 2 vezes por ano
Abordagem de estratégias de otimização da performance durante o percurso académico	Em cada aula e no estudo diário	Sim, foram poucas palestras que não ajudaram no seu conhecimento actual; deveria ter disciplina sobre técnica Alexander, Yoga, ginástica	Estudar o máximo e muita concentração	Sim, teve algumas aulas de técnica Alexander	Sim, diferentes professores fizeram preparação específica para distintas situações
Diálogo com outras pessoas a respeito do assunto	Colegas	Com colegas, porém mais com alunos	Namorada, amigos, família	Com colegas de profissão	Esposa
Experiência a partilhar	No primeiro ensaio de um concerto a solo, percebeu algo estranho logo na introdução da orquestra;	Já era profissional não preparou suficiente e menosprezou a peça, não dominando o corpo; quando preparou-se bem, foi para	Não	Não	Enquanto aluno, um jornalista e uma câmara iam gravar sua aula; a antecipação causou ansiedade; coração disparou, mas após o choque

	<p>tocou o primeiro andamento sem obstáculos; quando observou que não tinha tocado a cadencia perguntou ao maestro sobre ela e o mesmo disse que o 2º concerto de Mozart não tinha cadencia, percebeu que tinha tocado um concerto completamente diferente daquele em mente; bloqueou nesse momento e não conseguiu tocar o segundo andamento de memória tal como tinha feito no primeiro, mas pediu</p>	<p>casa bem por ter feito bom trabalho</p>			<p>inicial, estabilizou e tocou como se nada se passasse</p>
--	--	--	--	--	--

	uma partitura a um dos trompistas da orquestra e correu bem durante o concerto a noite				
Mais sobre o assunto	Ansiedade e um factor normal, se não houver em doses controladas o concerto não tem caracter nem espirito; forma de controlar é boa preparação das obras a executar	Tudo é muito relativo, cada pessoa tem uma personalidade; o dito “hoje” pode ser diferente a uns anos; depende do contexto social e onde está	Concertos que correram menos bem foram quando não estava ansioso e melhor preparado; tendência a relaxar pode diminuir a concentração e cometer mais erros	Não	Não

6.3. Estudantes Brasileiros

6.3.1. Secção I: DADOS PESSOAIS

6.3.1.1. Análise 1

É possível observar uma média de idade, aproximadamente, de 22 (vinte e dois) anos entre os estudantes brasileiros entrevistados. Sendo o mais velho com 28 (vinte e oito) anos e o mais novo 19 (dezenove) anos. A média de idade em que começaram a estudar trompa é de, aproximadamente, 16 (dezesesseis) anos. Todos os seleccionados

foram do sexo masculino. A média anos de experiência dos quatro trompistas que declararam esse dado é de 04 (quatro) anos, sendo que um exerce carreira militar.

Tabela 9. Idade, Sexo e Experiência Profissional de Trompistas Estudantes Brasileiros

Estudantes Brasileiros						
	EB 1	EB 2	EB 3	EB 4	EB 5	Média
Idade (anos)	21	21	19	25	28	~=22
Idade que começou a estudar trompa (anos)	17	13	14	17	21	~=16
Sexo	M	M	M	M	M	M
Anos de experiência na profissão	03	-	02	07	06	~=4

6.3.2. Secção II: ESTUDO

6.3.2.1. Análise 2

De forma geral, foram citados estudos técnicos, exercícios e repertório como partes integrantes da rotina de estudo. Somente EB 2 e EB 3 citaram a realização de excertos nas suas rotinas de estudo. EB 2 prioriza sentir-se bem na rotina que define. Pelo percebido, todos os cinco mantêm uma rotina de estudos diária.

Quanto aos objectivos de preparação de uma peça, estudos e habilidade técnica, EB 2 e EB 5 coincidiram na definição de objectivos de ‘médio’, ‘médio’ e ‘longo’, prazo, respectivamente. EB 1 só diferiu nos estudos colocando-os como objectivos de ‘longo’ prazo. É interessante a observação do EB 4, ao observar a dependência do tempo para preparar a peça, nível do estudo e da dificuldade da peça como fatores para definir objectivos de curto, médio ou longo prazo. EB 3 mencionou objectivos de ‘longo’, ‘longo’, e ‘médio’ prazo, respectivamente.

Todos, com exceção de EB 1, consideram que o estudo diário ajuda a lidar com a ansiedade na performance musical por trazer mais segurança e habituação para lidar

com a pressão. Só EB 1 achou que o estudo diário ajuda pouco, colocando a experiência de tocar em público como contribuidor máximo do controlo da ansiedade.

Todos os cinco sentem ansiedade na hora do estudo, sobretudo à medida que se aproxima a performance. EB 3 e EB 4 referiam sentir preocupação, EB 2 disse que em etapas da sua vida não conseguia nem emitir som, EB 5 sente que é prejudicial não conseguir ‘vencer o repertório’, neste caso por tirar a concentração. EB 1, EB 2, EB 3 e EB 4 referiram aspectos benéficos da ansiedade como permitir estar atento, concentrado, motivado, preparado e adaptado ao momento.

Em relação a estratégia para melhor rendimento no estudo diário, os participantes salientaram a realização de um estudo consciente auditivo e corporal, e o foco na concentração. Como também, todos mencionaram que existem diferenças entre os estudos de rotina para os diferentes objectivos. EB1 referiu a realização de notas longas e de escalas para manutenção, EB 2 a necessidade de preparar-se tocando sem parar, sobretudo em provas ou concursos onde só se tem uma oportunidade. EB 3 confia na rotina como um suprir da necessidade do momento. EB 4 confia na manutenção do estudo das dificuldades técnicas, sendo que em apresentações é requerida uma ‘dosagem’ diferente. EB 5 disse que, na manutenção, estar-se num estado mais relaxado é importante, pois não se está sendo avaliado.

Tabela 10. Rotina de Estudo de Estudantes Brasileiros

Estudantes Brasileiros					
	EB 1	EB 2	EB 3	EB 4	EB 5
Rotina de estudos	Alongamento, Aquecimento, Métodos	Com coisas bem fáceis e aquecimentos simples; prioriza sentir-se bem pra tocar qualquer coisa rápida e não ser dependente do aquecimento; 60% técnica 40% Música/Repertório	Breve aquecimento como parte do estudo; escalas, arpejos, métodos técnicos, repertório, excertos	Aquecimento, estudos técnicos, método, concerto	Aquece cedo no trabalho; depois, solenidades militares; ao retornar, métodos e peças

Objetivos: peça	Médio	Médio	Longo	Prazo variável; depende do tempo para preparar a peça	Médio
Objetivos: estudos	Longo	Médio	Longo	Prazo variável; depende do nível do estudo	Médio
Objetivos: habilidade técnica	Longo	Longo	Médio	Prazo variável; depende do nível da técnica	Longo
Estudo diário versus ansiedade na performance	Muito pouco; ajuda é a experiência de tocar em público	Sim; adquire segurança e mais êxito contra a ansiedade	Sim; acostumar todos os dias com o que pretende a fim de ser mais comum e de fácil adaptação	Sim; estudar pensando na pressão do dia da performance	Sim; num bom dia de estudo, lábios, coluna de ar e a cabeça funcionam melhor
Ansiedade na hora do estudo	Quando se aproxima a performance; benéfica por estar mais atento ao que faz	Quando se aproxima a performance; em algumas etapas da vida dele não conseguia emitir som no instrumento; benéficas por motivar o estudo; mas prejudicial pois atrapalhou durante muito tempo por estar preocupado	Quando se aproxima a performance; com leve preocupação por não está da forma como gostaria; benéfica pois faz estar preparado e adaptado para o momento mais difícil e de tensão	Quando se aproxima a performance; Fica ansioso e preocupado; pensa ser benéfica por tentar concentrar e controlar a ansiedade	Quando se aproxima a performance; por não conseguir vencer o repertório exigido; nem prejudicial nem benéfica pois tira a concentração

Estratégia para melhor rendimento no estudo diário	Concentração e precisão no que faz	Estudo consciente e auditivo e corporal	Concentra e modifica a rotina para aquilo que deseja alcançar	Concentração	Fazer tudo consciente
Diferença dos estudos de rotina para diferentes objectivos	Sim, nota longa e escalas	Sim; grande dificuldade é tocar no momento pois só se têm uma chance como em prova ou concerto; tocar tudo direito na preparação sem “provar” nada antes; saber o que é necessário a fazer	Sim; rotina suprir a necessidade do momento	Para manutenção estudar maiores dificuldades em estudos técnicos; para apresentação, uma dosagem diferente	Sim; na manutenção fica mais relaxado por não está sendo avaliado

6.3.3. SECÇÃO III: CONCERTO/PERFORMANCE PÚBLICA

6.3.3.1. Análise 3

No tocante a frequência de realizações de audições, EB 2 faz toda semana, EB 4 duas a três vezes por mês e EB 3 uma vez por mês. EB 1 cinco vezes ao ano. EB 5 disse fazer dois recitais por semestre, mas tem também actividade em banda e orquestra profissional.

De forma geral, sintomas são de boca seca, tremores nas mãos e pernas, respiração ineficaz, coração acelerado, frio na barriga. Os sintomas repetem-se, mas EB 2 disse que, a depender da situação, não tem sintomas, ou são mais leves, outras vezes fortes. De forma geral, relataram aparecer momentos antes de algum trecho importante ou do início da performance e acaba com o fim da peça ou trecho desafiador. EB 3, 4 e 5 tem prevalência de pensamentos optimistas ajudando a ficar mais concentrado. EB 5 procura ‘oxigenar o cérebro’ para estabilizar a respiração. Enquanto EB 1 e 2, pessimistas, embora EB 2 tenta pensar positivamente e nos amigos que estão assistindo, os quais lhe desejam uma boa performance. EB 1 é prejudicado nos ataques.

‘Falta de preparação’ como fator que desperta ansiedade foi citada por todos com exceção de EB 1 que citou ‘Público especializado’, também citado por EB 3, 4 e 5. ‘Dificuldade das obras’ por EB 2 e 5. ‘Colegas’ foi dito por EB 4 e 5.

Todos já ouviram falar nas técnicas de relaxamento ou correção de postura, mas não praticam, apesar de terem vontade, principalmente, a técnica Alexander por ajudar no domínio do corpo, emoções, sensações e pensamentos. EB 3 não certeza da contribuição dessas técnicas respondendo ‘talvez’.

EB 3, 4 e 5, coincidiram entre a situação que gera maior ansiedade como ‘audição de orquestra’, e EB 3 e 4 na menor sendo ‘concerto como trompista de orquestra’. EB 5 considerou ‘concerto Música de Câmara’ como de menor ansiedade. EB 1 considerou de maior ansiedade ‘concerto solo’ e EB 2 ‘concerto de solista com orquestra’. Na de menor ansiedade, EB 1 e 2 coincidiram ‘aula aberta com público’.

EB 1 e 4 não apresentam outra actividade com ansiedade parecida. EB 3 e 5 citaram falar em público. EB 2 citou futebol pela ansiedade em não falhar.

Tabela 11. Fatores que despoletam ansiedade. Estratégias utilizadas por Estudantes Brasileiros para lidar com a ansiedade

Estudantes Brasileiros						
	EB 1	EB 2	EB 3	EB 4	EB 5	
Frequência de audições	5 vezes ou mais ao ano	Audições de classe toda semana e concertos aproximadamente 2 vezes ao mês	Uma vez ao mês	De 2 a 3 vezes por mês	Banda onde trabalho e orquestra da universidade: mensalmente; também como músico convidado de uma orquestra profissional; recitais: dois por semestre, um de excertos e outro de peças solas ou	

					acompanhados ao piano
Sintomas de ansiedade em concertos	Boca seca e mãos tremendo; sintomas começam ao tocar e terminam ao acabar de tocar; repetem; atrapalha, os ataques não ficam claros; pensamentos pessimistas	Respiração, não consegue colocar bem o ar para dentro e para fora, pois não consegue relaxar; algumas vezes o instrumento treme; começam antes de música e terminam com ela; repetem-se, mas, as vezes, não sente nada, são mais leves ou mais fortes; atrapalha a qualidade, mas ajudam em atenção e concentração; pensamentos pessimistas, mas força pensar em coisas boas, amigos a assistir que querem o seu bem	Coração acelerado; começa antes de entrar no palco e terminam depois que começa a tocar; repete-se; ajuda a ficar mais concentrado, mas atrapalha certas coisas durante a performance; pensamentos otimistas	Coração acelera, boca seca e, às vezes, um pouco trêmulo; começam na hora da performance e vão sumindo; atrapalha; pensamento otimista	Respiração ofegante, frio na barriga, braços e pernas trêmulas; começam ao se aproximar o trecho ou solo e acabam exatamente após ele; repetem-se; atrapalha a coluna de ar, coração acelerado e perda de concentração; pensamento de oxigenar mais o cérebro para estabilizar a respiração
Fatores que mais despertam ansiedade	Público especializado	Dificuldade das obras; falta de preparação	Falta de preparação; público especializado	Falta de preparação; público especializado; colegas	Dificuldade das obras; falta de preparação; público especializado; colegas
Estratégias/técnicas para controlo da	Conhece técnicas de relaxamento ou	Conhece técnicas de relaxamento	Ouviu falar em técnicas	Conhece técnicas de	Relaxamento; conhece a

ansiedade	correção de postura, mas não faz; acredita que ajuda num melhor preparo	ou correção de postura, mas não sabe como funciona; acredita, principalmente, que a Técnica de Alexander ajuda auxiliando no controlo corporal	de relaxamento ou correção da postura, porem não conhece; acha que talvez ajude no controlo da ansiedade	relaxamento ou correção de postura, mas nunca praticou; ajudam a perceber melhor suas sensações, emoções, impressões e pensamentos; útil não somente apresentação pública, e para o dia-a-dia	Técnica de Alexander, ajuda no domínio sobre seu corpo, relaxamento, postura correta, menos tensão
Situações de maior e menor ansiedade	Maior ansiedade: concerto peça solo; menor ansiedade: aula aberta com público	Maior ansiedade: concerto de solista com orquestra; menor ansiedade: aula aberta com público	Maior ansiedade: audição de orquestra; menor ansiedade: concerto como trompista de orquestra	Maior ansiedade: audição de orquestra; menor ansiedade: concerto como trompista de orquestra	Maior ansiedade: audição de orquestra; menor ansiedade: concerto Música de Câmara
Atividade fora da música que desperta ansiedade parecida	Não	Futebol, ansiedade em não falhar	Falar em público	Não	Falar para grandes públicos

6.3.4. SECÇÃO IV: FACTORES SOCIAIS DA ANSIEDADE NA PERFORMANCE

6.3.4.1. Análise 4

Quatro estudantes brasileiros acham que a competitividade do meio musical e as fracas condições financeiras influenciam negativamente os níveis de ansiedade, por gerarem frustração e por não sentirem que têm um nível suficientemente competitivo, não obtendo assim resultados satisfatórios (EB 5). EB 2 mencionou que,

para a pessoa sem emprego, existe uma pressão maior numa audição de orquestra. Somente EB 3 acredita que estas condições não interferem com o seu nível de ansiedade.

EB 2 e EB 5 disseram que o seu meio profissional não disponibiliza informações no quesito ansiedade. EB 5 acredita que poucos sabem, mas não transmitem aos outros. EB 3 e EB 4 referira, que o meio profissional tem pouca informação e somente EB 1 acha que 'sim', que há suficiente informação sobre o assunto no seu meio profissional.

Quatro participantes brasileiros fazem estudos regulares no Rio de Janeiro, apesar de também terem estudado em outras cidades do país. Dois deles tiveram uma fase dos seus estudos no exterior. EB 2 disse ser importante complementar a formação no exterior pelo fato de o Brasil parecer de estruturas suficientes. Todos participam, aproximadamente, de um ou dois festivais/masterclass por ano. EB 2 difere participando em torno de cinco por ano.

EB 1, EB 3 e EB 5 não contactaram com abordagens sobre estratégias para otimização da performance em seu percurso académico, mas ainda assim sugerem a preparação melhor da obra, para obter um domínio eficaz sobre o período da peça e compositor. EB 2 e EB 4 referiram que o assunto foi abordado naturalmente enquanto estudavam, através do foco na respiração, em tocar para amigos, e em estudar imaginando a performance.

Com exceção de EB 5 que não dialoga muito sobre esse assunto, os outros quatro participantes dialogam com amigos, colegas ou professores sobre o assunto.

Tabela 12. Fatores Sociais que despoletam ansiedade na performance. Estratégias utilizadas por Estudantes Brasileiros para lidar com ansiedade na performance

Estudantes Brasileiros					
	EB 1	EB 2	EB 3	EB 4	EB 5
Competitividade/condições financeiras versus ansiedade	Sim; ter de estar no seu melhor	Talvez sim; audição de orquestra para quem já tem um emprego é vista	Não	Sim, de todas as formas	Quando não tem um nível muito competitivo, estuda muito e

		de maneira mais tranquila que por pessoa desprovida dele, sendo esta sentindo-se mais pressionada			não tem resultados satisfatórios, implica numa sobrecarga de ansiedades e frustrações
Informações do meio profissional para a ansiedade	Sim	Não	Pouco	Pouca, falta muito	Não tem, acredita que poucos sabem, porém não transmitem
Lugares onde estudou	Curitiba, Espírito Santo, Rio de Janeiro e Minas Gerais, Caracas-Venezuela	Acredita ser de grande importância complementação da formação no exterior por Brasil padecer de muita estrutura; Brasília-DF (Brasil), depois Rio de Janeiro-RJ(Brasil) e atualmente estudo em Karlsruhe (Alemanha) em intercâmbio	Bauru-SP, Tatuí-SP e no Rio de Janeiro-RJ	Uberlândia, Goiânia e atualmente Rio de Janeiro	Recife-Pe, Rio de Janeiro- Rj
Frequência em festivais/masterclass	2 vezes por ano	Mais ou menos 5 por ano	Uma vez por ano	2 vezes ao ano	Uma vez por ano
Abordagem de estratégias de otimização da performance durante o percurso acadêmico	Não; deveria abordar superação ao tocar em público	Sim; com naturalidade enquanto estuda para transpor na performance	Não; deveria ser abordado como se preparar para um performance	Sim; através da respiração, tocando para amigos antes de uma apresentação	Não; deveria ter melhor preparação, no aproveitamento de tempo, domínio sobre o período da

			e testes	e estudar imaginando a situação do dia da performance	peça e compositor
Diálogo com outras pessoas a respeito do assunto	Com amigos da universidade	Com amigos	Com colegas	Com professores	Não muito
Experiência a compartilhar	-	-	Manter focado e concentrar bem antes	Não	Não
Mais sobre o assunto	-	-	Não	Não	Não

6.4. Estudantes Portugueses

6.4.1. Secção I: DADOS PESSOAIS

6.4.1.1. Análise 1

É possível observar uma média de idade, aproximadamente, de 19 (dezenove) anos entre os estudantes portugueses entrevistados. Sendo o mais velho com 21 (vinte e um) anos e o mais novo 18 (dezoito) anos. A média de idade em que começaram a estudar trompa é de, aproximadamente, 09 (nove) anos. Os seleccionados foram três do sexo masculino e dois do feminino. A média anos de experiência dos quatro trompistas que declararam esse dado é de 06 (seis) anos, sendo que dois colocaram 'freelancer'.

Tabela 13. Idade, Sexo e Experiência Profissional de Trompistas Estudantes Portugueses

Estudantes Portugueses						
	EP 1	EP 2	EP 3	EP 4	EP 5	Média
Idade (anos)	21	21	19	20	18	~19
Idade que começou a estudar trompa (anos)	14	08	11	09	06	~09
Sexo	M	M	F	M	F	3 M e 2 F
Anos de	04	03	08	-	12	~6

experiência na profissão						
-----------------------------	--	--	--	--	--	--

6.4.2. Secção II: ESTUDO

6.4.2.1. Análise 2

No tocante à rotina de estudos, dois participantes citaram exercícios para controlar a respiração, realização de *buzzing*, notas longas, trilos, harmónicos e escalas. EP 5 estuda a peça, estudos e excertos, e depois faz intervalo. Depois, segue de forma parecida, mas com 10 minutos de aquecimento. EB 3 não tem uma rotina regular, nem estuda da mesma forma todos os dias nem nas mesmas horas dependendo da sua condição física/psicológica e do material que está a preparar. EB 2 não comentou. Pelo percebido, todos os quatro mantêm ainda assim uma rotina de estudos diária com aquecimento, estudos técnicos e peças.

Quanto aos objectivos de preparação de uma peça, EP 1, EP 2 e EP 4 coincidiram em estabelecer objectivos de ‘médio’ prazo, enquanto EP 3 referiu serem variáveis, de acordo com o nível de dificuldade da peça e do tempo de preparação. EP 5 prefere o ‘longo’ prazo. Relativamente aos estudos, EP 1, EP 3, EP 4 e EP 5 salientam objectivos de ‘médio’ prazo e EP 2 de ‘curto prazo. Finalmente, relativamente ao desenvolvimento de habilidade técnica, EP 1, EP 2, EP 3 e EP 5 coincidiram na definição de objectivo de ‘longo’ prazo, enquanto EP 4 o define como um objectivo de ‘médio’ prazo.

Todos entenderam que o estudo diário ajuda a lidar com a ansiedade na performance musical por trazer mais segurança, confiança, menos *stress*, a ultrapassar as dificuldades. EP 2 citou a frase ‘difícil no campo de treino, fácil no campo de batalha’ como dita por outros para demonstrar a ajuda do estudo diário na ansiedade. EP 5 disse que, em sua opinião, a preparação é importante para se ter 80% de sucesso na performance.

Com exceção de EP 3, todos colocaram que sentem ansiedade na hora do estudo quando se aproxima a performance. EP 3 disse que é em certas passagens da peça. EP 4 ainda colocou no início e decorrer do estudo. Cada um citou um tipo de manifestação como má sensação ao tocar dias antes da prova, estar sempre a pensar naquilo, estar irritado por não conseguir tocar como gostaria e no prazo que queria,

falta de concentração e controlo do corpo. EP 1, 2, 3 e 5 disseram ser benéfica por obrigar a resolver os pormenores intensificando o estudo. EP 4 citou ser prejudicial porque, mesmo que em pequenas diferenças, muda tudo na performance. É interessante que EP 5 mesmo tendo pensamentos negativos que levam a desistência, disse ser benéfica por insistir sendo mais persistente.

Em relação a estratégia para melhor rendimento no estudo diário, EP 2 e 4 falaram em gravar e simular audições. EP 1 tocar várias vezes sem pausas mesmo com erros. EP 3 disse não estudar horas seguidas, mas colocar vários intervalos no estudo. EP 5 disse estudar quando sentir vontade, sem distrações e com objectivos. Todos, com exceção de EP 1, disseram que existem diferenças dos estudos de rotina para diferentes objectivos pois em provas/concursos o estudo é mais sistemático, com repetição, para se ganhar resistência, segurança, e feito com exercícios que ajudam a interpretar o que vai tocar. Os de manutenção são exercícios gerais para manter a forma. Já EP 1 acredita que deve-se sempre manter o mesmo nível de estudo.

Tabela 14. Rotina de Estudo de Estudantes Portugueses

Estudantes Portugueses					
	EP 1	EP 2	EP 3	EP 4	EP 5
Rotina de estudos	Aquecimento, estudos Técnicos e peças	-	Não tem uma rotina regular, não estuda da mesma forma nem todos os dias as mesmas horas; de acordo com a condição física/psicológica e o material que está a preparar	Exercícios de respiração, <i>buzzing</i> , notas longas, exercícios de flexibilidade, técnica e, por fim, repertório	Aquecimento de 30 min onde explora <i>buzzing</i> , bocal, trilos, harmónicos, escalas, notas longas, registro agudo e grave, entre outros; de seguida, entre 30 minuto e 1 hora a cada peça, depois

					minutos e 40 minutos a cada estudo ou excerto, e um intervalo; volta a estudar mais ou menos igual mas desta vez com um aquecimento de 10 minutos
Objetivos: peça	Médio	Médio	Prazo variável: peças têm níveis de preparação e tempo diferentes; tenta estabelecer o prazo mais curto possível	Médio	Longo
Objetivos: estudos	Médio	Curto	Médio	Médio	Médio
Objetivos: habilidade técnica	Longo	Longo	Longo	Médio	Longo
Estudo diário versus ansiedade na performance	Boa preparação é um factor de menos <i>stress</i> na hora da performance	Claramente, por isso se diz, Difícil no campo de treino, fácil no campo de batalha	Sim; ajuda a ultrapassar as dificuldades; quanto melhor for o estudo mais confortáveis fica com público	Ajuda a ter mais confiança, segurança do que se vai fazer, mas por mais que se estude, a ansiedade estará sempre presente	Ajuda a sentir segura na preparação e importante para ter cerca de 80% sucesso na performance
Ansiedade na hora do estudo	Quando se aproxima a performance; má sensação	Quando se aproxima a performance; manifesta-se	Em certas passagens de algumas peças mais complicadas; fica um pouco	Início do estudo, no decorrer do estudo,	Quando se aproxima a performance; manifesta-se

	<p>ao tocar nos dias anteriores de provas</p> <p>Importantes; benéfica por obrigar a resolver problemas e focar naquele momento específico</p>	<p>por estar sempre a pensar nisso; nervosismo normal que antecede uma performance; benéfica por demonstrar preocupação em dar o máximo e estar a 100% na performance</p>	<p>“irritada” por não conseguir tocá-las da forma e no prazo de tempo que quer; benéfica pelo facto de se chatear e fazer ter mais vontade de as conseguir tocar, intensificando o estudo</p>	<p>quando se aproxima a performance; falta concentração, falta de controlo no corpo, tudo precipitado e mal pensado; prejudicial por atrapalha um pouco o trabalho; pequenas diferenças podem mudar tudo na performance</p>	<p>por pensamentos negativos que podem levar à desistência de tentar melhorar a execução da peça; normalmente, é benéfica por insistir e ser mais persistente no estudo dos pormenores</p>
<p>Estratégia para melhor rendimento no estudo diário</p>	<p>Tocar o que está a preparar várias vezes sem pausas mesmo com alguns erros</p>	<p>Gravar o estudo e simular audições ou provas</p>	<p>Não o máximo de horas seguidas possíveis ; vários intervalos do estudo: Aquecimento (20/30min), pausa (10min), Estudos e Peças (intervalos de 20 min a cada hora de estudo)</p>	<p>Gravar tudo o que se faz</p>	<p>Estudar quando sente com vontade, tenta afastar-se de todas as possíveis distrações e estabelece objetivos em cada sessão de estudo</p>
<p>Diferença dos estudos de rotina para diferentes objectivos</p>	<p>Não, deve-se manter sempre o mesmo nível de estudo</p>	<p>Performances públicas têm preparação diferente, mas a manutenção é meio caminho andado para essa preparação ser</p>	<p>Manutenção: estudo do material escolhido para a aula e não ficar fora de forma; concertos/concursos: estudo mais sistemático, ‘cansativo’, total domínio de todo o</p>	<p>Manutenção: apenas os exercícios de rotinas; concurso: repetição, exaustão das obras, e gravar</p>	<p>Sim; quando vai ter uma avaliação centra-se mais em exercícios para ajudar a interpretar o que vai tocar; manutenção,</p>

		bem-sucedida	reportório, resistência e segurança para o mesmo; tocar diariamente varias vezes o reportório		exercícios abrangentes (trilos, stacatto, registros, bouché, etc.)
--	--	--------------	--	--	---

6.4.3. SECÇÃO III: CONCERTO/PERFORMANCE PÚBLICA

6.4.3.1. Análise 3

No tocante a frequência de realizações de audições, EP 2 menciona uma periodicidade quinzenal, EP 1 e EP 5 mensal, EP 4 menciona periodicidade regular. EP3 afirmou que as actividades de performance em público se concentram em duas semanas, ficando posteriormente meses sem apresentações.

De forma geral, os sintomas de ansiedade sentidos pelos participantes incluem tremores, aceleração cardíaca, calor, boca seca, mãos húmidas e sensação de insegurança. Os sintomas repetem-se, mas sua intensidade varia, dependendo da importância da performance. Por exemplo, EP 3 referiu que quando toca para um Júri, não é muito afetado, contrariamente ao que acontece quando toca para um público conhecido. De forma geral, relataram que a ansiedade aparece momentos antes de algum trecho importante ou do início da performance e acaba no final da obra ou desse trecho desafiador. EP 2 e 3 demonstram uma prevalência de pensamentos otimistas, os quais os ajudam a ficar mais concentrados. EP 4 varia entre os dois. EP 1 e EP5, parecem ser pessimistas, embora EP 1 refira que a tomada de consciência dos sintomas de ansiedade o ajudam a concentrar e a falhar menos. EP 5 pensa que vai falhar uma passagem ou um grupo de notas e no julgamento dos seus colegas, os quais conhecem a obra. EP 4 referiu que é atrapalhado por o sistema nervoso o distrair e condicionar. EP 3 e P5 sentem-se afectados pela vibração dos lábios.

‘Público especializado’ como fator que desperta ansiedade foi citada por todos com exceção de EP 3. ‘Colegas’ foi citado por todos, menos EP 2. ‘Familiares’ foi dito por EP 3 e 5. ‘Falta de preparação’ por EP 3, 4, 5. ‘Dificuldade das obras’ por EP 4 e 5.

Nenhum deles pratica as técnicas de relaxamento ou correcção de postura. EP 1 e 3 acham que cada um tem sua forma de controlo da ansiedade. EP 5 respira fundo, tenta ser das primeiras a tocar, e às vezes toma um calmante fraquinho receitado pelo médico. EP 3 faz jogos de concentração (p.e.:tetris), leitura, exercícios de respiração, alongamentos.

EP 2, 3 e 4 coincidiram entre a situação que gera maior ansiedade como ‘audição de orquestra’, e na de menor ansiedade como ‘aula aberta com público’. EP 1 e 5 coincidiram também nos dois pontos: ‘concerto peça solo’ (maior ansiedade), ‘concerto como trompista de orquestra’.

EP 4 não apresentam outra actividade com ansiedade parecida. EP 1 e 5 citaram falar em público e apresentações orais, respectivamente. EP 2 citou jogar voleibol a nível profissional. EP 3 não respondeu.

Tabela 15. Fatores que despoletam ansiedade. Estratégias utilizadas por Estudantes Portugueses para lidar com a ansiedade

Estudantes Portugueses						
	EP 1	EP 2	EP 3	EP 4	EP 5	
Frequência de audições	Mensalmente	A cada 2 semanas	Passa-se meses sem apresentações em público e duas semanas concentram-se quase todos os dias actividades como solistas, em orquestra ou ate música de camara	Regularmente	Mensalmente	
Sintomas de ansiedade em concertos	Tremer principalmente das pernas; sintomas começam antes e terminam depois	Aceleração cardíaca; aparece quando existe alguma passagem de extrema	Tremores, calor e boca seca; os tremores aparecem quando está	Assimetria das acções; batimentos cardíacos altos; insegurança;	Ritmo cardíaco acelerado, barriga e pernas a tremer, boca	

	<p>do solo ou parte importante; os sintomas variam a depender da forma como se sente a tocar no dia e da auto estima; ajuda a concentrar e a falhar menos; pensamentos pessimistas</p>	<p>importância; repetem-se, mas variam na importância da performance e da vontade em palco; ajuda a estar mais focado e concentrado, demasiado relaxados é caminho para errar; mais optimistas que pessimistas, mas tem um pouco dos dois</p>	<p>no palco a espera para começar e desaparecem pouco depois de começar a performance; o calor e a boca seca vão surgindo e aumentando e só acabam pouco tempo depois de acabar e sair do palco; repetem-se, mas não aparecem em todo o tipo de performance; quando toco apenas para o júri não é muito afetada; sente mais quando há público conhecido (amigos, familiares); os tremores, por passarem rápidos e ser a base mais natural da ansiedade, não influenciam muito; o calor</p>	<p>começam antes e terminam depois do solo ou parte importante; repetem-se; ajuda a concentrar e a falhar menos, mas atrapalha por mexer com o sistema nervoso pois distrai e condiciona; varia muito entre pensamentos optimistas ou pessimistas</p>	<p>seca e mãos húmidas; começam uns 15 minutos antes e acabam uns 20 minutos depois da performance; repetem-se mas em diferentes escalas nas diferentes performances; atrapalha por tornar mais difícil a vibração dos lábios (boca seca), o controlo da respiração (ritmo cardíaco acelerado), as passagens técnicas (mãos húmidas) e o controlo do som (barriga e pernas a tremer); pensamentos pessimistas como vai falhar aquela passagem, tocar com</p>
--	--	---	--	---	--

			<p>é incômodo mas não afeta o que toco; a boca seca é o mais incomodativo não permitindo os lábios vibrarem de forma correta e confortável; não pensa muito e quando pensa tenta ser otimista</p>		<p>água porque não vai ter tempo para a tirar, errar notas, esquecer da repetição ou de contar os compassos de espera, os colegas já tocaram isto e conhecem bem ao ponto de julgar pelo mínimo erro, estão a avaliar e só tem uma oportunidade</p>
<p>Fatores que mais despertam ansiedade</p>	<p>Público especializado, colegas</p>	<p>Público especializado</p>	<p>Falta de preparação, colegas e familiares</p>	<p>Dificuldade das obras, falta de preparação, público especializado e colegas</p>	<p>Dificuldade das obras, falta de preparação, público especializado, colegas e família</p>
<p>Estratégias/técnicas para controlo da ansiedade</p>	<p>Não conhece as técnicas, mas pensa que elas ajudam; cada um deve encontrar a sua própria forma de controlar os nervos</p>	<p>Conhece as técnicas, mas não usa nenhuma em específico; sem dúvida podem ajudar no controlo</p>	<p>Antes das performance em que tem tendência a ficar mais ansiosa, faz jogos de concentração (p.e.:tetris), leitura, exercícios de respiração, alongamentos,</p>	<p>Não tem contato com essas técnicas para poder aprofundar as respostas</p>	<p>Respirar fundo calmamente, não pensar muito no assunto, tentar ser das primeiras a tocar (a ansiedade piora com o passar do tempo), por</p>

			etc; conhece as técnicas ou práticas de relaxamento citadas, mas não está muito familiarizada nem despertam a ela muito interesse		vezes toma um calmante fraquinho (receitado pelo médico da família); Conheço o nome das técnicas citadas, mas não sabe em que consiste; acredita que elas ajudam a estar mais calma e controlada
Situações de maior e menor ansiedade	Maior ansiedade: concerto peça solo; menor ansiedade: concerto como trompista de orquestra	Maior ansiedade: concerto de solista com orquestra; menor ansiedade: aula aberta com público	Maior ansiedade: concerto de solista com orquestra; menor ansiedade: aula aberta com público	Maior ansiedade: concerto de solista com orquestra; menor ansiedade: aula aberta com público	Maior ansiedade: concerto peça solo; menor ansiedade: concerto como trompista de orquestra
Atividade fora da música que desperta ansiedade parecida	Falar em Público	Jogar Voleibol a nível profissional	-	Não	Sim, apresentações de trabalhos orais, ler em voz alta quando estão a julgar

6.4.4. SECÇÃO IV: FACTORES SOCIAIS DA ANSIEDADE NA PERFORMANCE

6.4.4.1. Análise 4

Quatro estudantes portugueses acham que a competitividade e condições financeiras influenciam na ansiedade por ter poucas oportunidades e não permitir erros (EP 1), muita concorrência (EP 2), crise intensa (EP 3), atingindo concerto remunerado (EP 4). Somente EP 5 acredita não interferir por ainda não ser seu sustento financeiro.

EP 1 e 2 disseram que o seu meio profissional não disponibiliza informações no quesito ansiedade. EP 2 acha que poderia haver recursos mais especializados nessa área. EP 3 disse ter inúmeros cursos de técnica Alexander e yoga em alguns lugares. EP 5 disse ‘sim’, mas não ter influência na prática, pois os júris não levam isso em consideração.

Todos estudantes portugueses fazem estudos regulares no Porto, apesar de também terem estudado em outras cidades do país. Nenhum deles tiveram uma fase dos seus estudos no exterior.

Todos participam, aproximadamente, de festivais/masterclass por ano. Somente EP 5 especificou seis por ano. EP3 disse nunca ter feito.

Todos viram em seu percurso académico abordagens sobre estratégias para otimização da performance através de workshop de técnica Alexander (EP 1), aulas de Psicologia da música (EP 2), pensamentos individuais (EP 3), alimentação antes da performance (EP 4), e desenvolvimento ao passar das anos (EP 5).

Com exceção de EP 2 que não dialoga muito sobre esse assunto por achar que cada um deve se conhecer e arranjar maneiras de combater os medos, os outros quatro dialogam com amigos, colegas, professores ou família.

Somente EP 3 compartilhou experiência dizendo ser mais importante o próprio performer saber que está vencendo, do que vencer segundo a opinião dos outros.

EP 1 disse que tocar regularmente para um público ou em provas, mesmo não muito preparado, ajuda a combater a ansiedade na performance. EP 2 disse estar ansioso para saber os resultados do inquérito, pois o tema é muito importante para o desenvolvimento de uma grande carreira, independente do instrumento ou profissão.

Tabela 16. Fatores Sociais que despoletam ansiedade na performance. Estratégias utilizadas por Estudantes Portugueses para lidar com ansiedade na performance

Estudantes Portugueses					
	EP 1	EP 2	EP 3	EP 4	EP 5
Competitividade/condições financeiras versus ansiedade	Sim; mercado português não permite erros e tem poucas oportunidades, estando a ansiedade presente	Sim; poucos lugares e concursos muito concorridos, a pressão aumenta	Sim; o mercado de trabalho está em uma crise intensa; precisa-se de dar muito mais para conseguir trabalho que dê independência	Sim, já por si a competitividade desponta ansiedade de querer mais; num concerto remunerado fica ansioso por estar a ser pago para desempenhar algo de extrema importância	Não, talvez interfira quando estiver em causa o sustento financeiro dela
Informações do meio profissional para a ansiedade	Não	Em Portugal, podia haver recursos mais especializados nesta área tão sensível	Alguns sim, outros não; existem inúmeros cursos de técnicas (alexander, yoga) que ajudam a controlar a nossa ansiedade	-	Sim, mas em termos práticos não tem muita influência e consideração por parte dos júris de concursos ou provas
Lugares onde estudou	Em Portugal	Espinho e no Porto	Braga e Porto	Ovar, Espinho e Porto	Braga e Porto
Frequência em festivais/masterclass	Anualmente	Todos os anos	Nunca fez	Regularmente	6 por ano
Abordagem de estratégias de otimização da performance durante o	Sim, workshop de técnica	Sim, em aulas de Psicologia da música	Sim; através de técnicas pensadas e	Sim; Comer uma sandes de queijo meia	Sim; desde quando começou ter

percurso académico	alexander		que funcionem para ela para garantir performances coerentes	hora antes da performance	experiências de performance (6 anos de idade), vindo a melhorar a medida que tem mais experiência neste sentido
Diálogo com outras pessoas a respeito do assunto	Com colegas	Não; a própria pessoa tem que conhecer e arranjar maneiras de combater os medos e preocupações	Muito raramente; com colegas e professores	Com colegas de trabalho	Professores de instrumento, família, namorado e amigos
Experiência a partilhar	-	-	Mais importante do que vencer aos olhos dos outros, é vencer aos nossos próprios olhos	-	Não
Mais sobre o assunto	Combater a ansiedade na performance é tocar regularmente para um público, colegas, fazer várias provas de orquestra mesmo por vezes não estando	Ansioso para saber os resultados do inquérito, pois o tema é muito importante para o desenvolvimento de uma grande carreira, seja lá em que profissão ou instrumento	-	-	Não

	totalmente preparado para a mesma				
--	---	--	--	--	--

7. Discussão dos resultados

7.1. Semelhanças e diferenças entre os profissionais brasileiros e portugueses

7.1.1. SECÇÃO I: Dados Pessoais

É possível observar uma diferença na idade média de 9 (nove) anos entre os profissionais brasileiros e portugueses, sendo estes últimos mais novos. Também os portugueses, em média, começaram a estudar trompa 2 (dois) anos mais cedo que os brasileiros. Todos os profissionais entrevistados dos dois países são do sexo masculino. Porém, a média de experiência dos brasileiros é maior em 9 (nove) anos.

7.1.2. SECÇÃO II: ESTUDO

No tocante à rotina de estudos, um profissional de cada país não respondeu. Um participante brasileiro citou fazer alongamentos e um português exercícios de relaxamento como parte da sua rotina de estudo. Coincidem, em sua maioria, em ter estudos técnicos, exercícios e repertório no plano de estudo. Um profissional português foi específico ao dizer que começa com exercícios lentos e sem língua, por exemplo. Outro, também português, referiu que os exercícios são adaptados ao que fará no dia e ao repertório do momento. Pelo percebido, todos que responderam mantêm uma rotina de estudos diária.

Quanto aos objectivos de preparação de uma peça, a maioria dos portugueses tem objectivos de curto prazo, enquanto os brasileiros tiveram posições diferentes quanto ao curto, médio e longo prazo. Mas na preparação de estudos dois de cada país tiveram posições semelhantes, salientando objectivos de curto prazo. Nos objectivos de aquisição de habilidade técnica, dois profissionais de cada país coincidiram em salientar objectivos de longo prazo. É interessante a observação de um profissional brasileiro que referiu que o prazo variável na preparação de uma peça a depender da dificuldade.

Todos os profissionais dos dois países entenderam que o estudo diário ajuda a lidar com a ansiedade na performance musical por trazer mais segurança e confiança na hora do palco. Um profissional brasileiro citou o fato de que tocar muitas vezes seguida a mesma peça ajuda nos fatores citados. Um profissional português falou em simular nervosismo e risco como através de visualização do júri, e não se alimentar antes da audição para ter uma situação mais favorável no dia da prova.

Quatro profissionais de cada país sentem ansiedade na hora do estudo quando se aproxima a performance. Dois participantes brasileiros e um português referiram também sentir ansiedade no decorrer do estudo. Dois brasileiros foram específicos ao citarem sintomas fisiológicos como tensão muscular, boca seca, calafrios, tremedeiras. Um profissional de cada país citou o aspecto cognitivo como o uso errado do ar por estar tenso e desconforto físico, e o mesmo brasileiro falou em ‘vontade de desistir’ como fatores prejudiciais. Três brasileiros e um português mencionaram algo benéfico como estar mais atento e focado por meio dos pensamentos para uma melhor execução técnica e musical quando os ensaios correm bem. Um brasileiro referiu estar mais seguro a cada dia que se aproxima a performance e que seu pensamento é concentrado na hora dela.

Em relação a estratégia para melhor rendimento no estudo diário, dois profissionais brasileiros enunciaram a adequação da rotina técnica, a demanda do repertório actual e, um deles, a tentativa de ‘não virar rotina’. Cada profissional português deu uma sugestão diferente para esta preparação, tal como estudar devagar, contrariar o que está fazendo mal, pedir opinião a colegas e professores, usar gravador ou adaptar o estudo a condição física e psicológica. Da mesma forma, um participante brasileiro mencionou traçar uma meta de exercícios físicos, técnicos musicais e de apreciação, enquanto outro disse que o mais adequado é não pensar na apresentação e meditar. Dois profissionais brasileiros e um português acreditam que não devem mudar a sua rotina para diferentes objectivos de manutenção, provas ou concerto. Um profissional de cada país pressupõe que a preparação de um concerto ou audição é mais intensa e focada em relação à rotina de estudos do que a manutenção, e que a aula pressupõe regularidade e evolução, enquanto o concerto pressupõe maior resistência, e o concurso maior subjetividade na avaliação.

7.1.3. SECÇÃO III: CONCERTO/PERFORMANCE PÚBLICA

No tocante a frequência de realizações de audições, os profissionais brasileiros e três profissionais portugueses realizam semanalmente, de forma geral, como trompista de orquestra, actividades públicas e de *‘freelance’*.

Os sintomas da ansiedade citados pelos profissionais de ambos países podem ser listados, respeitando as individualidades, como *secura na boca e garganta, suor frio, descarga de adrenalina no sangue, tensão, diminuição da pressão, vistas quase*

escuras, muita tremedeira, pensar na possibilidade do erro, ‘estômago revoltado’, questionamento ou dúvidas, respiração menor, menos energia, mãos húmidas ou bocejar. De forma geral, relataram aparecer momentos antes de algum trecho importante ou imediatamente após o início da performance. Três participantes e brasileiros e quatro participantes portugueses têm prevalência da busca de pensamentos otimistas por contribuírem para uma maior concentração. ajudar a deixar mais concentrado.

‘Dificuldade das obras’, ‘Falta de preparação’ e ‘Público especializado’ foram citadas pela maioria dos profissionais desses dois países como fatores que despertam ansiedade. Dentre as opções assinaladas, ‘Colegas’ despertam a ansiedade por um profissional de cada país. Um português referiu ainda que esses fatores dependem da sala, da acústica, da cadeira e do seu bem-estar físico.

Dois profissionais de cada país praticaram ou praticam Yoga ou técnica Alexander para controlo corporal, reduzindo tensão no corpo, respiração e concentração. Como estratégias para controlo da ansiedade citadas por cada um dos entrevistados brasileiros estão meditação, fármaco em caso de necessidade, chá para relaxar, e pensamento nas dificuldades sociais pela qual passou, por serem maiores do que tocar, a fim de se manter feliz no palco. Os portugueses falaram em tomar consciência do que irá acontecer, estar preparado, trabalhar com antecedência e respirar melhor.

Na questão acerca de qual a situação que provoca maiores níveis de ansiedade, dois brasileiros e dois portugueses divergiram. Os primeiros colocaram ‘audição de orquestra’. Enquanto os segundos ‘concerto de solista com orquestra’. Porém, coincidiram na de menor ansiedade como sendo ‘aula aberta com público’. Outros tiveram opiniões diferentes. Um brasileiro acredita que a intensidade não varia com a situação. Um português acredita que o ‘concerto como trompa solo dentro da orquestra’ é de maior ansiedade por achar ser algo isolado, criando um maior nervosismo do que ser sempre solista.

Como ansiedade parecida com a performance, quatro brasileiros citaram falar em público e apenas um português citou nadar e momento antes da viagem de avião.

7.1.4. SECÇÃO IV: FACTORES SOCIAIS DA ANSIEDADE NA PERFORMANCE

A maioria dos profissionais dos dois países acha que a competitividade e condições financeiras influenciam na ansiedade pela pressão existente em ter melhores resultados, pelo pequeno número de vagas, desestabilizando o seu lado emocional.

Quanto à disponibilidade de informações no quesito ansiedade, dois profissionais de cada país disseram que existem em seu meio profissional. Um brasileiro acredita ainda ter muito preconceito e desinformação nesse tema. Um português disse que a informação está disponível para quem a procura apesar ainda ser um assunto tabu.

A grande parte dos profissionais entrevistados apresentou uma concentração de estudos em certa cidade, apesar de estudarem também em outros lugares. Os brasileiros em São Paulo e Rio de Janeiro, sendo ainda mais na primeira cidade. Os portugueses na cidade do Porto. Três profissionais de cada país tiveram uma fase dos seus estudos no exterior.

Todos os profissionais entrevistados dão aulas em festivais/masterclass durante o ano, sendo um de cada país com uma frequência maior.

Todos os participantes portugueses e três participantes brasileiros disseram ter tido em seu percurso académico abordagens sobre estratégias para otimização da performance através de análises das suas reacções, exercícios físicos juntamente com o estudo diário, salientando a tentativa de manter sempre a concentração. No entanto, nenhum participante referiu ter analisado este assunto de forma aprofundada e sistemática. Um de cada país comentou que o tema foi visto de forma superficial. Um profissional brasileiro aconselhou a procura de um especialista para ajudar a fim de passar algum fármaco, se for o caso, e a realização constante de audições. Um português acredita que se deveria ter disciplinas sobre técnica Alexander, Yoga e ginástica durante a formação.

Todos os profissionais dialogam sobre esse assunto com amigos, colegas ou alunos.

Apenas um profissional brasileiro compartilhou experiência dizendo que suas experiências de ansiedade, quando jovem, não atrapalhavam inclusive em solos importantes. Porém, em sua segunda orquestra, começou a entrar em pânico, a boca tremia muito, ficando uns dois anos nessa situação. Um trompista inglês o ajudou,

mas até o momento disse ter muitos problemas na boca, mas consegue tocar melhor que na época. Três profissionais portugueses compartilharam experiências. Um ao ter bloqueado a memória por perceber ter preparado um concerto diferente como solista de uma orquestra. Outro por ter menosprezado uma peça, não a preparou suficiente e não dominou o corpo. Porém, em outra peça se preparou melhor e foi para casa se sentindo bem por ter feito bom trabalho. O último disse ter uma aceleração no coração ao saber que seria gravada uma aula por jornalistas, mas depois do choque inicial, tocou como se nada se passasse estabilizando o coração.

Um brasileiro acrescentou que gostaria de ter mais maestros que confiem nos músicos, pois, se não confiar, pode levar um músico a ficar doente, e que a técnica Alexander, Yoga, Pilates, meditação são caminhos acreditados pelo músico para ajudar no controlo da performance musical. Três portugueses acrescentaram mais sobre o assunto dizendo ser benéfico a ansiedade em níveis controlados para o concerto ter melhores resultados, como em carácter, espírito e menos erros. Além disso, cada pessoa pensa de um jeito e as opiniões mudam. Ainda mais, depende do contexto social e do lugar onde se encontra.

7.2. Semelhanças e diferenças entre os estudantes brasileiros e portugueses

7.2.1. SECÇÃO I: DADOS PESSOAIS

É possível observar uma diferença na idade média de 3 (três) anos entre os estudantes brasileiros e portugueses, sendo estes últimos mais novos. Também os portugueses, em média, começaram a estudar trompa 7 (sete) anos mais novos que os brasileiros. Todos os estudantes brasileiros entrevistados são do sexo masculino. Dos estudantes portugueses, 2 (duas) são do sexo feminino. Porém, a média de experiência dos brasileiros é maior em 9 (nove) anos. Um dos brasileiros exerce carreira militar. E dois portugueses referiram que atuam como ‘freelancer’.

7.2.2. SECÇÃO II: ESTUDO

No tocante à rotina de estudos, todos os estudantes mantem uma rotina de estudos diária com aquecimento, estudos técnicos e peças. Um dos brasileiros citou alongamento como parte da rotina. Dois portugueses falaram em fazer intervalo no

meio dos estudos, e um deles não tem rotina regular, estudando em horários diferentes, dependendo da condição física/psicológica e o material que está a preparar.

Quanto aos objectivos de preparação de uma peça, a maioria dos estudantes dos dois países coincidiram no prazo médio. Os que colocaram ‘prazo variável’ dos dois países mencionaram a dependência do nível da peça para o tempo de preparação. Na preparação dos ‘estudos’, a maioria dos portugueses coincidiram em ‘médio’ e os brasileiros ficaram divididos em ‘médio’ e ‘longo’. Na ‘habilidade técnica’, a maioria dos estudantes coincidiram em ‘longo’.

A maioria dos estudantes entenderam que o estudo diário ajuda a lidar com a ansiedade na performance musical por trazer mais segurança, confiança, costume para lidar com a pressão, menos *stress* e a ultrapassar as dificuldades. Um brasileiro citou dias bons dos fatores fisiológicos e psicológicos a um melhor funcionamento do estudo. Um português citou a frase ‘difícil no campo de treino, fácil no campo de batalha’ como dita por outros para demonstrar a ajuda do estudo diário na ansiedade.

A maioria dos estudantes sente ansiedade na hora do estudo quando se aproxima a performance. Citaram sintomas como preocupação, má sensação ao tocar dias antes da prova, estar sempre a pensar naquilo, estar irritado falta de concentração e controlo do corpo. Grande parte referiu aspectos benéficos da ansiedade como estar atento, concentrado, motivado, preparado, adaptado ao momento e por obrigar a resolver os pormenores intensificando o estudo. Apenas um brasileiro disse ser prejudicial por tirar a concentração e um português por mudar tudo na performance, mesmo que em pequenas diferenças.

Em relação a estratégia para melhor rendimento no estudo diário, os brasileiros falaram em estudo consciente auditivo e corporal, como também concentração. Já os portugueses falaram em gravar, simular audições, variar intervalos no estudo, estudar quando sentir vontade, sem distrações e com objectivos.

A maioria dos estudantes entenderam que existem diferenças dos estudos de rotina para diferentes objectivos. Referiram que como em provas/concursos só se tem uma oportunidade, é necessário uma preparação mais intensa, o estudo é mais sistemático, com repetição, para se ganhar resistência e segurança e feito com exercícios que

ajudam a interpretar o que vai tocar. Mencionaram ainda exercícios gerais para manter a forma como realizar escalas e notas longas.

7.2.3. SECÇÃO III: CONCERTO/PERFORMANCE PÚBLICA

No tocante a frequência de realizações de audições, a maioria dos estudantes realiza audições mensalmente. Mas tanto o estudante brasileiro como o estudante português que apresentam maior frequência de realização de audições, fazem-no a cada semana e a cada duas semanas, respectivamente. Outro participante português comentou sentir-se prejudicado pelas actividades de performance em público se concentrarem em duas semanas do ano, ficando depois meses sem outras apresentações.

De forma geral, os participantes apresentam sintomas de boca seca, tremores nas mãos e pernas, respiração ineficaz, coração acelerado, frio na barriga, calor, insegurança e mãos húmidas. Os sintomas repetem-se, mas a sua intensidade varia dependendo da importância da performance. Aparecem momentos antes de algum trecho importante ou do início da performance e acabam com o fim da peça ou trecho desafiador. Três participantes de cada país tem prevalência de pensamentos optimistas ajudando a ficar mais concentrado. Enquanto dois de cada país tem prevalência de pensamentos pessimistas, embora como citado por um brasileiro, tentem pensar positivamente nos amigos que estão assistindo, os quais lhe desejam uma boa performance. Um pensamento pessimista foi citado por um estudante português ao pensar no julgamento de colegas que conhecem a peça quando falhar passagem ou notas. Um efeito prejudicial da ansiedade nesses níveis extremos foi o difícil ataque e vibração dos lábios.

‘Falta de preparação’ e ‘Público especializado’ como fator que desperta ansiedade foram citados pela maioria dos estudantes. Os portugueses também mencionaram, em sua maioria, o fator ‘Colegas’.

A maioria dos estudantes não praticam técnicas de relaxamento ou correcção de postura, mas já ouviram falar nelas. Alguns brasileiros citaram a importância da técnica Alexander em ajudar no domínio do corpo, emoções, sensações e pensamentos. Algumas estratégias de controlo da ansiedade citada pelos estudantes portugueses foram exercícios de respiração, tomar um calmante receitado pelo médico, praticar jogos de concentração, leitura ou alongamentos.

Os estudantes brasileiros, em sua maioria, colocaram na situação que gera maior ansiedade ‘audição de orquestra’. Os portugueses citaram, em sua maioria, ‘concerto de solista com orquestra’. Já na de menor ansiedade, os brasileiros entrevistados tiveram uma prevalência no ‘concerto como trompista de orquestra’ e ‘aula aberta com público’, e os portugueses ‘aula aberta com público’.

Como ansiedade parecida com a performance, dois estudantes de cada país citaram falar em público. Um brasileiro citou futebol pela ansiedade em não falhar, e um português citou jogar voleibol a nível profissional.

7.2.4. SECÇÃO IV: FACTORES SOCIAIS DA ANSIEDADE NA PERFORMANCE

A maioria dos estudantes acha que a competitividade e condições financeiras influenciam a ansiedade e pois com poucas oportunidades não são permitidos erros, há muita concorrência a que acresce uma crise económica intensa. Um brasileiro disse que, para a pessoa sem emprego, existe uma pressão maior numa audição de orquestra.

A maioria dos participantes brasileiros e dois participantes portugueses referiram que o seu meio profissional não disponibiliza informações no quesito ansiedade. Um brasileiro comentou que poucos sabem, mas não transmitem aos outros. Já um estudante português acredita que o meio profissional disponibiliza informações e mencionou a existência de inúmeros cursos de técnica Alexander e yoga em diversos lugares. Outro disse que, apesar de existirem recursos e informações, a ansiedade não é levada em consideração por júris.

A grande parte dos estudantes entrevistados apresenta uma concentração de estudos em certa cidade, apesar de terem estudado também em outros lugares. Os brasileiros no Rio de Janeiro. Os portugueses na cidade do Porto. Dois brasileiros tiveram uma fase dos seus estudos no exterior e um deles disse ser importante complementar a formação no exterior por o Brasil parecer de estrutura.

Todos participam, aproximadamente, de um ou dois festivais/masterclass por ano. Um de cada país participa com uma frequência maior: cinco ou seis vez por ano. Um português disse nunca ter feito.

A maioria dos brasileiros diferem dos portugueses ao afirmarem não ter abordagens sobre estratégias para otimização da performance em seu percurso académico, e ainda desejam um direccionamento melhor no âmbito da superação ao tocar em público preparando melhor a música, e tendo domínio sobre o período da peça e compositor. Dois brasileiros afirmaram que o assunto foi abordado naturalmente enquanto estudam tocando para amigos, e estudando imaginando a situação de performance. Os portugueses tiveram contacto com tais estratégias através de *workshops* de técnica Alexander ou aulas de Psicologia da música e tentando controlar o pensamento e a alimentação antes da performance, sem esquecer o seu desenvolvimento com o passar dos anos.

Com exceção de um estudante de cada país, todos dialogam sobre esse assunto, seja com amigos, colegas, professores ou família. O estudante português não dialoga por achar que cada um deve se conhecer e arranjar maneiras de combater os medos.

O brasileiro que compartilhou experiência disse da importância de foco e concentração imediatamente antes da performance. O português disse ser mais importante o próprio performer saber que está vencendo, do que vencer segundo a opinião dos outros.

Nenhum estudante brasileiro acrescentou mais a respeito do tema. Um estudante português disse que tocar regularmente para um público ou em provas, mesmo não muito preparado, ajuda a combater a ansiedade na performance. Outro do mesmo país está ansioso para saber os resultados do inquérito, pois o tema é muito importante para o desenvolvimento de uma grande carreira, independente do instrumento ou profissão.

7.3.Semelhanças e diferenças entre os profissionais e estudantes

De forma geral, os profissionais e estudantes apresentaram comentários análogos. Falaram da necessidade de ter uma boa preparação para se chegar numa boa performance. Com o aproximar da performance o grau de ansiedade aumenta nos dois grupos - juntamente com sintomas como, por exemplo, preocupação e falta de concentração. Somente dois participantes em cada um dos grupos realizam semanalmente ou quinzenalmente audições a solo. Talvez por isso uma semelhança notória entre os dois grupos foi a referência à necessidade de fazer mais audições,

com o objectivo de praticar a situação da performance e o controle da ansiedade. No entanto, é de assinalar que quatro elementos no total dos dois grupos referem fazer audições a solo mensalmente, pelo que um dos resultados deste estudo reforçam a premente necessidade que os músicos sentem de prática da situação de performance, em linha com estudos anteriores como os de Cardassi (2000) e Salmon e Meyer (1998).

Destaca-se ainda a pouca prática regular de exercícios que envolvam movimento corporal ou correcção postural na carreira de ambos os grupos, apesar de existirem quatro profissionais praticantes de técnica Alexander e Yoga. Neste aspecto, os resultados do presente estudo estão de acordo com Santiago (2008) e Sousa et al. (2014). Nota-se que os profissionais sentem mais a necessidade delas em sua carreira, visto a experiência que possuem. Claro que, por outro lado, fatores como a idade mais avançada e o desgaste físico daí decorrente podem contribuir para este resultado.

Com exceção de um participante, todos tem diálogo com colegas ou família, o que denota uma população amostral com uma rede de suporte relativa à sua actividade, que nos deixa otimistas. De acordo com Salmon e Meyer (1998), este apoio de colegas ou família, que passa pela discussão de temas como a ansiedade ou aspectos musicais e conseqüente diminuição do isolamento, permite ao performer um maior desenvolvimento pessoal e profissional.

Em suma, diante da proximidade nas respostas entre profissionais e estudantes, verifica-se que a questão da ansiedade na performance musical é transversal aos dois grupos.

7.4. Semelhanças e diferenças entre os brasileiros e portugueses

A principal diferença entre os participantes brasileiros e portugueses é que estes últimos começaram mais cedo a estudar trompa, aproximadamente quatro anos. Na situação que gera mais ansiedade também tiveram uma divergência. Os brasileiros prevaleceram na audição de orquestra e os portugueses, no concerto de solista com orquestra.

Porém, no tocante às respostas dos tópicos rotina de estudos, sintomas de ansiedade, realização de audições, abordagens do meio académico ao tema,

experiência na área, necessidade de inserção profissional e concorrência do mercado de trabalho, as suas respostas possuíram um elevado grau de semelhança. Isso pode ser explicado pelo fato de, independentemente do país onde a actividade se realiza, ser trompista contém os mesmos requisitos básicos. Por outro lado, o acesso generalizado de informação em todo o mundo, através da circulação de áudio, vídeo e outros materiais de ensino podem reforçar este resultado. Um exemplo dessa globalização provém do presidente da International Horn Society (IHS), Jeffrey Nelsen. Os seus discursos e o jornal da sociedade, o qual contém artigos de investigação sobre a performance da trompa, estão disponíveis online maioritariamente em acesso livre. Paralelamente, o encontro da IHS acontecerá no Brasil em 2017.

A possibilidade de estar em festivais de música, seja como professor ou como aluno, foi referida por dezenove participantes. Talvez, este resultado reflecta a importância da interacção e troca de conhecimentos sobre a performance musical na trompa com músicos de diversas proveniências que costumam acontecer nestes festivais. Assim, a coincidência no questionário pode ser considerada pelo grau de conhecimento internacional no cenário musical da trompa no qual os dois países estão imersos.

8. Considerações finais

Pelos resultados obtidos do inquérito, a ansiedade é algo inerente a todos os entrevistados, tal como amplamente referido na literatura. Assim, o presente estudo está em linha com SINICO E WINTER (2012) que refere que

O intérprete pode se confrontar com dificuldades técnico-interpretativas que, conjugadas ao contexto e finalidade da apresentação, expectativas e desejos pessoais, entre outros elementos, podem gerar ansiedade positiva ou negativa durante a performance musical (p.38).

Sinico também comenta a importância do desenvolvimento dos conhecimentos cognitivos, fisiológicos e comportamentais inerentes à profissão. Por isso, a secção ‘*estudo*’, traz à tona uma reflexão dos participantes nesse quesito a fim de colocarem como estudam diariamente suas estratégias. Desta forma os resultados parecem também confirmar o argumento de CHAFFIN E LOGAN (2006), que referem a necessidade de conhecer a estrutura formal da peça, os seus aspectos interpretativos, expressivos e básicos para uma otimização da aprendizagem musical. Os autores tinham também demonstrado, através da sua análise do estudo da pianista Gabriela Imreh, a necessidade do intérprete saber onde começar e onde para a estudar, saber onde repetir durante a prática e saber qual o tempo de estudo necessário para manter a concentração para um conseqüente aprimoramento. Todos os participantes do presente estudo reflectem estas preocupações nos seus relatos.

Os resultados do presente estudo estão também em linha com a sugestão de CLARK E LISBOA (2013) que mencionam a importância fundamental de um apropriado desenvolvimento físico, da saúde e social complementarmente aos componentes musicais. Podemos salientar alguns comentários feitos por alguns participantes da pesquisa nos aspectos citados acima como ter intervalos nos seus estudos, estudar com bom condicionamento físico e mental, fazer alongamentos, ter cuidados com a alimentação e a discussão sobre a ansiedade com colegas, professores e família.

Dessa forma, a ansiedade pode ser encarada como um fator positivo, pois mobiliza os participantes a procurarem maior concentração e focalização na sua acção, tal como sugerem as teorias estudadas sobre a necessidade de uma relação óptima entre ansiedade e rendimento (SINICO E WINTER, 2012; SALA, 2016; STEPTOE, 1982; HARDY ET AL. 2007). Desenvolver estratégias de preparação para o concerto são

imprescindíveis para esse controlo e estabelecer quais elementos musicais vão ser trabalhados e o tempo de estudo são aspectos fundamentais a considerar (CHAFFIN E LOGAN, 2006; CLARK E LISBOA, 2013) os quais foram também mencionados pelos participantes da nossa amostra.

De facto, a maioria dos entrevistados não demonstrou ter as práticas citadas no inquérito, como a Técnica Alexander e Yoga, como aliados no controle da performance musical (16), apesar de terem relatado orientação sobre concentração e análise das reacções e possíveis estratégias nas aulas de instrumento, ou realizar exercícios de respiração, alongamentos. É importante o bem-estar físico e da mente na hora dos estudos e da performance. *“O estímulo é o desejo ou a intenção de tocar o seu instrumento e a resposta é uma mistura de atividades musculares e movimentos necessários e desnecessários”* HUNTER (2007, p. 3). Muitos são os problemas físicos apresentados pelos músicos devido a seu movimento repetitivo. Ferreira (2009) traz uma análise de vídeos de trompistas mostrando os seus problemas posturais e orienta caminhos para ter uma melhor saúde física.

Audições de orquestra foram a alternativa prevalente em situações que mais trazem ansiedade para os brasileiros entrevistados, sendo citada por dois profissionais e três estudantes. Podemos aliar isso à competitividade do mercado de trabalho mostrado na secção fatores social relacionada à ansiedade na performance musical. Muitos entrevistados disseram das poucas vagas existentes para uma grande quantidade de trompistas para pleitear vagas. Isso faz com que a ansiedade aflija ainda mais o grupo aumentando os sintomas citados anteriormente, requerendo portanto melhores estratégias. Concerto de solista com orquestra foram a alternativa prevalente em situações que mais trazem ansiedade para os portugueses entrevistados, sendo citada por dois profissionais e três estudantes. Em síntese, no gráfico abaixo podemos ver, das respostas de todos os entrevistados (brasileiros e portugueses), que ‘Solista com orquestra’ foi o de maior ansiedade e ‘Aula aberta com público’ o de menor ansiedade, dentre as opções dadas.

Gráfico 1. Situações de maior ansiedade na performance musical nas duas populações de trompistas

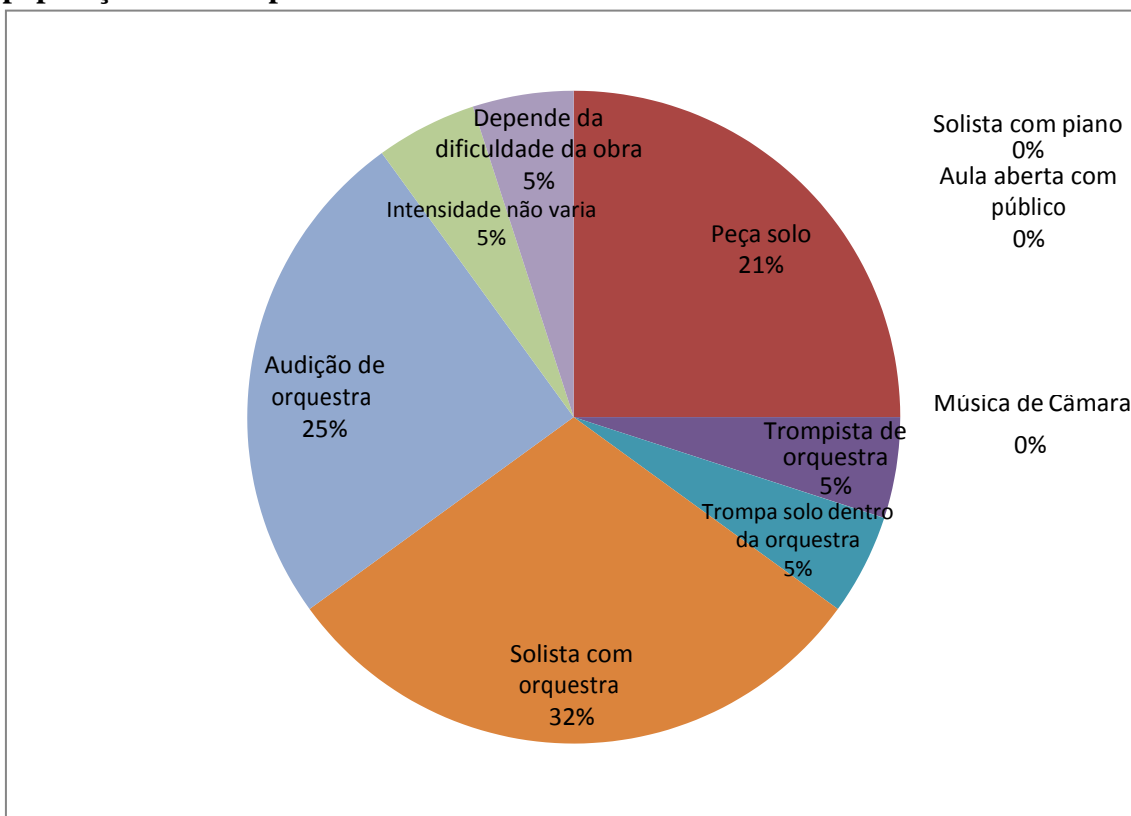
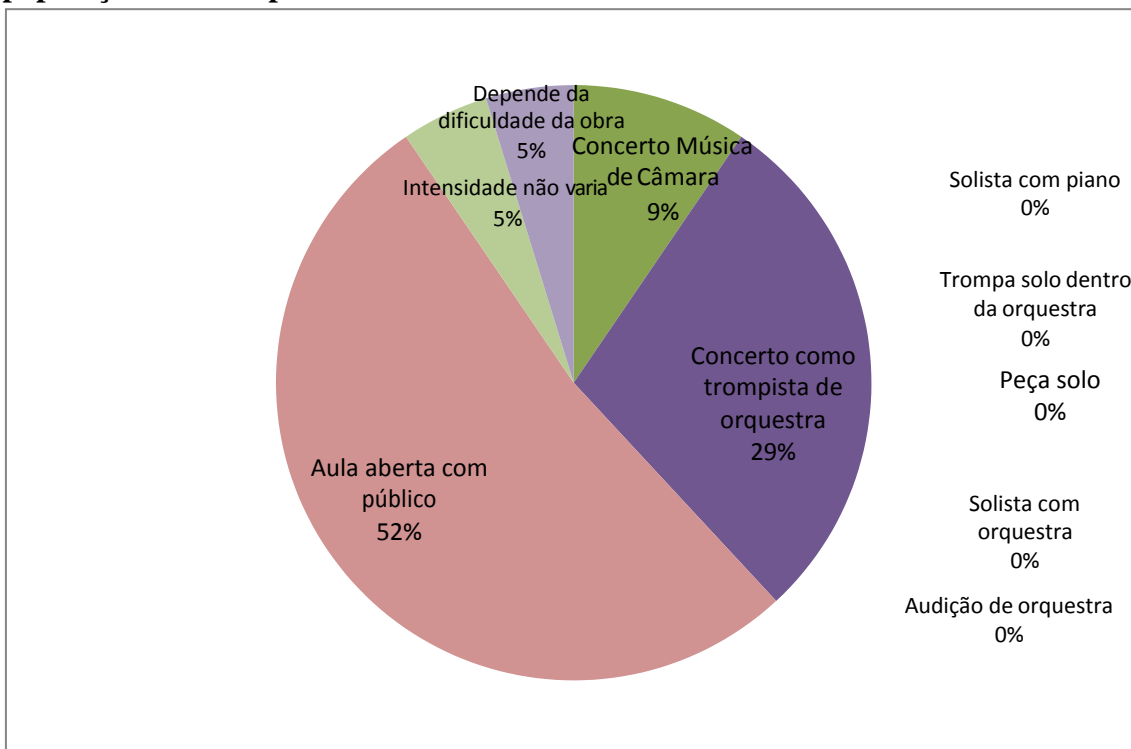
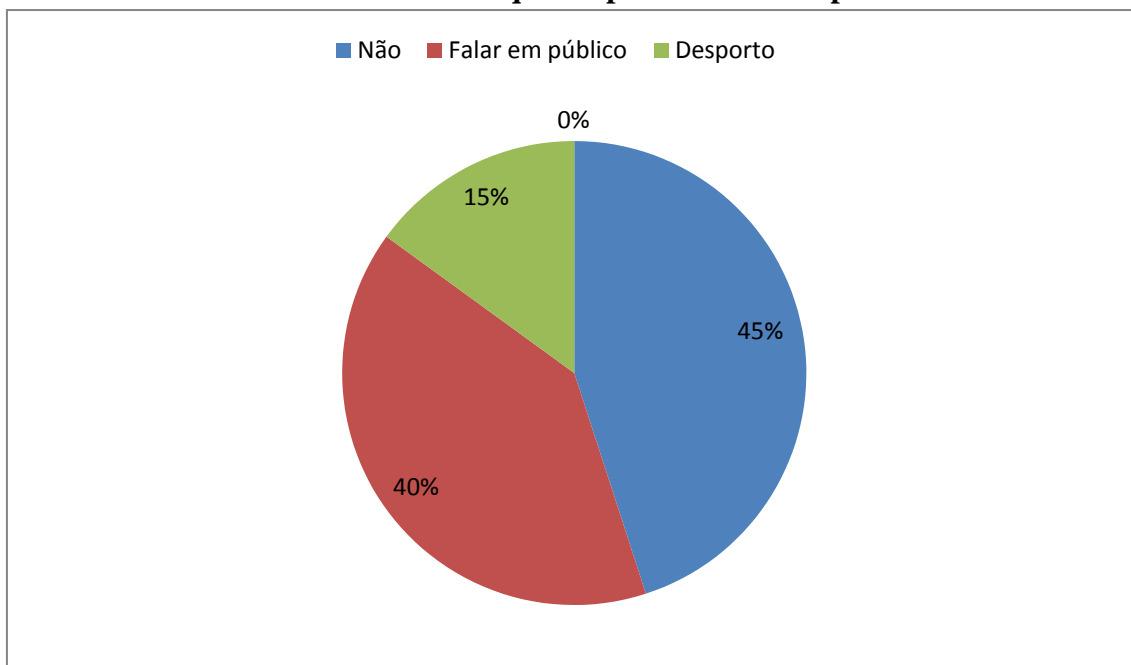


Gráfico 2. Situações de menor ansiedade na performance musical entre as duas populações de trompistas



Embora a maioria dos entrevistados não relataram ter actividades fora da música que despertam ansiedade semelhante, ‘falar em público’ veio em sequência, seguida de desporto, como é visto no gráfico abaixo:

Gráfico 3. Atividade fora da música que desperta ansiedade parecida



A revisão da literatura mostrou uma relação entre a prática desportiva e a prática musical, mas foi tornado explícito que o desporto tem uma estrutura muito mais eficaz na preparação do atleta do que o músico na preparação dos seus profissionais. Os profissionais da área da música estão começando a se atentar ao desenvolvimento adequado de tais fatores físicos (CLEMENTE *ET AL.*, 2011; ZANDER *ET AL.*, 2010), como também de práticas corporais e de estilos de vida que permitam prevenir o aparecimento de lesões (SOUSA *ET AL.*, 2014). Talvez por essa razão a maioria dos entrevistados não demonstrou ter essas práticas como aliados no controlo da performance musical. No entanto, este fato demonstra, uma vez mais, os resultados apontados por JAMES (1998) de que os músicos profissionais sentiam que a sua formação não os tinha preparado adequadamente para lidar com os *stressores* físicos e psicológicos da profissão, isto apesar quase três décadas se terem passado. É uma área onde há definitivamente um caminho longo a percorrer. CLARK e LISBOA (2013) mostra a importância de incluir de maneira mais significativa nas escolas de música, disciplinas que abordem tal tema. Os participantes desta pesquisa

citaram estratégias para controle de ansiedade em seu percurso acadêmico, mas de forma individual, por vezes nas suas aulas de instrumento ou no seu estudo diário mas poucos citaram a presença de disciplinas no currículo como *Psicologia da música*, onde o conhecimento sobre este assunto pode ser aprofundado. É de salientar, no entanto o esforço que países como Alemanha, Espanha, Estados Unidos, Finlândia ou Inglaterra realizam neste aspecto, contando já com várias clínicas dedicadas à medicina dos músicos, e esse pode ser um outro caminho a percorrer por Portugal e pelo Brasil. A implementação de uma equipa de apoio psicológico e físico nas escolas superiores de música ou orquestras profissionais seria outro caminho a percorrer.

Muitos sintomas apresentados pelos trompistas, tais como boca seca, tremores e respiração menor acabam prejudicando inicialmente a performance, mas muitos citaram factores como concentração, estar atento ao presente e controlar a respiração para ultrapassar esses sintomas. Referiram também a importância de ter uma certa ansiedade em níveis controlados, ou ótimos para obterem uma performance com energia. Nesse sentido, os resultados reflectem o postulado da lei de Yerkes-Dodson (1908) sobre ansiedade e rendimento, e estão também de acordo com CARDASSI (2000).

A utilização de fármacos foi citado por alguns participantes, mas referiram que desde que orientados por um médico nessa utilização. Nesse sentido, o comportamento dos nossos participantes parece ser mais saudável e esclarecido, em linha com a sugestão de WEST (2004) relativa ao uso de fármacos como estratégia para lidar com a ansiedade na performance e às questões de saúde, de deontologia e de ética que o seu eventual uso despoleta.

Existem limitações expressivas neste estudo que importam ressaltar para estudos futuros. Uma das limitações remete-nos para o tamanho e a homogeneidade da população amostral. Também se ressalta o fato de se estar perante uma amostra de conveniência. A amostra é reduzida e poderia naturalmente ser muito mais alargada num estudo futuro, de maior dimensão metodológica ou temporal. A investigação fez uso de um inquérito que incluiu um autorrelato dos participantes, existindo assim a possibilidade de os resultados serem em parte influenciados pela desejabilidade social dos inquiridos. No entanto, esperamos que a garantia de anonimato e a

explicação clara acerca dos objectivos do estudo, bem como a possibilidade de esclarecimento de quaisquer dúvidas adicionais tenham contribuído para diminuir de forma significativa esta possibilidade.

Estando perante um estudo de cariz exploratório, que visa apresentar resultados e lançar novas questões numa área de estudos ainda escassa em Portugal e no Brasil, esperamos ter contribuído para a ampliação do tema na população de trompistas do Brasil e de Portugal através da bibliografia discutida e análise dos resultados do inquérito. Desejamos que esta tese seja fonte de pesquisa para trabalhos posteriores, como também que tenha uma continuidade de seus estudos a fim de se encontrar um maior desenvolvimento de caminho para o controlo da ansiedade na performance musical de trompistas.

9.Referências Bibliográficas

ACKERMANN B., DRISCOLL T. e KENNY, D. (2012). Musculoskeletal pain and injury in professional orchestra musicians in Australia. *Medical Problems of Performing Artists*, 27 (4), 181-187.

ALVES, A. (2010). Um Estudo Sobre a Jornada Profissional do Artista e as Teorias de Carreira. Revista *Pensamento & Realidade*. <http://www.google.pt/#sclient=psyb&q>, acessado em 10/10/2015.

ANDRADE, E. e FONSECA, J. (2000). *Artista-atleta: reflexões sobre a utilização do corpo na performance dos instrumentos de cordas*. *Per Musi*, 2, 118-128.

BARTEL, L. e THOMPSON, E. (2010). Coping with performance stress: A study of professional orchestral musicians in Canada. *The Quarterly Journal of Music Teaching and Learning*, 5, 70–78.

BENDASSOLLI, P. F. (2009). Psicologia e trabalho: apropriações e significados. WWW.scielo.br/scielo.php?pid=S1415...script=sci, acessado em 05/06/2013

CARDASSI, L. (2000). Pisando no palco: prática de performance e produção de recitais. *Anais do I Seminário Nacional de Pesquisa em Performance Musical*, 251-257.

CARMO, H. e FERREIRA, M. (2008). METODOLOGIA DA INVESTIGAÇÃO. Guia para Auto-Aprendizagem. 2.^a Edição. ISBN: 978-972-674-512-9. Universidade Aberta. Lisboa-Portugal

CARTER, C. (2013). *Por que o estudo parece desaparecer da noite para o dia?*. Tradução de Bruno Madeira, 2014. Texto original in: <http://www.bulletproofmusician.com/why-the-progress-in-the-practice-room-seems-to-disappear-overnight/>, acessado em 14/02/2015.

CHAFFIN, R. e LOGAN, T. (2006). Practicing perfection: How concert soloists prepare for performance. *Advances in Cognitive Psychology*, 2 (23), 113-130.

CLARK, T. e LISBOA, T. (2013). Training for Sustained Performance: Moving Toward Long-Term Musician Development. Paper previously presented at the 30th

Annual Medical Problems of Performing Artists Symposium, Colorado. July 2012.

Science e Medicine. 2013. www.sciandmed.com/mppa, 159-168.

CLEMENTE, M., COIMBRA, D., SILVA, A., GABRIEL, J. e PINHO, J. (2011). Can infrared thermography be a diagnostic tool for myofascial pain in wind and string instrument Players? In Williamon, A., Edwards, D. And Bartel, L. *Proceedings of the International Symposium on Performance Science 2011*. AEC - Association Européenne des Conservatoires, Académies de Musique et Musikhochschulen.

COIMBRA, D., CLEMENTE, M.P., ESTEVES, M., AZEVEDO, J. e LEITE, S. (2015). Psychopathological symptoms of students from a music College: A descriptive study. in Calin, Dragos: *Studii de didacticã a educatiei muzicale - analize, eseuri, portrete*, pp. 156-166. Editura Musicalã, Bucuresti.

COOPER, C., e WILLS, G. (1989). Popular musicians under pressure. *Psychology of Music*, 17, 22–36.

CORREIA, T. (2012). *A ansiedade na performance musical: estudo de caso em jovens violetistas*. Dissertação de Mestrado, Universidade Católica Portuguesa.

CREECH, A. e HALLAM, S. (2011). *Learning a musical instrument: the influence of interpersonal interaction on outcomes for school-aged pupils*. *Psychology of Music*, 39 (1), 102-122.

CRUZ, J. (1996). *Manual de Psicologia do Desporto*. Lisboa: S.H.O. – Sistemas Humanos e Organizacionais.

FERREIRA, S. (2009) *Padrões Físicos inadequados na performance da Trompa*. Dissertação de Mestrado, Universidade Federal de Minas Gerais – UFMG.

FISHBEIN, M., MIDDLESTADT, S., OTTATI, V., STRAUS, S. e ELLIS, A. (1988). Medical problems among ICSOM musicians: Overview of a national survey. *Medical Problems of Performing Artists*, 3, 1–8.

GLEITMAN, H., FRIDLUND, A. e REISBERG, D. (2003). *Psicologia*. Lisboa: Gulbenkian.

GREEN, B. (1987). *The Inner Game of Music*. Pan Original: London.

GUIMARÃES, L. (2015). *Memorização de obras musicais*. Dissertação para a obtenção do grau de Mestre em Música - Interpretação Artística; Área de especialização: Piano. Porto: Escola Superior de Música e das Artes do Espetáculo.

HAMILTON, L., e KELLA, J. (1992). Personality and occupational stress in elite performers. Paper presented at the *Annual Convention of the American Psychological Association*, Washington, DC.

HARDY, L., BEATTIE, S. e WOODMAN, T. (2007). Anxiety-induced performance catastrophes: Investigating effort required as an asymmetry factor. *British Journal of Psychology*, 98, 15–31.

HARDY, L., e PARFITT, C. (1991). A catastrophe model of anxiety and performance. *British Journal of Psychology*, 82, 163–178

HUNTER, J. (2007). *A técnica Alexander e os Músicos*. São Paulo: Reinaldo S. Renzo.

JAMES, I. (1998): Western orchestral musicians are highly stressed. *Resonance: International Music Council*, 26, 19-20.

JUSLIN, P., e SLOBODA, J. (2001). *Music and Emotion: Theory and Research*. Oxford University Press: New York.

KRAUS, M. (2001). Rightness and Reasons in Musical Interpretation. In: *The Interpretation of Music: philosophical essays*, 75-87. New York: Clarendon Press.

LADER, M. e UHDE, T. (2007). *Fast Facts: Anxiety Panic and Phobias*. London: Health Press.

LARK, S. (1993). *Anxiety and Stress: A Self-Help Program*. New York: Westchester Publishing Company.

LEAVER R., HARRIS E., e PALMER T. (2011). Musculoskeletal pain in elite professional musicians from British symphony orchestras. *Ocupacional Medicine*. 61, 549–555.

LOCKWOOD, A. (1989). Medical problems of musicians. *New England Journal of Medicine*, 320, 221- 227.

MENESES, F. (2013). *Gestão da Carreira Artística*. Projecto de dissertação Mestrado em Música – Interpretação Artística, Escola Superior de Música e das Artes do Espectáculo.

NELSEN, J. (2015). *What's Driving Your Performance?*
<http://www.jeffnelsen.com/blogs/fearless-conversations/34278404-whats-driving-your-performance>, acedido em 30/05/2016.

OSÓRIO, J. (2014). *Expert Performance, emotion regulation and coping with competitive pressure*. Tese de Doutoramento. Universidade do Minho.

OYAN, Sheri. (2006) *Mindfulness Meditation – creative musical performance through awareness*. Monograph: London.

QUIVY, R. E CAMPENHOUDT, L. (1998). *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. GRADIVA: Lisboa.

RUTHSATZ, J., DETTERMAN, D., GRISCOM, W. e CIRULLO, B. (2008). Becoming an expert in the musical domain: It takes more than just practice. *Intelligence*, 36, 330–338.

RYAN, C. (2005). Experience of Musical Performance Anxiety in Elementary School Children. *International Journal of Stress Management*, 12, (4), 331-342.

RYAN, C. (2005). Experience of musical performance anxiety in elementary school children. *International Journal of Stress Management*, 12 (4), 331-342.

SALA, O. (2016a). *Preparación para empezar a interpretar*. *Nervios*

<http://oscarsala.com/coaching/musical/tiempo-de-preparacion-para-empezar-a-tocar/>, acedido em 07/06/2016.

SALA, O. (2016b) *Tocar muy bien, es solo una parte de la interpretación*.

<http://oscarsala.com/coaching/musical/tocar-muy-bien-es-solo-una-parte-de-la-interpretacion/>, acedido em 07/06/2016.

SALMON, P. (1990). A Psychological Perspective on Musical Performance Anxiety: A Review of the Literature. *Medical Problems of Performing Artists*, 5 (1), 2-11.

SALMON, P. e MEYER, R. (1998). *Notes from the green Room: Coping with Stress and Anxiety in Musical Performance*. London: Jossey Bass.

SANTIAGO, P. (2008). O impacto da Técnica Alexander na atuação de músicos instrumentistas. In: Atas do XVII Encontro Anual da Associação Brasileira de Educação Musical. ABEM: São Paulo.

SINICO, A. E WINTER, L. (2012). Ansiedade na Performance Musical: definições, causas, sintomas, estratégias e tratamentos. *Revista do Conservatório de Música da Universidade Federal de Pelotas*, 5, 36-64.

SERRA-DAWA, S. (2014). Teaching Singing in the 21st Century. In Jessica O'Bryan and Scott D. Harrison (eds). *Teaching Singing in the 21st Century*, 201 - 220. Netherlands: Dordrecht.

SMITH, J. A. (1995). *Semi-Structured Interviewing and Qualitative Analysis*. In J.A. Smith, R. Harre & L. Van Langenhove (Eds.), *Rethinking Methods in Psychology* (pp. 9-26). London: Sage.

SOUSA, C., GRETEN, H., MACHADO, J. e COIMBRA, D. (2014) The Prevalence of Playing-related Musculoskeletal Disorders (PRMSD) Among Professional Orchestra Players. *Revista Música Hodie*, 14 (2), 111-121.

STEPTOE, A. (1982). Performance Anxiety: Recent developments in its analysis and management. *The Musical Times*, 123, (1674), 537-541.

VAAG, J., BJORNGAARD, J., e BJERKESET, O. (2015). Symptoms of anxiety and depression among Norwegian musicians compared to the general workforce. *Psychology of Music*, 20. Doi: 10.1177/0305735614564910.

WEST, R. (2004). Drugs and musical performance. In: *Musical excellence: Strategies and techniques to enhance performance*, Edited by Aaron WILLIAMON. Oxford: Oxford University Press.

WILLIAMON, A., VALENTINE, E. E VALENTINE, J. (2002). Shifting the focus of attention between levels of musical structure. *European Journal of Cognitive Psychology*, 14 (4), 493-520. DOI: <http://dx.doi.org/10.1080/09541440143000221>.

WILSON, G. e ROLAND, D. (2002). Performance Anxiety. In Parncutt, R. and McPherson, G.: *The Science and Psychology of Music performance: Creative Strategies for Teaching and Learning*. Oxford: Oxford University Press.

ZANDER, M., VOLTMER, E. e SPAHN, C. (2010). Health Promotion and Prevention in Higher Music Education: Results of a Longitudinal Study. *Medical Problems of Performing Artists*, 25 (2), 54.

Anexo 1 – Aikido e Yoga

Aikido

Contarei a seguir uma experiência de março a junho de 2015 de aulas de Aikido – arte marcial japonesa- com o professor Bohdan Sebestick na Escola Superior de Música e das Artes e Espectáculo do Porto. As aulas aconteciam às segundas-feiras das 9h às 10h30.

Nós, alunos, arrumávamos os tatamis para começarmos e guardávamo-los no fim. No início da prática, um bom posicionamento e alinhamento da classe era pedido pelo professor para que saudássemos o Sensei e a ele. Tratava-se de um respeito pela hierarquia da prática. Ficávamos um tempo em silêncio para sentirmos nosso corpo interior e dispersar os pensamentos externos. A seguir, começávamos o aquecimento de braços, pernas e corpo com um posterior alongamento. Para esses exercícios, uma boa postura com as costas direitas, focalização do olhar para frente e no centro, coordenação da respiração com inspiração pelo nariz e expiração pela boca foram atentados. Só depois disso começava a prática de Aikido propriamente dita. Apesar do esforço físico, a leveza e desvio do adversário eram mais enfatizados. Menor esforço e máxima eficácia. Muitos movimentos eram feitos em dupla. O professor observava cada uma delas para uma correta execução. Antes de terminar, era realizado um desaquecimento/alongamento para seguir um novo alinhamento do grupo sentado, a fim de acalmar o corpo e mente, saudar o Sensei e o professor, agradecendo a prática do dia.

Gostei bastante das práticas pois exigiam-me muita concentração e focalização desde o ritual de entrada, aquecimento, alongamento, perpassando a prática em si até o final, o qual se parecia com o começo. Quando saía das aulas sentia-me bem-disposto para as actividades do dia e mais atento, concentrado, focado no que fazia.

Yoga

No período de abril a junho de 2014 pratiquei Yoga às terças e quintas-feiras. No começo das sessões fechávamos os olhos e focávamo-nos no discurso da instrutora. O ambiente era escuro e com uma música que trazia um carácter tranquilo. A seguir, fazíamos exercícios de respiração, aquecimento e alongamento e eram realizadas várias posições estáticas como, por exemplo, uma perna levantada mantendo o

equilíbrio do corpo. A elasticidade do corpo também era trabalhada. Para realizar todos esses exercícios corretamente era necessário muita concentração. No final, era feita uma sessão de relaxamento no chão e, aos comandos da instrutora, íamos relaxando partes do corpo no sentido dos pés a cabeça. E assim retornávamos abrindo os olhos, espreguiçando, sentado e levantando sem o auxílio das mãos.

Esta prática ajudou-me bastante a adquirir uma maior consciencialização do meu corpo, sobretudo ao procurar apoiar somente as partes necessárias para me manter equilibrado e relaxar as outras. Para isso, muita atenção, concentração e focalização foram necessárias. Na hora de tocar o instrumento, apliquei essa consciencialização estando atento a um bom posicionamento e a um maior aprimoramento técnico-musical.

Anexo 2

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Respondentes do Inquérito

Você está convidado a participar da pesquisa *Caminhos para controlo da ansiedade na performance musical de trompistas: estudo de caso múltiplo entre Brasil e Portugal*. Este estudo é um projeto de pesquisa de mestrado de José de Oliveira Filho, a ser realizado dentro do Programa de Mestrado em Música e Interpretação Artística em Trompa da ESMAE (Escola Superior de Música e Artes do Espectáculo) vinculada ao IPP (Instituto Politécnico do Porto), sob a orientação de dissertação da Professora Dra. Daniela Coimbra (Psicologia da Música). O objetivo dessa pesquisa é o de pesquisar caminhos para o controlo da ansiedade na performance musical utilizados numa população de trompistas brasileiros e portugueses. A pesquisa se justifica pela necessidade de se investigar de forma aprofundada, as dificuldades específicas dos trompistas em conseguir administrar o nervosismo e poder tocar de uma forma satisfatória e as estratégias que utilizam para lidar com essas dificuldades, tanto em Portugal como no Brasil. Os resultados obtidos com este estudo são importantes para disponibilizar caminhos para amenizar tais problemas de ansiedade a trompistas, já que especificamente a esse instrumento no sentido da ansiedade ainda são raras as pesquisas. Caso você aceite participar deste estudo, enviaremos a você este questionário por *e-mail*. Suas respostas serão analisadas pelo pesquisador e ajudarão a compreender a problemática envolvida a ansiedade na performance de trompistas e procurar seus caminhos diluidores. Se você se interessar pelos resultados, será prontamente atendido pelo pesquisador. Sua participação na pesquisa não envolverá risco ou dano em nenhuma das etapas do estudo. O pesquisador se responsabiliza em manter o anonimato e privacidade dos sujeitos de pesquisa e a confidencialidade e sigilo dos dados coletados. Os dados coletados (questionário) serão, após análise, arquivados pelo pesquisador. Desde que autorizado pelos sujeitos de pesquisa, as respostas obtidas no questionário serão usadas na dissertação e em publicações, sendo que os sujeitos não serão identificados de forma a preservar sua identidade. Da mesma forma, o conteúdo do questionário pode ser usado em apresentações como congressos de pesquisa, com consentimento

escrito dos sujeitos de pesquisa. Caso o pesquisador queira usar o conteúdo dos questionários em qualquer contexto (aulas, apresentações em congressos), somente poderá fazê-lo sob consentimento escrito dos sujeitos. Caso o pesquisador queira usar os dados coletados através do questionário em outra pesquisa, os sujeitos serão novamente contactados; apenas com a autorização por escrito dos sujeitos o pesquisador poderá fazê-lo. Sua participação é essencial para a realização da pesquisa. Porém, é voluntária e não implicará nenhum ônus, tampouco nenhuma remuneração. Você não precisará se deslocar de seu local de atuação, uma vez que o pesquisador enviará o questionário por *correio electrónico*. Em caso de dúvidas, entre em contato com o pesquisador. Você poderá se retirar da pesquisa a qualquer momento. Para sua participação no estudo, solicitamos que assine e date este documento. Porto- Portugal, _____ de _____ de _____
Assinatura _____ Nome Legível _____
Telefone para contato do entrevistado _____ **ESMAE – IPP:** Rua da Alegria, 503. CEP: 4000-045. Porto- Portugal. Telefone: +351 22 519 3760.

E-mail: oliveiratrompa@gmail.com

Anexo 3

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – Avaliação do Inquérito

Está convidado a participar no projecto de investigação: *Caminhos para controlo da ansiedade na performance musical de trompistas: estudo de caso múltiplo entre Brasil e Portugal*. Este estudo é um projeto de investigação de mestrado de José de Oliveira Filho, a ser realizado dentro do Programa de Mestrado em Música e Interpretação Artística em Trompa da ESMAE (Escola Superior de Música, Artes e Espectáculo) vinculada ao IPP (Instituto Politécnico do Porto), sob a orientação da Professora Dra. Daniela Coimbra (Psicologia da Música). O objetivo deste trabalho é o de pesquisar caminhos para o controlo da ansiedade na *performance* musical utilizados numa população de trompistas brasileiros e portugueses, profissionais e estudantes dos dois países. Este trabalho justifica-se pela necessidade de investigar de forma aprofundada, as dificuldades específicas dos trompistas em conseguir administrar a ansiedade e poder tocar de uma forma satisfatória e as estratégias que utilizam para lidar com essas dificuldades, tanto em Portugal como no Brasil. Os resultados obtidos com este estudo são importantes para disponibilizar caminhos que atenuem tais problemas de ansiedade nos trompistas, já que, especificamente a esse instrumento, são raras as pesquisas efetuadas. Caso você aceite participar deste estudo, enviaremos a você, expert na área, e a outro expert, este questionário por *e-mail* para aferir se as questões são pertinentes, se estão bem organizadas e dê suas sugestões. Sua participação será de extrema importância para uma maior clareza das perguntas a serem enviadas aos entrevistados. Logo após, os questionários serão analisados a fim de aferir os caminhos mais utilizados por trompistas brasileiros e portugueses, e aferir semelhanças e diferenças entre as estratégias de controlo de ansiedade utilizadas pelos dois grupos. Se se interessar pelos resultados, estes serão enviados pelo investigador. A sua participação na investigação não envolverá risco ou dano em nenhuma das etapas do estudo. O investigador responsabiliza-se pela manutenção do anonimato e privacidade dos sujeitos de pesquisa e pela confidencialidade e sigilo dos dados recolhidos, os quais serão, após análise, arquivados pelo investigador.

As respostas obtidas no questionário poderão ser usadas na dissertação e em publicações, sendo que os sujeitos não serão identificados, de forma a preservar sua identidade. O conteúdo do questionário poderá ainda ser usado em apresentações em congressos científicos, em aulas ou ainda noutro trabalho de investigação. Em qualquer dos casos o conteúdo do questionário só poderá ser usado após autorização escrita dos sujeitos participantes na pesquisa. A sua participação é essencial para a realização deste trabalho de investigação. É, porém, voluntária e não implicará nenhum encargo ou remuneração. O questionário será enviado por *e-mail* pelo investigador. Em caso de dúvidas poderá contactá-lo. Poderá desistir da pesquisa a qualquer momento.

Agradecendo a sua participação, enviamos os dados para contacto e o documento proforma.

Para participar no estudo, solicitamos que assine e date este documento.

Porto e ESMAE, _____ de _____ de _____

Assinatura _____

Nome _____

Telefone para contacto _____

Investigador: José de Oliveira Filho

Morada: ESMAE – IPP: Rua da Alegria, 503. CEP: 4000-045. Porto- Portugal.

Telefone: +351 22 519 3760.

Telemóvel: + 351 912 169 369

E-mail: oliveiratrompa@gmail.com

Anexo 4

Respostas do Inquérito

Profissionais Brasileiros

PB1:

Secção I: DADOS PESSOAIS:

Idade: 51

Idade que começou a estudar trompa: 12

Sexo: masculino

Profissão: músico

Anos de experiência na profissão: 32

Secção II: ESTUDO

I. Como costuma ser a sua rotina de estudo?

Logo de manhã cedo, com estudos de técnica pura (arpejos, escalas e exercícios) e repertório que varia de acordo com as demandas profissionais.

II. Mantém objectivos de curto, médio e longo prazo relativamente às seguintes actividades: preparação de uma peça; de um estudo; ou desenvolvimento de uma habilidade técnica? Se sim, marque um X no prazo. Se for variável, indique o fator que o torna assim:

a) Peça (x) curto (x) médio () longo () prazo variável

b) Estudo () curto () médio () longo (x) prazo variável

c) Habilidade técnica () curto () médio () longo (x) prazo variável _____

III. Acredita que o estudo diário ajuda a lidar com a ansiedade na performance? De que forma?

Sim. A insegurança provocada pela ausência da rotina de estudos potencializa a ansiedade e as dificuldades naturais da performance.

IV. Já sentiu ansiedade na hora do estudo (enquanto estuda), mesmo que de intensidade ou forma diferente (uma leve preocupação com uma apresentação próxima, por exemplo)? Se sim, assinale com um X o(s) momento(s):

- a) Início do estudo. ()
- b) No decorrer do estudo. ()
- c) Quando se aproxima a performance. (x)
- d) Outro. Qual? _____ ()

V. Como se manifesta?

Tensão muscular, boca seca e ansiedade generalizada.

VI. É uma ansiedade benéfica ou prejudicial?

a. De que forma?

Acredito que a ansiedade pode ser ao mesmo tempo benéfica e prejudicial. Ela pode ser benéfica na medida em que estimula a buscar as melhores soluções para o desafio a ser enfrentado e provoca o estado de atenção necessário. Prejudicial quando, em nível alto, engessa física e emocionalmente o instrumentista.

VII. Que estratégia utiliza para obter melhores rendimentos no estudo diário?

Vincular os estudos técnicos ao repertório a ser executado no período.

VIII. Há diferenças nos estudos de rotina para preparação de uma aula, concerto, exame, concurso, do que quando apenas estuda para manutenção? Se sim, quais?

Como estou em uma fase da vida profissional na qual tenho muitas atividades como instrumentista (orquestra, quinteto de metais, duo de trompa e órgão, e música de câmara), toda a minha atividade de estudo é voltada para o repertório a ser tocado. Quando em período de férias, a rotina se concentra em manter a tonicidade e flexibilidade muscular para não perder a embocadura.

SECÇÃO III: CONCERTO/PERFORMANCE PÚBLICA

IX. Com que frequência realiza audições de classe ou de orquestra, recitais, concertos como músico de orquestra?

É variável, mas em geral tenho um ou duas atividades de apresentação públicas por semana.

X. Numa situação de concerto, em palco, sente ansiedade na performance? Se sim:

a) Que sintomas manifesta?

Meu principal sintoma é boca seca.

b) Quando começam e terminam exactamente os sintomas?

Isso depende da situação. Em um concerto com quinteto de metais, a boca pode secar em determinada peça mais desafiadora ou depois de algum tempo tocando. Em um recital de solista, a boca seca pode se manifestar mesmo antes do início da performance.

c) Os sintomas repetem-se ou variam em diferentes performances?

Meu principal e mais limitador sintoma é a boca seca.

d) Essa ansiedade ajuda-o ou atrapalha-o? De que forma?

Atrapalha, pois limita minha atuação e concentração.

e) Que tipo de pensamentos tem quando está ansioso? Em geral, são optimistas ou pessimistas?

Pessimistas.

XI. Quais são os fatores que lhe despertam mais ansiedade? Assinale o(s) fator(es) com um X:

- | | |
|----------------------------|-------|
| 20. Dificuldade das obras. | (x) |
| 21. Falta de preparação. | (x) |
| 22. Público especializado | (x) |
| 23. Público leigo | () |
| 24. Colegas | () |
| 25. Outro, Qual? _____ | () |

XII. Que estratégias usa para lidar com eles?

a. Conhece técnicas ou práticas de relaxamento, correcção da postura (como Técnica Alexander, Feldenkreis ou Yoga)?

Sim. Fiz técnica de Alexander durante meus estudos na Grã-Bretanha.

b. Acredita que elas podem ajudar no controle da ansiedade na performance? De que forma?

Sim, de maneira mais geral no controle corporal e capacidade de concentração. Em relação a boca seca, nem consigo respostas.

XIII. Poderia ordenar por ordem de intensidade do sentimento de ansiedade as seguintes situações?

- | | |
|---|-------|
| a. Concerto Solista com piano | (4) |
| b. Concerto peça solo | (5) |
| c. Concerto Música de Câmara | (7) |
| d. Concerto como trompista de orquestra | (6) |

- e. Concerto como trompa solo dentro da orquestra (3)
- f. Concerto de solista com orquestra (2)
- g. Audição de orquestra (1)
- h. Aula aberta com público (8)

XIV. Há alguma outra actividade, fora da música, que lhe causa ansiedade parecida? Qual?

Palestras e debates públicos.

SECÇÃO IV: FACTORES SOCIAIS DA ANSIEDADE NA PERFORMANCE

XV. Acha que a competitividade e as condições financeiras do mercado de trabalho interferem na ansiedade? De que forma?

Qualquer elemento externo que desestabilize emocionalmente o músico pode causar ansiedade. A competitividade promove uma atmosfera de trabalho (ou estudos) que projeta determinado tipo de comportamento contrário e liberdade de expressão e experimentação, que deveriam ser a condição básica do nosso ofício.

XVI. Acha que o seu meio profissional proporciona informações ou recursos para lidar com a ansiedade?

Não. Ainda há muito preconceito e desinformação sobre o tema.

XVII. Em sua trajetória académica, os cursos de longa duração para a formação como trompista, sempre foram no país de origem? Em quais cidades estudou no país de origem? E, se for o caso, em quais cidades estudou no exterior?

Em meu país: Belém, Brasília, São Paulo e Rio de Janeiro. Exterior: País de Gales.

XVIII. Com que frequência participa ou dar aulas em festival/masterclass?

Frequentemente.

XIX. Durante o seu percurso académico abordou estratégias possíveis de optimização da performance?

a. Se sim, como foi desenvolvido esse assunto?

Através da análise das reações e dificuldades individuais e da criação de estratégias para o enfrentamento dessas.

b. Se não, o que poderia ser abordado?

XX. Costuma falar sobre este assunto com alguém?

a. Se sim, com quem?

Alunos, em geral.

b. Se não, porquê?

XXI. Tem alguma experiência que gostaria de compartilhar?

XXII. Gostaria de acrescentar algo sobre o assunto?

PB2:

Secção I: DADOS PESSOAIS:

Idade:50

Idade que começou a estudar trompa:15 anos

Sexo: Masculino

Profissão: Professor Universitário- Trompa

Anos de experiência na profissão: -----

Secção II: ESTUDO

1. Como costuma ser a sua rotina de estudo?

Alongamento, Aquecimento, Exercícios técnicos, Leitura de uma peça musical.

2. Mantém objectivos de curto, médio e longo prazo relativamente às seguintes actividades: preparação de uma peça; de um estudo; ou desenvolvimento de uma habilidade técnica? Se sim, marque um X no prazo. Se for variável, indique o fator que o torna assim:

a) Peça () curto () médio (X) longo () prazo variável

b) Estudo () curto () médio (X) longo (x) prazo variável

c) Habilidade técnica () curto () médio (X) longo () prazo variável _____

3. Acredita que o estudo diário ajuda a lidar com a ansiedade na performance? De que forma? Sim, acredito. A habilidade tecnica adquirida com a rotina diária de

estudos me traz a segurança na execução, aumentando a confiança necessária para o momento da performance.

4. Já sentiu ansiedade na hora do estudo (enquanto estuda), mesmo que de intensidade ou forma diferente (uma leve preocupação com uma apresentação próxima, por exemplo)? Se sim, assinale com um X o(s) momento(s):

- a) Início do estudo. ()
b) No decorrer do estudo. (X)
c) Quando se aproxima a performance. (X)
d) Outro. Qual? _____ ()

5. Como se manifesta?

Manifesta-se por meio de pensamentos.

6. É uma ansiedade benéfica ou prejudicial? De que forma?

Benéfica- Preocupação com a qualidade de execução técnica e musical.

7. Que estratégia utiliza para obter melhores rendimentos no estudo diário?

Traço uma meta com exercícios físicos, técnicos musicais e apreciação musical.

8. Há diferenças nos estudos de rotina para preparação de uma aula, concerto, exame, concurso, do que quando apenas estuda para manutenção? Se sim, quais?

Não há diferença.

SECÇÃO III: CONCERTO/PERFORMANCE PÚBLICA

9. Com que frequência realiza audições de classe ou de orquestra, recitais, concertos como músico de orquestra?

Semanalmente.

10. Numa situação de concerto, em palco, sente ansiedade na performance? Se sim:

- a) Que sintomas manifesta? Secura na salivação.
b) Quando começam e terminam exactamente os sintomas? Alguns minutos após o início da apresentação.
c) Os sintomas repetem-se ou variam em diferentes performances?

Repetem.

- d) Essa ansiedade ajuda-o ou atrapalha-o? De que forma?

Ajudam. Aumento o nível de concentração.

- e) Que tipo de pensamentos tem quando está ansioso? Em geral, são otimistas ou pessimistas? Sempre otimistas.
11. Quais são os fatores que lhe despertam mais ansiedade? Assinale o(s) fator(es) com um X:
- f) Dificuldade das obras. (x)
 - g) Falta de preparação. ()
 - h) Público especializado ()
 - i) Público leigo ()
 - j) Colegas ()
 - k) Outro, Qual? _____ ()
12. Que estratégias usa para lidar com eles?
- a. Conhece técnicas ou práticas de relaxamento, correcção da postura (como Técnica Alexander, Feldenkreis ou Yoga)? Tenho uma maneira que é particular. Penso nas dificuldades sociais que tive na minha vida e foram muito maiores do que tocar. Se cheguei até aqui nada pode me atrapalhar. Entro no palco feliz, estou vivo.
 - b. Acredita que elas podem ajudar no controle da ansiedade na performance? De que forma?
13. Poderia ordenar por ordem de intensidade do sentimento de ansiedade as seguintes situações?
- a. Concerto Solista com piano ()
 - b. Concerto peça solo ()
 - c. Concerto Música de Câmara ()
 - d. Concerto como trompista de orquestra ()
 - e. Concerto como trompa solo dentro da orquestra ()
 - f. Concerto de solista com orquestra ()
 - g. Audição de orquestra ()
 - h. Aula aberta com público ()
- Para mim a intensidade não varia com a situação.
14. Há alguma outra actividade, fora da música, que lhe causa ansiedade parecida? Qual? Falar em público

SECÇÃO IV: FACTORES SOCIAIS DA ANSIEDADE NA PERFORMANCE

15. Acha que a competitividade e as condições financeiras do mercado de trabalho interferem na ansiedade? De que forma? Sim, pois há uma pressão social por obtenção de melhores resultados.
16. Acha que o seu meio profissional proporciona informações ou recursos para lidar com a ansiedade? Sim.
17. Em sua trajetória acadêmica, os cursos de longa duração para a formação como trompista, sempre foram no país de origem? Em quais cidades estudou no país de origem? E, se for o caso, em quais cidades estudou no exterior? São Paulo SP, Rio de Janeiro RJ e Salvador BA.
18. Com que frequência participa ou dar aulas em festival/masterclass? Aulas semanais. Festival a cada 06 meses.
19. Durante o seu percurso acadêmico abordou estratégias possíveis de otimização da performance?
 - a. Se sim, como foi desenvolvido esse assunto? Sim, com exercícios físicos e dieta alimentar.
 - b. Se não, o que poderia ser abordado?
20. Costuma falar sobre este assunto com alguém?
 - a. Se sim, com quem? Sim, com meus alunos.
 - b. Se não, porquê?
21. Tem alguma experiência que gostaria de compartilhar?

Não.
22. Gostaria de acrescentar algo sobre o assunto?

Não.

PB3:

Secção I: DADOS PESSOAIS:

Idade: 40

Idade que começou a estudar trompa: 18 pra 19 anos

Sexo: Masculino

Profissão: Músico

Com calafrios, palpitações e vontade de desistir.

- É uma ansiedade benéfica ou prejudicial?

Muitas vezes prejudicial.

- De que forma?

Com tremedeiras, respiração errada e uso errado do ar.

- Que estratégia utiliza para obter melhores rendimentos no estudo diário.

Algumas vezes tento não pensar na apresentação. Uma coisa que me ajudou muito foi a meditação.

- Há diferenças nos estudos de rotina para preparação de uma aula, concerto, exame, concurso, do que quando apenas estuda para manutenção? Se sim, quais?

Acredito que sim, pois manutenção, teoricamente, é pra garantir no dia-a-dia. Preparação de concerto e principalmente audição é bem mais intenso, e mais focado.

SECÇÃO III: CONCERTO/PERFORMANCE PÚBLICA

- Com que frequência realiza audições de classe ou de orquestra, recitais, concertos como músico de orquestra?

Minha rotina é mais de concerto de orquestra, tendo em média 2 concertos semanais. Audições no máximo duas por ano, e recitais já estou um bom tempo sem fazer.

- Numa situação de concerto, em palco, sente ansiedade na performance? Se sim:
a) Que sintomas manifesta?

Bom, depende muito do que vou tocar. Se tiver algum solo, principalmente se esse solo for muito descoberto sinto sim. Fico tenso, a pressão diminui, e vistas quase escuras, muita tremedeira, e pensando o tempo todo que posso errar.

- b) Quando começam e terminam exactamente os sintomas?

Logo nos primeiros ensaios, e termina assim que toco o solo.

- c) Os sintomas repetem-se ou variam em diferentes performances?

Variam! Tem concerto que fico tenso, mas consigo me controlar bem.

d) Essa ansiedade ajuda-o ou atrapalha-o? De que forma?

Atrapalha quando não consigo controlar, pois fico tremendo, e não consigo ter controle da respiração.

e) Que tipo de pensamentos tem quando está ansioso? Em geral, são otimistas ou pessimistas?

Na verdade tenho os dois. O pessimista já vem naturalmente, que é o medo de errar, medo de travar e não conseguir entrar, e ser demitido por causa daquilo.

Porém, tento colocar na minha cabeça que vai dar tudo certo, e que consigo tocar bem aquilo.

• Quais são os fatores que lhe despertam mais ansiedade? Assinale o(s) fator(es) com um X:

- Dificuldade das obras. (x)
- Falta de preparação. ()
- Público especializado (x)
- Público leigo ()
- Colegas (x)
- Outro, Qual? Solo individual. ()

• Que estratégias usa para lidar com eles?

Quando vejo que está muito complicado uso remédio!

- Conhece técnicas ou práticas de relaxamento, correção da postura (como Técnica Alexander, Feldenkreis ou Yoga)?

Como disse antes, uma coisa que me ajudou muito foi a meditação. Trabalho com respiração e concentração.

- Acredita que elas podem ajudar no controle da ansiedade na performance? De que forma?

Acredito, pois me ajudou bastante de forma que no momento de profundo estresse, podemos pensar mais na respiração aumentando a concentração, e respirar melhor.

- Poderia ordenar por ordem de intensidade do sentimento de ansiedade as seguintes situações?

- Concerto Solista com piano (2)
- Concerto peça solo (4)
- Concerto Música de Câmara (7)
- Concerto como trompista de orquestra (1)
- Concerto como trompa solo dentro da orquestra (2)
- Concerto de solista com orquestra (3)
- Audição de orquestra (5)
- Aula aberta com público (6)

- Há alguma outra actividade, fora da música, que lhe causa ansiedade parecida? Qual?

Sim! falar em público.

SECÇÃO IV: FACTORES SOCIAIS DA ANSIEDADE NA PERFORMANCE

- Acha que a competitividade e as condições financeiras do mercado de trabalho interferem na ansiedade? De que forma?

Acredito que sim, pois precisamos estar bem sempre, caso não pode ter outro no nosso lugar. Uma vez desempregado é difícil conseguir outro emprego rápido devido ao número pequeno de orquestra e de vagas.

- Acha que o seu meio profissional proporciona informações ou recursos para lidar com a ansiedade?

Sim! Por outro lado pode nos deixar cada vez mais ansioso.

- Em sua trajetória acadêmica, os cursos de longa duração para a formação como trompista, sempre foram no país de origem? Em quais cidades estudou no país de origem? E, se for o caso, em quais cidades estudou no exterior?

Sempre estudei no Brasil, na Cidade de São Paulo. Nunca saí pra estudar em outros países.

- Com que frequência participa ou dar aulas em festival/masterclass?

Nunca dei aula em festival, mas já dei alguns master class, bem pouco mesmo.

- Durante o seu percurso acadêmico abordou estratégias possíveis de otimização da performance?

Não!

- Se sim, como foi desenvolvido esse assunto?
- Se não, o que poderia ser abordado?

Na minha época só tínhamos aulas de trompa e teórica, nenhum trabalho psicológico foi feito. Acho que deveríamos estar sempre tocando com piano, apresentando em público desde o início dos estudos, e deveria ter sempre uma audição simulada com público.

- Costuma falar sobre este assunto com alguém?

Sim.

- Se sim, com quem?

Com Amigos!

- Se não, porquê?
- Tem alguma experiência que gostaria de compartilhar?

Quando Jovem tocava muito bem, não tinha medo de tocar nada. Ao contrário, sempre pedi para tocar solos. Então, entrei na primeira orquestra profissional aos 23 anos. Todos os anos tínhamos que fazer audição interna. Eu ficava ansioso, mas me controlava bem. Anos seguintes fui promovido para primeira trompa e a primeira vez que senti muito a ansiedade foi no solo da sinfonia 5 de Tchaikovsky. Isso quando fiquei sabendo que íamos tocar, mas toquei muito bem. Anos depois passei na segunda orquestra, e daí veio meios pesadelos. Minha boca parou de funcionar. Tudo que eu ia tocar, até estudar sozinho, não conseguia pois a boca tremia muito. Durou uns dois anos, e entrei em pânico. Então, fui atrás de ajuda e nada, mas conheci um trompista inglês que me ajudou muito. Comecei a trabalhar a cabeça e voltar a tocar. Até hoje tenho muitos problemas na boca, mas consigo tocar melhor que essa época.

- Gostaria de acrescentar algo sobre o assunto?

Bom, acho que precisamos é ter mais maestros que confiem nos músicos, e não ditadores, pois as vezes é isso que leva um músico a ficar doente. Mas acredito que seria impossível ter maestros assim. Então, o que poderia mesmo nos ajudar seria as técnicas mencionadas aqui, como técnica alexander, Yoga, Pilates e meditação, e outras que vierem aparecer será bem-vindo.

PB4:

Secção I: DADOS PESSOAIS:

Idade: 35 anos

Idade que começou a estudar trompa: 14 anos

Sexo: Masculino

Profissão: músico

Anos de experiência na profissão: 18 anos

Secção II: ESTUDO

1. Como costuma ser a sua rotina de estudo?

Normalmente na parte da tarde entre as 14 horas e as 18 horas.

Primeira coisa, um bom aquecimento antes de qualquer estudo ou exercícios.

2. Mantém objectivos de curto, médio e longo prazo relativamente às seguintes actividades: preparação de uma peça; de um estudo; ou desenvolvimento de uma habilidade técnica? Se sim, marque um X no prazo. Se for variável, indique o fator que o torna assim:

a) Peça () curto (X) médio () longo () prazo variável

b) Estudo (X) curto () médio () longo () prazo variável

c) Habilidade técnica () curto (X) médio () longo () prazo variável _____

3. Acredita que o estudo diário ajuda a lidar com a ansiedade na performance? De que forma?

Com Certeza. Principalmente, se esse estudo for de alguma concerto de trompa ou trompa solo.

Em um estudo diário para uma audição, tocando 4 ou 5 vezes seguido a mesma peça, vai dar segurança e confiança para a prova.

4. Já sentiu ansiedade na hora do estudo (enquanto estuda), mesmo que de intensidade ou forma diferente (uma leve preocupação com uma apresentação próxima, por exemplo)? Se sim, assinale com um X o(s) momento(s):

a) Início do estudo. ()

b) No decorrer do estudo. ()

c) Quando se aproxima a performance. (X)

d) Outro. Qual? _____ ()

5. Como se manifesta?

A ansiedade pode atrapalhar um pouco, mas também pode ajudar na hora que você está seguro pensando que aquele momento é totalmente seu. Nesse momento, fique concentrado e atento no momento.

No meu caso, posso errar nos ensaios, mas meu pensamento é na hora. Cada dia que passa me sinto mais seguro no momento que tem que ser.

6. É uma ansiedade benéfica ou prejudicial?
- De que forma?
Só quando você está seguro.
7. Que estratégia utiliza para obter melhores rendimentos no estudo diário?
Quando errar, começar tudo de novo. Não importa se é cansativo, comece novamente.
8. Há diferenças nos estudos de rotina para preparação de uma aula, concerto, exame, concurso, do que quando apenas estuda para manutenção? Se sim, quais?
- Quando você tem uma rotina de estudos, na minha opinião, não deve ser mudada. Agrega com o repertório da audição.

SECÇÃO III: CONCERTO/PERFORMANCE PÚBLICA

9. Com que frequência realiza audições de classe ou de orquestra, recitais, concertos como músico de orquestra?
Todas as semanas como músico de orquestra.
10. Numa situação de concerto, em palco, sente ansiedade na performance? Se sim:
- Que sintomas manifesta?
Suor frio.
 - Quando começam e terminam exactamente os sintomas?
5 ou 4 pentagramas antes.
 - Os sintomas repetem-se ou variam em diferentes performances?
Variam muito.
 - Essa ansiedade ajuda-o ou atrapalha-o? De que forma?
Como eu falei em uma questão acima. Quando está seguro no que vai fazer, ela não atrapalhará e sim ajuda.
 - Que tipo de pensamentos tem quando está ansioso? Em geral, são optimistas ou pessimistas?

São pensamentos de segurança. Que aquele momento é meu e ninguém irá tirar.

11. Quais são os fatores que lhe despertam mais ansiedade? Assinale o(s) fator(es) com um X:

- a) Dificuldade das obras. ()
- b) Falta de preparação. (X)
- c) Público especializado ()
- d) Público leigo ()
- e) Colegas ()
- f) Outro, Qual? _____ ()

12. Que estratégias usa para lidar com eles?

Estudo bem o que tenho que tocar.

- a. Conhece técnicas ou práticas de relaxamento, correcção da postura (como Técnica Alexander, Feldenkreis ou Yoga)?

Chá de camomila. É gostoso e me deixar com muito sono.

- b. Acredita que elas podem ajudar no controle da ansiedade na performance? De que forma?

Com certeza. Fico com muito sono e me sinto relaxado.

13. Poderia ordenar por ordem de intensidade do sentimento de ansiedade as seguintes situações?

- a. Concerto Solista com piano ()
- b. Concerto peça solo – maior ansiedade (X)
- c. Concerto Música de Câmara ()
- d. Concerto como trompista de orquestra ()
- e. Concerto como trompa solo dentro da orquestra ()
- f. Concerto de solista com orquestra ()
- g. Audição de orquestra ()
- h. Aula aberta com público – menor ansiedade ()

14. Há alguma outra actividade, fora da música, que lhe causa ansiedade parecida?

Qual?

Não

SECÇÃO IV: FACTORES SOCIAIS DA ANSIEDADE NA PERFORMANCE

15. Acha que a competitividade e as condições financeiras do mercado de trabalho interferem na ansiedade? De que forma?
16. Acha que o seu meio profissional proporciona informações ou recursos para lidar com a ansiedade?
17. Em sua trajetória académica, os cursos de longa duração para a formação como trompista, sempre foram no país de origem? Em quais cidades estudou no país de origem? E, se for o caso, em quais cidades estudou no exterior?
Goiânia, Manaus, Curitiba e Hungria: Academia Ferenc Liszt.
18. Com que frequência participa ou dar aulas em festival/masterclass?
Esse ano de 2016 foi meu primeiro ano que fui professor do Festival de Gramados. Durante a semana dou aula na quarta, quinta, sexta e aos sábados.
19. Durante o seu percurso académico abordou estratégias possíveis de optimização da performance?
 - a. Se sim, como foi desenvolvido esse assunto?
 - b. Se não, o que poderia ser abordado?
Eu aconselharia quem tem esse problema de muita ansiedade, procurar um especialista para ajudá-lo. No caso de tomar algum remédio, com prescrição médica no caso de não controlar. O mais importante é procurar ajuda.
20. Costuma falar sobre este assunto com alguém?
 - a. Se sim, com quem?
Sim. Com meu amigo de naipe, Roberto Crispim.
 - b. Se não, porquê?
21. Tem alguma experiência que gostaria de compartilhar?
22. Gostaria de acrescentar algo sobre o assunto?

PB5:

Secção I: DADOS PESSOAIS:

Idade:44

Idade que começou a estudar trompa:09

Sexo: M

Profissão: trompista

Anos de experiência na profissão: 33

Secção II: ESTUDO

- Como costuma ser a sua rotina de estudo?
- Mantém objectivos de curto, médio e longo prazo relativamente às seguintes actividades: preparação de uma peça; de um estudo; ou desenvolvimento de uma habilidade técnica? Se sim, marque um X no prazo. Se for variável, indique o fator que o torna assim:

• Peça () curto () médio () longo (x) prazo
variável___depende da dificuldade da peca_____

• Estudo () curto (x) médio () longo () prazo
variável _____

• Habilidade técnica () curto () médio (x) longo ()
prazo variável _____

- Acredita que o estudo diário ajuda a lidar com a ansiedade na performance?
De que forma? Sim! Aumenta sua segurança!

- Já sentiu ansiedade na hora do estudo (enquanto estuda), mesmo que de intensidade ou forma diferente (uma leve preocupação com uma apresentação próxima, por exemplo)? Se sim, assinale com um X o(s) momento(s): Nao!

• Início do estudo. ()

• No decorrer do estudo. ()

• Quando se aproxima a performance. ()

• Outro. Qual?_____ ()

- Como se manifesta?
- É uma ansiedade benéfica ou prejudicial?
 - De que forma?
- Que estratégia utiliza para obter melhores rendimentos no estudo diário? Nunca deixando virar uma rotina!
- Há diferenças nos estudos de rotina para preparação de uma aula, concerto, exame, concurso, do que quando apenas estuda para manutenção? Se sim, quais? A rotina técnica pode se adequar a uma demanda específica! Dificuldades da demanda poderão ser cuidadosamente simuladas na rotina técnica!

SECÇÃO III: CONCERTO/PERFORMANCE PÚBLICA

- Com que frequência realiza audições de classe ou de orquestra, recitais, concertos como músico de orquestra? Com meus alunos mensalmente!
- Numa situação de concerto, em palco, sente ansiedade na performance? Se sim:
 - a) Que sintomas manifesta? Sim! A ansiedade num nível controlável, tendo como sintoma uma maior descarga de adrenalina no sangue. Aparece e pode ser benéfica!
 - b) Quando começam e terminam exactamente os sintomas? Antes de um grande solo!
 - c) Os sintomas repetem-se ou variam em diferentes performances? Geralmente se repetem!
 - d) Essa ansiedade ajuda-o ou atrapalha-o? De que forma? Se for descontrolada, em forma de medo, atrapalha!
 - e) Que tipo de pensamentos tem quando está ansioso? Em geral, são optimistas ou pessimistas? Os primeiros tentam ser pessimistas! Mas o controle vem daí! Transformá-los em pensamentos optimistas!
- Quais são os fatores que lhe despertam mais ansiedade? Assinale o(s) fator(es) com um X:
 - Dificuldade das obras. ()
 - Falta de preparação. (x)
 - Público especializado (x)
 - Público leigo ()
 - Colegas ()

- Outro, Qual? _____ ()
- Que estratégias usa para lidar com eles? Preparação técnica e mental!
 - Conhece técnicas ou práticas de relaxamento, correcção da postura (como Técnica Alexander, Feldenkreis ou Yoga)? Sim! Pratico Técnica Alexander!
 - Acredita que elas podem ajudar no controle da ansiedade na performance? De que forma? Sim! Ajudando a pessoa a manter-se no presente momento! Reduzindo o nível de tensão no corpo!
- Poderia ordenar por ordem de intensidade do sentimento de ansiedade as seguintes situações?
 - Concerto Solista com piano
(6)
 - Concerto peça solo
(2)
 - Concerto Música de Câmara
(7)
 - Concerto como trompista de orquestra
(5)
 - Concerto como trompa solo dentro da orquestra
(3)
 - Concerto de solista com orquestra
(4)
 - Audição de orquestra
(1)
 - Aula aberta com público
(8)
- Há alguma outra actividade, fora da música, que lhe causa ansiedade parecida? Qual? No princípio falar em publico! Mas com o tempo a mesma técnica serve para os dois!

SECÇÃO IV: FACTORES SOCIAIS DA ANSIEDADE NA PERFORMANCE

- Acha que a competitividade e as condições financeiras do mercado de trabalho interferem na ansiedade? De que forma? Sim! O aumento da concorrência pode trazer mais ansiedade a pessoa!
- Acha que o seu meio profissional proporciona informações ou recursos para lidar com a ansiedade? Muito pouco!
- Em sua trajetória acadêmica, os cursos de longa duração para a formação como trompista, sempre foram no país de origem? Em quais cidades estudou no país de origem? E, se for o caso, em quais cidades estudou no exterior? Nem sempre! Estudei na minha cidade, Sao Paulo, em Nova York, Boston e Berlim.
- Com que frequência participa ou dar aulas em festival/masterclass? Muito frequentemente!
- Durante o seu percurso acadêmico abordou estratégias possíveis de otimização da performance? Sim!
 - Se sim, como foi desenvolvido esse assunto? De uma maneira um pouco superficial na época! Professores indicaram livros, técnicas de relaxamento etc.
 - Se não, o que poderia ser abordado?
- Costuma falar sobre este assunto com alguém? Sim!
 - Se sim, com quem? Com alunos e colegas!
 - Se não, porquê?
- Tem alguma experiência que gostaria de compartilhar?
- Gostaria de acrescentar algo sobre o assunto?

Profissionais Portugueses

PP1:

Secção I: DADOS PESSOAIS:

Idade: 37

Idade que começou a estudar trompa: 10

Sexo: Masculino

Profissão: Trompista principal da National Symphony Orquestra Washington DC.

Anos de experiência na profissão: 20

Secção II: ESTUDO

(i) Como costuma ser a sua rotina de estudo?

(ii) Mantém objectivos de curto, médio e longo prazo relativamente às seguintes actividades: preparação de uma peça; de um estudo; ou desenvolvimento de uma habilidade técnica? Se sim, marque um X no prazo. Se for variável, indique o fator que o torna assim:

1. Peça () curto () médio () longo (X) prazo variável

Dependendo da dificuldade

2. Estudo () curto () médio () longo (X) prazo variável

Dependendo da dificuldade

3. Habilidade técnica () curto () médio () longo (X) prazo variável
Dependendo da dificuldade

(iii) Acredita que o estudo diário ajuda a lidar com a ansiedade na performance? De que forma? Sim, claro. Quanto melhor preparado estiver mais à vontade me sentirei em palco.

(iv) Já sentiu ansiedade na hora do estudo (enquanto estuda), mesmo que de intensidade ou forma diferente (uma leve preocupação com uma apresentação próxima, por exemplo)? Se sim, assinale com um X o(s) momento(s):

1. Início do estudo. ()
2. No decorrer do estudo. (X)
3. Quando se aproxima a performance. ()
4. Outro. Qual? _____ ()

(v) Como se manifesta? Ansiedade, nervosismo!

(vi) É uma ansiedade benéfica ou prejudicial? Pode ser benéfica se for controlada ou prejudicial se faltar controlo.

a. De que forma?

(vii) Que estratégia utiliza para obter melhores rendimentos no estudo diário?
Estudar com calma e devagar.

(viii) Há diferenças nos estudos de rotina para preparação de uma aula, concerto, exame, concurso, do que quando apenas estuda para manutenção? Se sim, quais? Os exercícios de rotina deverão ser sempre os mesmos, mas em dias de concerto talvez seja melhor abreviar um pouco o tempo de estudo para evitar cansaço.

SECÇÃO III: CONCERTO/PERFORMANCE PÚBLICA

(ix) Com que frequência realiza audições de classe ou de orquestra, recitais, concertos como músico de orquestra? Todas as semanas.

(x) Numa situação de concerto, em palco, sente ansiedade na performance? Se sim:

- a) Que sintomas manifesta? Estômago revoltado.
- b) Quando começam e terminam exactamente os sintomas? Começam pouco antes da performance e terminam poucos segundos depois de começar o concerto.
- c) Os sintomas repetem-se ou variam em diferentes performances? Sim.
- d) Essa ansiedade ajuda-o ou atrapalha-o? De que forma? Eu preciso sempre de sentir essa ansiedade em doses moderadas para tornar o momento mais interessante.

e) Que tipo de pensamentos tem quando está ansioso? Em geral, são otimistas ou pessimistas? Otimistas.

(xi) Quais são os fatores que lhe despertam mais ansiedade? Assinale o(s) fator(es) com um X:

- a) Dificuldade das obras. (X)
- b) Falta de preparação. (X)
- c) Público especializado ()
- d) Público leigo ()
- e) Colegas ()
- f) Outro, Qual? _____ ()

(xii) Que estratégias usa para lidar com eles?

- a. Conhece técnicas ou práticas de relaxamento, correção da postura (como Técnica Alexander, Feldenkreis ou Yoga)? Sim.
- b. Acredita que elas podem ajudar no controle da ansiedade na performance? De que forma? Sem dúvida. Yoga ajuda-me na respiração e concentração.

(xiii) Poderia ordenar por ordem de intensidade do sentimento de ansiedade as seguintes situações? Tudo depende da dificuldade da obra e da minha preparação.

- a. Concerto Solista com piano ()
- b. Concerto peça solo ()
- c. Concerto Música de Câmara ()
- d. Concerto como trompista de orquestra ()
- e. Concerto como trompa solo dentro da orquestra ()
- f. Concerto de solista com orquestra ()

g. Audição de orquestra ()

h. Aula aberta com público ()

(xiv) Há alguma outra actividade, fora da música, que lhe causa ansiedade parecida? Qual? Não.

SECÇÃO IV: FACTORES SOCIAIS DA ANSIEDADE NA PERFORMANCE

(xv) Acha que a competitividade e as condições financeiras do mercado de trabalho interferem na ansiedade? De que forma? Não.

(xvi) Acha que o seu meio profissional proporciona informações ou recursos para lidar com a ansiedade? Sim.

(xvii) Em sua trajectória académica, os cursos de longa duração para a formação como trompista, sempre foram no país de origem? Em quais cidades estudou no país de origem? E, se for o caso, em quais cidades estudou no exterior? Porto e Frankfurt.

(xviii) Com que frequência participa ou dar aulas em festival/masterclass? 5/6 vezes por ano.

(xix) Durante o seu percurso académico abordou estratégias possíveis de optimização da performance?

a. Se sim, como foi desenvolvido esse assunto? Sim, em cada aula e no meu estudo diário.

b. Se não, o que poderia ser abordado?

(xx) Costuma falar sobre este assunto com alguém?

a. Se sim, com quem? Colegas.

b. Se não, porquê?

(xxi) Tem alguma experiência que gostaria de partilhar? Numa determinada altura fui fazer um concerto a solo com uma orquestra na República

Checa. Quando fui contactado pediram-me para tocar um concerto de Mozart. No dia do primeiro ensaio, quando a orquestra começou a tocar a introdução, eu achei que alguma coisa estava a soar estranho. No entanto toquei o primeiro andamento todo sem quaisquer obstáculos. De repente apercebi-me de que não tinha tocado a cadencia que tinha escrito no avião durante a viagem e comentei isso com o maestro. Quando para minha admiração ele me disse que o 2º concerto de Mozart não tinha cadencia!!!! Nesse momento bloqueei, não consegui tocar o segundo andamento de memória tal como tinha feito com o primeiro quando me apercebi de que tinha acabado de tocar um concerto completamente diferente daquele que tinha em mente. Tive de pedir uma partitura a um dos trompistas da orquestra durante o ensaio mas tudo correu bem durante o concerto nessa noite.

(xxii) Gostaria de acrescentar algo sobre o assunto? A ansiedade é um factor normal no nosso meio. Se não houver um pouco de ansiedade (em doses controladas) o concerto não tem carácter nem espírito. A melhor forma de controlar esses nervos é sem dúvida a boa preparação.

PP2:

Secção I: DADOS PESSOAIS:

Idade: 40

Idade que começou a estudar trompa: 14

Sexo: masculino

Profissão: professor na ARTAVE e ESMAE/músico do decateto de metais “portuguese brass”.

Anos de experiência na profissão: 16 anos

Secção II: ESTUDO

1. Como costuma ser a sua rotina de estudo?

Começa com coisas lentas num registro confortável, pensando na respiração, sem língua, com flater. Com livros de exercícios: Kerry Turner Quartet, Froids, Farkas, Ab Koster, e selecciona seus próprios exercícios com base nesses. Dominar programa dos alunos e concertos que aparecem para tocar.

2. Mantém objectivos de curto, médio e longo prazo relativamente às seguintes actividades: preparação de uma peça; de um estudo; ou desenvolvimento de uma habilidade técnica? Se sim, marque um X no prazo. Se for variável, indique o fator que o torna assim:
 - a. Peça () curto (X) médio () longo () prazo variável
preparar-se fisicamente, na articulação, ritmo, dinâmica, notas.
 - b. Estudo () curto (X) médio () longo () prazo variável

 - c. Habilidade técnica () curto () médio () longo (X) prazo
variável _____ médio ou longo prazo.
3. Acredita que o estudo diário ajuda a lidar com a ansiedade na performance? De que forma? Sim, estudando diariamente tornar-se mais capaz. Visualizar o júri, simular como numa situação de nervosismo. Colocando-se em situações de risco como não se alimentar antes da audição para no dia da prova estar numa situação mais favorável.
4. Já sentiu ansiedade na hora do estudo (enquanto estuda), mesmo que de intensidade ou forma diferente (uma leve preocupação com uma apresentação próxima, por exemplo)? Se sim, assinale com um X o(s) momento(s): Sim. Muito antes da performance fica um pouco ansioso ao tocar a peça do recital.
 - a) Início do estudo. ()
 - b) No decorrer do estudo. ()
 - c) Quando se aproxima a performance. (X)
 - d) Outro. Qual? _____ ()
5. Como se manifesta? Respiração tensa, sem liberdade, sem energia.
6. É uma ansiedade benéfica ou prejudicial?
 - a. De que forma? Benéfica no sentido de ajudar a estudar mais, na necessidade de tocar melhor.

7. Que estratégia utiliza para obter melhores rendimentos no estudo diário? Tenta contrariar, pensar claramente em não fazer aquilo que está fazendo mal.
Perguntar a outros alunos ou professores, tocar para outras pessoas.
8. Há diferenças nos estudos de rotina para preparação de uma aula, concerto, exame, concurso, do que quando apenas estuda para manutenção? Se sim, quais?

Sim. Numa aula não tanto como trompista mas como professor, por ser menos prático e mais oral. Num concerto trabalhar coisas específicas relacionadas às peças que vai tocar relativamente às exigências do programa. Por exemplo, registro agudo ou grave.

SECÇÃO III: CONCERTO/PERFORMANCE PÚBLICA

9. Com que frequência realiza audições de classe ou de orquestra, recitais, concertos como músico de orquestra? Banda sinfónica : 12 por ano. Música de câmara com o deateto de metais: 10 por ano.
10. Numa situação de concerto, em palco, sente ansiedade na performance? Se sim:
 - a) Que sintomas manifesta? Dúvida, respiração menor, menos energia, menos concentração por fazer poucos concertos.
 - b) Quando começam e terminam exactamente os sintomas? Se as coisas tiverem a correr bem se tem mais confiança e energia para o decorrer da performance.
 - c) Os sintomas repetem-se ou variam em diferentes performances?
Sim. Mas a intensidade depende do programa e do público.
 - d) Essa ansiedade ajuda-o ou atrapalha-o? De que forma? Na escala de ansiedade há um ponto onde deixa mais concentrado, mais esperto.
 - e) Que tipo de pensamentos tem quando está ansioso? Em geral, são optimistas ou pessimistas? É capaz, estudaste e é só repetir, mas começam pessimistas: vou falhar, vai correr mal.
11. Quais são os fatores que lhe despertam mais ansiedade? Assinale o(s) fator(es) com um X:

a) Dificuldade das obras.	(2)
b) Falta de preparação.	(1)
c) Público especializado	(3)
d) Público leigo	(5)
e) Colegas	(4)
f) Outro, Qual? Depende da sala, se tem boas condições: acústica, cadeira, bem-estar físico.	(X)

12. Que estratégias usa para lidar com eles? Conscientizar-se de tudo que vai acontecer.
- a. Conhece técnicas ou práticas de relaxamento, correcção da postura (como Técnica Alexander, Feldenkreis ou Yoga)? Leu muito pouco sobre técnica Alexander e yoga. Melhor yoga para ele é cantar, sentindo a vibração.
 - b. Acredita que elas podem ajudar no controle da ansiedade na performance? De que forma? Sim, físico e mental.

13. Poderia ordenar por ordem de intensidade do sentimento de ansiedade as seguintes situações?

- a. Concerto Solista com piano (4)
- b. Concerto peça solo (3)
- c. Concerto Música de Câmara (5)
- d. Concerto como trompista de orquestra (7)
- e. Concerto como trompa solo dentro da orquestra (6)
- f. Concerto de solista com orquestra (1)
- g. Audição de orquestra (2)
- h. Aula aberta com público (8)

14. Há alguma outra actividade, fora da música, que lhe causa ansiedade parecida? Qual?

Sim. Nadar. Por Não ter pé. Também antes de viajar de avião.

SECÇÃO IV: FACTORES SOCIAIS DA ANSIEDADE NA PERFORMANCE

15. Acha que a competitividade e as condições financeiras do mercado de trabalho interferem na ansiedade? De que forma? Sim, por ter mais pessoas capazes a tocar.
16. Acha que o seu meio profissional proporciona informações ou recursos para lidar com a ansiedade? Não.
17. Em sua trajectória académica, os cursos de longa duração para a formação como trompista, sempre foram no país de origem? Em quais cidades estudou no país de origem? E, se for o caso, em quais cidades estudou no exterior? Em Portugal, no Porto. No exterior, só masterclasses.
18. Com que frequência participa ou dar aulas em festival/masterclass? Um a cada três meses.

19. Durante o seu percurso académico abordou estratégias possíveis de optimização da performance?

- a. Se sim, como foi desenvolvido esse assunto? Abordou de uma forma anedótica por meio de palestras com pouca quantidade. A mensagem deveria ter sido melhor transmitida mas não ajudou no que sabe hoje em dia.
- b. Se não, o que poderia ser abordado? Cadeira sobre técnica Alexander, yoga, ginástica.

20. Costuma falar sobre este assunto com alguém?

- a. Se sim, com quem? Sim, com colegas. Porém, mais com alunos. Fala tranquilamente partilhando a experiencia que tem.
- b. Se não, porquê?

21. Tem alguma experiência que gostaria de compartilhar?

Tocou a 8ª de Beethoven e não ter dominou bem o corpo por não ter tido preparação suficiente. Menosprezou a peça, quando já era profissional. Quando preparou-se bem, como na 5ª de Tchaikovsky e sinfonia concertante, foi pra casa bem por ter feito bom trabalho e ter preparado bem.

22. Gostaria de acrescentar algo sobre o assunto?

Tudo é muito relativo. Cada pessoa única. O que digo hoje pode e vai ser diferente daqui a uns anos. Depende do contexto social e onde está.

PP3:

Secção I: DADOS PESSOAIS:

Idade: 30 anos

Idade que começou a estudar trompa: 12/13 anos

Sexo: Masculino

Profissão: Músico/Trompista/Professor de Trompa

Anos de experiência na profissão: 11

Secção II: ESTUDO

1. Como costuma ser a sua rotina de estudo?

A minha rotina de estudo varia de dia para dia, dependendo do que tenho para fazer nesse mesmo dia. Normalmente passa por fazer alguns exercícios de manutenção, para que me sinta sempre em forma.

2. Mantém objectivos de curto, médio e longo prazo relativamente às seguintes actividades: preparação de uma peça; de um estudo; ou desenvolvimento de uma habilidade técnica? Se sim, marque um X no prazo. Se for variável, indique o fator que o torna assim:

l) Peça (X) curto () médio () longo () prazo variável

m) Estudo (X) curto () médio () longo () prazo variável

n) Habilidade técnica () curto () médio (X) longo () prazo variável _____

3. Acredita que o estudo diário ajuda a lidar com a ansiedade na performance? De que forma?

Sim. Se estudarmos diariamente ficamos em forma mais facilmente, e estando em forma, a ansiedade passa a ser um facto menor e ficamos confiantes, muito mais confiantes.

4. Já sentiu ansiedade na hora do estudo (enquanto estuda), mesmo que de intensidade ou forma diferente (uma leve preocupação com uma apresentação próxima, por exemplo)? Se sim, assinale com um X o(s) momento(s):

XXIII. Início do estudo. (X)

XXIV. No decorrer do estudo. ()

XXV. Quando se aproxima a performance. ()

XXVI. Outro. Qual? _____ ()

5. Como se manifesta?

Fico um pouco ansioso por saber que a performance se aproxima. Mas é a ansiedade de saber que tenho que estudar, nada mais.

6. É uma ansiedade benéfica ou prejudicial? Benéfica.

a. De que forma? Benéfica no sentido em que me obriga a estudar.

7. Que estratégia utiliza para obter melhores rendimentos no estudo diário?

Não penso nisso.

8. Há diferenças nos estudos de rotina para preparação de uma aula, concerto, exame, concurso, do que quando apenas estuda para manutenção? Se sim, quais?

Não.

SECÇÃO III: CONCERTO/PERFORMANCE PÚBLICA

9. Com que frequência realiza audições de classe ou de orquestra, recitais, concertos como músico de orquestra?

Nas minhas classes, tento organizar uma audição por semestre mais ou menos. Como músico de orquestra, todas as semanas me apresento.

10. Numa situação de concerto, em palco, sente ansiedade na performance? Se sim:

Sim, mas sinto que essa ansiedade é a ansiedade normal que qualquer pessoa, seja na música ou em outra atividade, sente. Não acredito que um músico, orador, actor, jogador de futebol não se sinta um pouco ansioso antes de entrar na performance.

- a) Que sintomas manifesta?
- b) Quando começam e terminam exactamente os sintomas?
- c) Os sintomas repetem-se ou variam em diferentes performances?
- d) Essa ansiedade ajuda-o ou atrapalha-o? De que forma?
- e) Que tipo de pensamentos tem quando está ansioso? Em geral, são optimistas ou pessimistas?
11. Quais são os fatores que lhe despertam mais ansiedade? Assinale o(s) fator(es) com um X:
- | | |
|---------------------------|-------|
| a) Dificuldade das obras. | (X) |
| b) Falta de preparação. | (X) |
| c) Público especializado | (X) |
| d) Público leigo | () |
| e) Colegas | () |
| f) Outro, Qual? _____ | () |
12. Que estratégias usa para lidar com eles?

Não penso em nada específico, tento acalmar-me e respirar melhor quando toco.

- a. Conhece técnicas ou práticas de relaxamento, correcção da postura (como Técnica Alexander, Feldenkreis ou Yoga)?
 - b. Acredita que elas podem ajudar no controle da ansiedade na performance? De que forma?
13. Poderia ordenar por ordem de intensidade do sentimento de ansiedade as seguintes situações? Vou colocar a intensidade de 1 a 10, sendo que 10 é a intensidade máxima
- a. Concerto Solista com piano (6)
 - b. Concerto peça solo (8)
 - c. Concerto Música de Câmara (3)
 - d. Concerto como trompista de orquestra (1)
 - e. Concerto como trompa solo dentro da orquestra (10)
 - f. Concerto de solista com orquestra (8)
 - g. Audição de orquestra (9)
 - h. Aula aberta com público (1)

Acho que cada um destes casos são ansiedades diferentes. Por exemplo, eu coloquei uma intensidade alta na e) porque tocar um solo de uma obra qualquer é uma coisa isolada e por isso pode criar um maior nervosismo do que se tivéssemos a tocar sempre solista. A audição também pode criar um pouco mais de ansiedade porque é uma coisa do dia, não há possibilidade de fazer melhor.

14. Há alguma outra actividade, fora da música, que lhe causa ansiedade parecida?
Qual? Não, acho que não.

SECÇÃO IV: FACTORES SOCIAIS DA ANSIEDADE NA PERFORMANCE

15. Acha que a competitividade e as condições financeiras do mercado de trabalho interferem na ansiedade? De que forma?

Não, quando já temos o nosso emprego, isso já não deve afectar assim tanto.

16. Acha que o seu meio profissional proporciona informações ou recursos para lidar com a ansiedade? Acho que sim.

17. Em sua trajectória académica, os cursos de longa duração para a formação como trompista, sempre foram no país de origem? Em quais cidades estudou no país de origem? E, se for o caso, em quais cidades estudou no exterior?

Sim. Estudei em Vizela, Guimarães, Santo Tirso, Famalicão e Lisboa.

18. Com que frequência participa ou dar aulas em festival/masterclass?

Com alguma frequência. Uma ou duas vezes por ano.

19. Durante o seu percurso académico abordou estratégias possíveis de optimização da performance?

a. Se sim, como foi desenvolvido esse assunto? A estratégia foi sempre estudar o máximo e muita concentração.

b. Se não, o que poderia ser abordado?

20. Costuma falar sobre este assunto com alguém?

a. Se sim, com quem? Sim, todos os dias talvez. Com namorada, amigos, família etc.

b. Se não, porquê?

21. Tem alguma experiência que gostaria de partilhar?

Não.

22. Gostaria de acrescentar algo sobre o assunto?

Gostaria de acrescentar que os concertos onde me correram menos bem foram aqueles em que não estava ansioso e até melhor estava preparado. Ou seja, às vezes temos tendência a relaxar quando estamos muito bem preparados e não ansiosos. Isso, por vezes, pode ser "fatal". Os níveis de concentração diminuem e podemos cometer mais erros.

PP4:

Secção I: DADOS PESSOAIS:

Idade: 35

Idade que começou a estudar trompa: 12

Sexo: M

Profissão: Músico

Anos de experiência na profissão: 23

8. Há diferenças nos estudos de rotina para preparação de uma aula, concerto, exame, concurso, do que quando apenas estuda para manutenção? Se sim, quais?
Sim. Por muito metódico e rigoroso que sejas no teu estudo, ter objectivos concretos vai fazer com que possas evoluir mais facilmente, o que dificilmente conseguirás se o fizeres só para manutenção.

SECÇÃO III: CONCERTO/PERFORMANCE PÚBLICA

9. Com que frequência realiza audições de classe ou de orquestra, recitais, concertos como músico de orquestra? Não sou músico de orquestra.
10. Numa situação de concerto, em palco, sente ansiedade na performance? Se sim:
Normalmente sim.
- a) Que sintomas manifesta? Depende dos níveis de ansiedade e da responsabilidade do concerto, mas os mais normais são: mãos húmidas, boca mais seca, maior dificuldade na respiração.
- b) Quando começam e terminam exactamente os sintomas? Normalmente esses sintomas aparecem antes do concerto e terminam quando começo a tocar.
- c) Os sintomas repetem-se ou variam em diferentes performances? Depende muito da responsabilidade que tens nesse concerto, mas normalmente variam.
- d) Essa ansiedade ajuda-o ou atrapalha-o? De que forma? Já me ajudaram e já me atrapalharam. Depende muito do tipo de ansiedade que tens no momento. Em muitas ocasiões a ansiedade serve para estar mais concentrado, o que é bastante bom. Outras vezes, a dificuldade em respirar pode ser um obstáculo.
- e) Que tipo de pensamentos tem quando está ansioso? Em geral, são optimistas ou pessimistas? Normalmente são optimistas. Penso muitas vezes nos momentos bons da preparação da performance.
11. Quais são os fatores que lhe despertam mais ansiedade? Assinale o(s) fator(es) com um X:
- a) Dificuldade das obras. ()
- b) Falta de preparação. ()
- c) Público especializado (X)
- d) Público leigo ()
- e) Colegas (X)
- f) Outro, Qual? _____ ()
12. Que estratégias usa para lidar com eles?

- a. Conhece técnicas ou práticas de relaxamento, correcção da postura (como Técnica Alexander, Feldenkreis ou Yoga)? Sim.
 - b. Acredita que elas podem ajudar no controle da ansiedade na performance? De que forma? Sim. Porque são técnicas que estão muito ligadas ao controlo do teu corpo, e quanto melhor tu dominares o teu corpo melhor vais dominar a ansiedade.
13. Poderia ordenar por ordem de intensidade do sentimento de ansiedade as seguintes situações?
- a. Concerto Solista com piano (5)
 - b. Concerto peça solo (7)
 - c. Concerto Música de Câmara (3)
 - d. Concerto como trompista de orquestra (4)
 - e. Concerto como trompa solo dentro da orquestra (6)
 - f. Concerto de solista com orquestra (8)
 - g. Audição de orquestra (2)
 - h. Aula aberta com público (1)
14. Há alguma outra actividade, fora da música, que lhe causa ansiedade parecida? Qual? Não.

SECÇÃO IV: FACTORES SOCIAIS DA ANSIEDADE NA PERFORMANCE

15. Acha que a competitividade e as condições financeiras do mercado de trabalho interferem na ansiedade? De que forma? Sim. Se a boa performance influenciar na obtenção de um emprego, de um trabalho importante, isso pode ser decisivo para aumentar de forma significativa os níveis de ansiedade.
16. Acha que o seu meio profissional proporciona informações ou recursos para lidar com a ansiedade? Não.
17. Em sua trajetória académica, os cursos de longa duração para a formação como trompista, sempre foram no país de origem? Em quais cidades estudou no país de origem? E, se for o caso, em quais cidades estudou no exterior? Famalicão e Porto. Madrid e Barcelona.
18. Com que frequência participa ou dar aulas em festival/masterclass? Uma vez por ano.
19. Durante o seu percurso académico abordou estratégias possíveis de optimização da performance? Sim.

- a. Se sim, como foi desenvolvido esse assunto? Tive algumas aulas de técnica Alexander no sentido de controlar melhor o meu corpo e otimizar as minhas performances.
 - b. Se não, o que poderia ser abordado?
20. Costuma falar sobre este assunto com alguém? Sim.
- a. Se sim, com quem? Com colegas de profissão.
 - b. Se não, porquê?
21. Tem alguma experiência que gostaria de compartilhar? Não.
22. Gostaria de acrescentar algo sobre o assunto? Não.

PP5:

Secção I: DADOS PESSOAIS:

Idade: 33

Idade que começou a estudar trompa: 11

Sexo: Masculino

Profissão: Músico/Professor de Música

Anos de experiência na profissão: 14

Secção II: ESTUDO

1. Como costuma ser a sua rotina de estudo?
- Começo por um breve aquecimento adaptado ao tipo trabalho que desenvolvi nos dias anteriores e tendo em conta o que irei fazer no próprio dia. Depois disso algum trabalho de revisão de diferentes aspectos técnicos da trompa. Seguindo-se o repertório que necessite de trabalhar no momento.
2. Mantém objectivos de curto, médio e longo prazo relativamente às seguintes actividades: preparação de uma peça; de um estudo; ou desenvolvimento de uma habilidade técnica? Se sim, marque um X no prazo. Se for variável, indique o fator que o torna assim:
- a) Peça () curto (X) médio () longo () prazo variável

- b) Estudo () curto (X) médio () longo () prazo variável

- c) Habilidade técnica () curto () médio (X) longo () prazo
variável _____
3. Acredita que o estudo diário ajuda a lidar com a ansiedade na performance? De que forma? Acredito que o principal factor causador de ansiedade é a falta de preparação, ou melhor ainda, a nossa sensação de não nos sentirmos preparados.
4. Já sentiu ansiedade na hora do estudo (enquanto estuda), mesmo que de intensidade ou forma diferente (uma leve preocupação com uma apresentação próxima, por exemplo)? Se sim, assinale com um X o(s) momento(s):
- a) Início do estudo. ()
- b) No decorrer do estudo. ()
- c) Quando se aproxima a performance. (X)
- d) Outro. Qual? Antes do início do estudo. (X)
5. Como se manifesta? Sinto que, por vezes, a ansiedade é provocada pelo desconhecido. Quando existe a ideia de que determinado reportório vai ser difícil, acaba por causar ansiedade antes mesmo de ser trabalhado. Se tudo correr bem com os ensaios, se estiver em forma, existe alguma previsibilidade relativamente ao resultado final, e isso é algo que dá algum conforto e estabilidade. Por outro lado, quando os ensaios não são suficientes, não correram conforme previsto, ou se existe algum desconforto físico, à medida que se aproxima a performance, aumenta a ansiedade.
6. É uma ansiedade benéfica ou prejudicial? Por ser tanto benéfica como prejudicial.
- a. De que forma? É necessário um determinado nível de ansiedade para nos manter alerta, focados no trabalho que vamos apresentar. Contudo quando há demasiados factores que não conseguimos controlar, os níveis de ansiedade podem afectar o desempenho.
7. Que estratégia utiliza para obter melhores rendimentos no estudo diário? Tento adaptar o estudo diário à minha condição física/psicológica.
8. Há diferenças nos estudos de rotina para preparação de uma aula, concerto, exame, concurso, do que quando apenas estuda para manutenção? Se sim, quais? Uma aula tem um programa definido, geralmente com uma duração curta e pressupõe uma regularidade e evolução. Um concerto implica um programa de

maior duração, logo implica uma maior endurance. Um exame ou concurso tem um júri, logo uma subjectividade de avaliação. Acredito que o intérprete deva ir de encontro ao que o júri quer ouvir nas diferentes situações.

SECÇÃO III: CONCERTO/PERFORMANCE PÚBLICA

9. Com que frequência realiza audições de classe ou de orquestra, recitais, concertos como músico de orquestra? Actualmente estou mais ligado ao ensino, contudo vou trabalhando como freelancing e tento realizar um recital todos os anos ou a cada 2 anos para me manter focado.
10. Numa situação de concerto, em palco, sente ansiedade na performance? Se sim:
- a) Que sintomas manifesta? Antes do concerto começo a bocejar e é esse o meu primeiro sintoma que está na altura de me preparar para o espetáculo. Por vezes, garganta seca e suores frios.
 - b) Quando começam e terminam exactamente os sintomas? Os bocejos terminam assim que começo a tocar, já os suores frios e a garganta seca podem arrastar-se durante a performance.
 - c) Os sintomas repetem-se ou variam em diferentes performances? Os bocejos são comuns, já os suores frios e garganta seca são mais comuns em situações em que esteja mais exposto.
 - d) Essa ansiedade ajuda-o ou atrapalha-o? De que forma? Os bocejos ajudam-me a identificar o meu estado. A garganta seca já me atrapalhou por diversas vezes.
 - e) Que tipo de pensamentos tem quando está ansioso? Em geral, são optimistas ou pessimistas? Geralmente pessimistas.
11. Quais são os fatores que lhe despertam mais ansiedade? Assinale o(s) fator(es) com um X:
- a) Dificuldade das obras. (X)
 - b) Falta de preparação. (X)
 - c) Público especializado ()
 - d) Público leigo ()
 - e) Colegas ()
 - f) Outro, Qual? _____ ()
12. Que estratégias usa para lidar com eles? Estar preparado é a melhor arma e trabalhar o repertório difícil com antecedência.

- a. Conhece técnicas ou práticas de relaxamento, correcção da postura (como Técnica Alexander, Feldenkreis ou Yoga)? Conheço, embora não pratique.
 - b. Acredita que elas podem ajudar no controle da ansiedade na performance? De que forma? Ajudam a conhecer melhor o funcionamento do nosso corpo e a controlar as diferentes reacções.
13. Poderia ordenar por ordem de intensidade do sentimento de ansiedade as seguintes situações?
- a. Concerto Solista com piano (6)
 - b. Concerto peça solo (1)
 - c. Concerto Música de Câmara (7)
 - d. Concerto como trompista de orquestra (8)
 - e. Concerto como trompa solo dentro da orquestra (4)
 - f. Concerto de solista com orquestra (3)
 - g. Audição de orquestra (2)
 - h. Aula aberta com público (5)
14. Há alguma outra actividade, fora da música, que lhe causa ansiedade parecida? Qual? Não
- SECCÃO IV: FACTORES SOCIAIS DA ANSIEDADE NA PERFORMANCE
15. Acha que a competitividade e as condições financeiras do mercado de trabalho interferem na ansiedade? De que forma? Sim. Invejo aqueles que podem fazer música sem se preocuparem com a questão música ser a sua fonte de rendimento.
16. Acha que o seu meio profissional proporciona informações ou recursos para lidar com a ansiedade? A informação está disponível para quem a procurar, existem contudo muitos assuntos que são Tabu.
17. Em sua trajetória académica, os cursos de longa duração para a formação como trompista, sempre foram no país de origem? Não. Em quais cidades estudou no país de origem? Porto. E, se for o caso, em quais cidades estudou no exterior? Praga.
18. Com que frequência participa ou dar aulas em festival/masterclass? Cerca de 2 vezes por ano.
19. Durante o seu percurso académico abordou estratégias possíveis de optimização da performance? Sim

- a. Se sim, como foi desenvolvido esse assunto? Com diferentes professores trabalhei a vertente de preparação específica para as diferentes situações.
 - b. Se não, o que poderia ser abordado?
20. Costuma falar sobre este assunto com alguém?
- a. Se sim, com quem? Esposa.
 - b. Se não, porquê?
21. Tem alguma experiência que gostaria de compartilhar? Lembro-me de, enquanto aluno, ter sido informado que algures durante a tarde ia aparecer um jornalista e uma câmara para gravar uma aula. A antecipação começou a causar-me imensa ansiedade. Apareceram finalmente, o meu coração disparou, mas disseram que iam primeiro gravar na sala ao lado. Após o choque inicial, o meu coração estabilizou e o meu corpo começou a reagir normalmente. Quando chegaram, finalmente, toquei como se nada se passasse.
22. Gostaria de acrescentar algo sobre o assunto?

Estudantes Brasileiros

EB1:

Secção I: DADOS PESSOAIS:

Idade: 21 anos

Idade que começou a estudar trompa: 17

Sexo: Masculino

Profissão: Músico

Anos de experiência na profissão: 3

Secção II: ESTUDO

1. Como costuma ser a sua rotina de estudo?

Alongamento, Aquecimento, Métodos!

2. Mantém objectivo de curto, médio e longo prazo relativamente às seguintes actividades: preparação de uma peça; de um estudo; ou desenvolvimento de uma habilidade técnica? Se sim, marque um X no prazo. Se for variável, indique o fator que o torna assim:

a) Peça () curto (X) médio () longo() prazo variável

b) Estudo () curto () médio (X) longo () prazo variável

c) Habilidade técnica() curto () médio (X) longo () prazo
variável _____

3. Acredita que o estudo diário ajuda a lidar com a ansiedade na performance? De que forma?

Muito pouco. Acredito que ajuda a lidar com a ansiedade é a experiência de tocar em público.

4. Já sentiu ansiedade na hora do estudo (enquanto estuda), mesmo que de intensidade ou forma diferente (uma leve preocupação com uma apresentação próxima, por exemplo)? Se sim, assinale com um X o(s) momento(s):
- a) Início do estudo. ()
- b) No decorrer do estudo. ()
- c) Quando se aproxima a performance. (X)
- d) Outro. Qual? _____ ()
5. Como se manifesta?
Quanto estudo e vejo que está próximo da performance.
6. É uma ansiedade benéfica ou prejudicial? Benéfica
- a. De que forma? Me ajuda a estar ligado em tudo que faço.
7. Que estratégia utiliza para obter melhores rendimentos no estudo diário?
Concentração e ser preciso em tudo que faço!
8. Há diferenças nos estudos de rotina para preparação de uma aula, concerto, exame, concurso, do que quando apenas estuda para manutenção? Se sim, quais?
Sim, nota longa e escalas.

SECÇÃO III: CONCERTO/PERFORMANCE PÚBLICA

9. Com que frequência realiza audições de classe ou de orquestra, recitais, concertos como músico de orquestra? 5 vezes ou mais ao ano.
10. Numa situação de concerto, em palco, sente ansiedade na performance? Se sim:
- a) Que sintomas manifesta? Sim, boca seca e mãos tremendo.
- b) Quando começam e terminam exactamente os sintomas? Assim que começo a tocar e quando acabo de tocar.
- c) Os sintomas repetem-se ou variam em diferentes performances? Repetem.
- d) Essa ansiedade ajuda-o ou atrapalha-o? De que forma? Atrapalha. Os ataques não ficam claros.
- e) Que tipo de pensamentos tem quando está ansioso? Em geral, são optimistas ou pessimistas? Pessimistas.
11. Quais são os fatores que lhe despertam mais ansiedade? Assinale o(s) fator(es) com um X:
- a) Dificuldade das obras. ()
- b) Falta de preparação. ()
- c) Público especializado (X)

- d) Público leigo ()
- e) Colegas ()
- f) Outro, Qual? _____ ()

12. Que estratégias usa para lidar com eles?

- a. Conhece técnicas ou práticas de relaxamento, correcção da postura (como Técnica Alexander, Feldenkreis ou Yoga)? Conheço, mas não faço.
- b. Acredita que elas podem ajudar no controle da ansiedade na performance? De que forma? Sim, um preparo melhor.

13. Poderia ordenar por ordem de intensidade do sentimento de ansiedade as seguintes situações?

- a. Concerto Solista com piano ()
- b. Concerto peça solo (X)
- c. Concerto Música de Câmara ()
- d. Concerto como trompista de orquestra (X)
- e. Concerto como trompa solo dentro da orquestra ()
- f. Concerto de solista com orquestra ()
- g. Audição de orquestra (X)
- h. Aula aberta com público (X)

14. Há alguma outra actividade, fora da música, que lhe causa ansiedade parecida? Qual? Não.

SECÇÃO IV: FACTORES SOCIAIS DA ANSIEDADE NA PERFORMANCE

15. Acha que a competitividade e as condições financeiras do mercado de trabalho interferem na ansiedade? De que forma? A competitividade interfere, pois sempre tenho que estar no meu melhor.

16. Acha que o seu meio profissional proporciona informações ou recursos para lidar com a ansiedade? Sim.

17. Em sua trajetória académica, os cursos de longa duração para a formação como trompista, sempre foram no país de origem? Em quais cidades estudou no país de origem? E, se for o caso, em quais cidades estudou no exterior? Curitiba, Espírito Santo, Rio de Janeiro e Minas gerais, Caracas Venezuela.

18. Com que frequência participa ou dar aulas em festival/masterclass? Participo de Master Class em 6 e 6 meses.

19. Durante o seu percurso académico abordou estratégias possíveis de optimização da performance?
 - a. Se sim, como foi desenvolvido esse assunto?
 - b. Se não, o que poderia ser abordado? Superar ao tocar em Público.
20. Costuma falar sobre este assunto com alguém?
 - a. Se sim, com quem? Amigos de Universidade.
 - b. Se não, porquê?
21. Tem alguma experiência que gostaria de partilhar?
22. Gostaria de acrescentar algo sobre o assunto?

EB2:

Secção I: DADOS PESSOAIS:

Idade:21

Idade que começou a estudar trompa:13

Sexo: Masculino

Profissão: Estudante

Anos de experiência na profissão:

Secção II: ESTUDO

1. Como costuma ser a sua rotina de estudo?

Geralmente começo com coisas bem fáceis e aquecimentos simples, mas priorizo me sentir bem para tocar qualquer coisa rápida Penso em não ser totalmente dependente do aquecimento. Depois divido minha rotina de estudo em aproximadamente 60% técnica 40% Música/Repertório.
2. Mantém objectivos de curto, médio e longo prazo relativamente às seguintes actividades: preparação de uma peça; de um estudo; ou desenvolvimento de uma habilidade técnica? Se sim, marque um X no prazo. Se for variável, indique o fator que o torna assim:
 - a) Peça () curto (X) médio () longo () prazo variável

b) Estudo () curto (X) médio () longo () prazo variável

c) Habilidade técnica () curto () médio (X) longo () prazo
variável _____

3. Acredita que o estudo diário ajuda a lidar com a ansiedade na performance? De que forma?

Sim, acredito que a ansiedade na performance está muito ligada a preparação da mesma. Com o estudo diário adquiro segurança para a performance e, conseqüentemente, obtenho mais êxito contra a ansiedade.

4. Já sentiu ansiedade na hora do estudo (enquanto estuda), mesmo que de intensidade ou forma diferente (uma leve preocupação com uma apresentação próxima, por exemplo)? Se sim, assinale com um X o(s) momento(s):

a) Início do estudo. ()

b) No decorrer do estudo. ()

c) Quando se aproxima a performance. (x)

d) Outro. Qual? _____ ()

5. Como se manifesta?

Já tive muitos problemas seríssimos com ansiedade e ainda tenho alguns, mas algumas etapas da minha vida cheguei ao ponto de não conseguir emitir som no instrumento .

6. É uma ansiedade benéfica ou prejudicial?

a. De que forma?

Acredito que alguns tipos de ansiedade podem ser benéficas pois podem de certa forma motivar o estudo, motivar o progresso. Porém, esse tipo de ansiedade que me atrapalhou durante muito tempo, acredito que foi mais prejudicial, pois perdi muito tempo me preocupando com ela.

7. Que estratégia utiliza para obter melhores rendimentos no estudo diário?

Acho que estudo consciente é o melhor caminho. A consciência auditiva e a consciência corporal principalmente.

8. Há diferenças nos estudos de rotina para preparação de uma aula, concerto, exame, concurso, do que quando apenas estuda para manutenção? Se sim, quais?

Sim, acredito que a grande dificuldade é tocar no momento pois só se têm uma chance. A preparação para uma prova ou concerto é diferente por causa disso. Ela precisa ser para tocar tudo direto sem ‘provar’ nada antes, de uma maneira segura. Precisa-se saber antes o que é necessário exatamente fazer.

SECÇÃO III: CONCERTO/PERFORMANCE PÚBLICA

9. Com que frequência realiza audições de classe ou de orquestra, recitais, concertos como músico de orquestra?

Audições de classe toda semana e concertos aproximadamente 2 vezes ao mês.

10. Numa situação de concerto, em palco, sente ansiedade na performance? Se sim:

- a) Que sintomas manifesta?

A primeira coisa que sinto prejudicada quando sinto ansiedade/nervosismo é a respiração. Não consigo relaxar para tocar e, conseqüentemente, não consigo movimentar bem o ar para dentro e para fora. Algumas vezes também não consigo segurar o instrumento de uma forma fixa e ele começa a tremer e atrapalhar a performance.

- b) Quando começam e terminam exactamente os sintomas?

Um pouco antes da música começar e terminam junto com a música.

- c) Os sintomas repetem-se ou variam em diferentes performances?

Sim, as vezes não sinto nada, as vezes mais leves dependendo da obra, as vezes mais fortes.

- d) Essa ansiedade ajuda-o ou atrapalha-o? De que forma?

Atrapalha, pois prejudica a qualidade da performance, e algumas vezes ajudam pois exigem mais atenção e mais concentração.

- e) Que tipo de pensamentos tem quando está ansioso? Em geral, são optimistas ou pessimistas?

Pessimistas, mas me forço a pensar em coisas boas, em amigos que estão ali para me assistir e querendo o meu bem. Isso ajuda um pouco.

11. Quais são os fatores que lhe despertam mais ansiedade? Assinale o(s) fator(es) com um X:

- a) Dificuldade das obras. (X)
- b) Falta de preparação. (X)
- c) Público especializado ()
- d) Público leigo ()
- e) Colegas ()
- f) Outro, Qual? _____ ()

12. Que estratégias usa para lidar com eles?

- a. Conhece técnicas ou práticas de relaxamento, correcção da postura (como Técnica Alexander, Feldenkreis ou Yoga)?

Conheço apenas por nomes mas não sei como funciona. Gostaria de praticar Técnica Alexander se tivesse oportunidade.

- b. Acredita que elas podem ajudar no controle da ansiedade na performance? De que forma?

Sim, principalmente a Técnica Alexander, auxiliando no controle corporal.

13. Poderia ordenar por ordem de intensidade do sentimento de ansiedade as seguintes situações?

- a. Concerto Solista com piano (6)
- b. Concerto peça solo (5)
- c. Concerto Música de Câmara (4)
- d. Concerto como trompista de orquestra (2)
- e. Concerto como trompa solo dentro da orquestra (3)
- f. Concerto de solista com orquestra (8)
- g. Audição de orquestra (7)
- h. Aula aberta com público (1) Menos intensidade.

14. Há alguma outra actividade, fora da música, que lhe causa ansiedade parecida? Qual?

Futebol. A ansiedade de não falhar em alguns momentos acaba me atrapalhando.

SECÇÃO IV: FACTORES SOCIAIS DA ANSIEDADE NA PERFORMANCE

15. Acha que a competitividade e as condições financeiras do mercado de trabalho interferem na ansiedade? De que forma?

Talvez sim. Uma audição de orquestra para uma pessoa que já tem um emprego é vista e encarada de uma maneira muito mais tranquila por aquela pessoa que não tem. Essa pessoa que não tem se sente muito mais pressionada a conseguir algo.

16. Acha que o seu meio profissional proporciona informações ou recursos para lidar com a ansiedade?

Não. Apesar de importante, isso não é uma questão que é trabalhada.

17. Em sua trajetória acadêmica, os cursos de longa duração para a formação como trompista, sempre foram no país de origem? Em quais cidades estudou no país de origem? E, se for o caso, em quais cidades estudou no exterior?

Acredito ser de grande importância a complementação da formação no exterior, haja vista que o Brasil padece de muita estrutura. Comecei meus estudos em Brasília-DF(Brasil) , depois Rio de Janeiro-RJ(Brasil) e atualmente estudo em Karlsruhe (Deutschland) .

18. Com que frequência participa ou dá aulas em festival/masterclass?

Sempre que posso participo de festivais e masterclass. Mais ou menos 5 por ano.

19. Durante o seu percurso acadêmico abordou estratégias possíveis de otimização da performance?

- a. Se sim, como foi desenvolvido esse assunto?

Sim, buscando sempre a naturalidade quando estudo. Se busco um jeito natural de tocar, quando chego no momento da performance sou eu mesmo, não muito diferente de quando estudo.

- b. Se não, o que poderia ser abordado?

20. Costuma falar sobre este assunto com alguém?

- a. Se sim, com quem?

Sim, com amigos, sempre visando a ajudar um ao outro.

- b. Se não, porquê?

21. Tem alguma experiência que gostaria de compartilhar?

22. Gostaria de acrescentar algo sobre o assunto?

Atualmente tenho problemas com a afinação alta. Com a ansiedade fico tenso e consequentemente a afinação sobe.

EB3:

Secção I: DADOS PESSOAIS:

Idade: 19 anos

Idade que começou a estudar trompa: 14 anos

Sexo: Masculino

Profissão: Músico

Anos de experiência na profissão: 2 anos

Secção II: ESTUDO

1. Como costuma ser a sua rotina de estudo?

Costumo fazer um breve aquecimento (que já considero parte do meu estudo) com escalas, arpejos, métodos técnicos, obras importantes no repertório, juntamente com excertos.

2. Mantém objectivos de curto, médio e longo prazo relativamente às seguintes actividades: preparação de uma peça; de um estudo; ou desenvolvimento de uma habilidade técnica? Se sim, marque um X no prazo. Se for variável, indique o fator que o torna assim:

a) Peça () curto () médio (X) longo () prazo variável

b) Estudo () curto () médio (X) longo () prazo variável

c) Habilidade técnica () curto (X) médio () longo () prazo variável _____

3. Acredita que o estudo diário ajuda a lidar com a ansiedade na performance? De que forma?

Sim, pelo fato de você se acostumar a realizar aquilo pretendido todos os dias, tornando-o mais comum e de mais fácil adaptação.

4. Já sentiu ansiedade na hora do estudo (enquanto estuda), mesmo que de intensidade ou forma diferente (uma leve preocupação com uma apresentação próxima, por exemplo)? Se sim, assinale com um X o(s) momento(s):

- a) Início do estudo. ()
- b) No decorrer do estudo. ()
- c) Quando se aproxima a performance. (X)
- d) Outro. Qual? _____ ()

5. Como se manifesta?

Uma leve preocupação com aquilo que não está da forma como gostaria.

6. É uma ansiedade benéfica ou prejudicial?

Benéfica.

a. De que forma?

Faz com que eu esteja preparado para o momento mais difícil, fazendo com que me adapte melhor aquele momento de tensão.

7. Que estratégia utiliza para obter melhores rendimentos no estudo diário?

Procuro me concentrar bem naquilo que eu estou pretendendo alcançar e modifico a minha rotina para aquilo que eu desejo alcançar.

8. Há diferenças nos estudos de rotina para preparação de uma aula, concerto, exame, concurso, do que quando apenas estuda para manutenção? Se sim, quais?

Sim, procuro adaptar minha rotina para que supra a necessidade daquele momento.

SECÇÃO III: CONCERTO/PERFORMANCE PÚBLICA

9. Com que frequência realiza audições de classe ou de orquestra, recitais, concertos como músico de orquestra?

Uma vez ao mês.

10. Numa situação de concerto, em palco, sente ansiedade na performance? Se sim:

- a) Que sintomas manifesta?

Palpitação mais intensa no coração.

- b) Quando começam e terminam exactamente os sintomas?

Alguns instantes antes de entrar no palco e terminam instantes depois que começo a tocar.

- c) Os sintomas repetem-se ou variam em diferentes performances?

Repetem, poucas vezes modificam-se.

- d) Essa ansiedade ajuda-o ou atrapalha-o? De que forma?

Me ajuda por me manter mais concentrado, mas atrapalha, pois acaba prejudicando certas coisas durante a performance.

- e) Que tipo de pensamentos tem quando está ansioso? Em geral, são optimistas ou pessimistas?

São, em geral, pensamentos optimistas.

11. Quais são os fatores que lhe despertam mais ansiedade? Assinale o(s) fator(es) com um X:

- | | |
|---------------------------|-------|
| a) Dificuldade das obras. | () |
| b) Falta de preparação. | (X) |
| c) Público especializado | (X) |
| d) Público leigo | () |
| e) Colegas | () |
| f) Outro, Qual? _____ | () |

12. Que estratégias usa para lidar com eles?

- a. Conhece técnicas ou práticas de relaxamento, correcção da postura (como Técnica Alexander, Feldenkreis ou Yoga)?

Já ouvi falar, porem não conheço.

- b. Acredita que elas podem ajudar no controle da ansiedade na performance? De que forma?

Talvez.

13. Poderia ordenar por ordem de intensidade do sentimento de ansiedade as seguintes situações?

- a. Concerto Solista com piano (3)
- b. Concerto peça solo (2)
- c. Concerto Música de Câmara (6)
- d. Concerto como trompista de orquestra (8)
- e. Concerto como trompa solo dentro da orquestra (7)
- f. Concerto de solista com orquestra (4)
- g. Audição de orquestra (1)
- h. Aula aberta com público (5)

14. Há alguma outra actividade, fora da música, que lhe causa ansiedade parecida? Qual?

Falar em público.

SECÇÃO IV: FACTORES SOCIAIS DA ANSIEDADE NA PERFORMANCE

15. Acha que a competitividade e as condições financeiras do mercado de trabalho interferem na ansiedade? De que forma?

Não.

16. Acha que o seu meio profissional proporciona informações ou recursos para lidar com a ansiedade?

Pouco.

17. Em sua trajectória académica, os cursos de longa duração para a formação como trompista, sempre foram no país de origem? Em quais cidades estudou no país de origem? E, se for o caso, em quais cidades estudou no exterior?

Sempre no Brasil, em Bauru-SP, Tatuí-SP e no Rio de Janeiro-RJ,

18. Com que frequência participa ou dar aulas em festival/masterclass?

Uma vez por ano.

19. Durante o seu percurso académico abordou estratégias possíveis de optimização da performance?

- a. Se sim, como foi desenvolvido esse assunto?
- b. Se não, o que poderia ser abordado?

Como se preparar para uma performance e testes.

20. Costuma falar sobre este assunto com alguém?

- a. Se sim, com quem?

Sim, colegas.

- b. Se não, porquê?

21. Tem alguma experiência que gostaria de partilhar?

Procuro me manter focado naquilo que vou fazer e me concentrar bem antes. Isso tem me ajudado muito.

22. Gostaria de acrescentar algo sobre o assunto?

Não.

EB4:

Secção I: DADOS PESSOAIS:

Idade: 25

Idade que começou a estudar trompa: 17

Sexo: Masculino

Profissão: Musico

Anos de experiência na profissão: 7

Secção II: ESTUDO

1. Como costuma ser a sua rotina de estudo?

Aquecimento, estudos técnicos, método, concerto.

De 2 a 3 por mês.

10. Numa situação de concerto, em palco, sente ansiedade na performance ? Se sim:
- Que sintomas manifestam? Coração acelera, a boca fica seca e, às vezes, um pouco trêmulo.
 - Quando começam e terminam exactamente os sintomas? Na hora da performance.
 - Os sintomas repetem-se ou variam em diferentes performances? Os sintomas vão sumindo.
 - Essa ansiedade ajuda-o ou atrapalha-o? De que forma? Atrapalha.
 - Que tipo de pensamentos tem quando está ansioso? Em geral, são optimistas ou pessimistas? Optimista.
11. Quais são os fatores que lhe despertam mais ansiedade? Assinale o(s) fator(es) com um X:
- Dificuldade das obras. ()
 - Falta de preparação. (X)
 - Público especializado (X)
 - Público leigo ()
 - Colegas (X)
 - Outro, Qual? _____ ()
12. Que estratégias usa para lidar com eles?
- Conhece técnicas ou práticas de relaxamento, correcção da postura (como Técnica Alexander, Feldenkreis ou Yoga)? Sim, mas nunca pratiquei.
 - Acredita que elas podem ajudar no controle da ansiedade na performance? De que forma? Sim. Através deste treinamento, passamos a perceber melhor nossas sensações, emoções, impressões e pensamentos. Assim, entramos em contato de uma forma integral com nós mesmos, e levando isso, não somente para um momento de apresentação pública, mas também para todos os momentos de nosso dia.
13. Poderia ordenar por ordem de intensidade do sentimento de ansiedade as seguintes situações?(quanto maior o numero maior a ansiedade)
- Concerto Solista com piano (3)
 - Concerto peça solo (6)

- c. Concerto Música de Câmara (2)
- d. Concerto como trompista de orquestra (1)
- e. Concerto como trompa solo dentro da orquestra (7)
- f. Concerto de solista com orquestra (5)
- g. Audição de orquestra (8)
- h. Aula aberta com público (4)

14. Há alguma outra actividade, fora da música, que lhe causa ansiedade parecida? Qual? Não.

SECÇÃO IV: FACTORES SOCIAIS DA ANSIEDADE NA PERFORMANCE

15. Acha que a competitividade e as condições financeiras do mercado de trabalho interferem na ansiedade? De que forma? Sim, de todas as formas.

16. Acha que o seu meio profissional proporciona informações ou recursos para lidar com a ansiedade? Um pouco, mas acho que falta muito.

17. Em sua trajectória académica, os cursos de longa duração para a formação como trompista, sempre foram no país de origem? Em quais cidades estudou no país de origem? E, se for o caso, em quais cidades estudou no exterior? Brasil. Uberlândia, Goiânia. Atualmente, Rio de Janeiro

18. Com que frequência participa ou dar aulas em festival/masterclass? Participo 2 vezes ao ano.

19. Durante o seu percurso académico abordou estratégias possíveis de optimização da performance? Sim.

a. Se sim, como foi desenvolvido esse assunto? Trabalhos com respiração, tocar para amigos antes de uma apresentação, estudar imaginando a situação do dia da performance.

b. Se não, o que poderia ser abordado?

20. Costuma falar sobre este assunto com alguém?

a. Se sim, com quem? Prof Philip Doyle (UFRJ), Prof Albert Savino Kattar (UFRJ).

b. Se não, porquê?

21. Tem alguma experiência que gostaria de compartilhar? Não.

22. Gostaria de acrescentar algo sobre o assunto? Não.

- d) Outro. Qual? _____ ()
5. Como se manifesta? Geralmente acontece quando não consigo vencer o repertório exigido. Quanto mais se aproxima a data da performance, mais tenho ansiedade.
6. É uma ansiedade benéfica ou prejudicial? Não chega a ser prejudicial, mas também não entendo como benéfica, pois, na maioria das vezes, tira a concentração.
- a. De que forma?
7. Que estratégia utiliza para obter melhores rendimentos no estudo diário? Tento fazer tudo consciente, sem tocar no automático, por exemplo.
8. Há diferenças nos estudos de rotina para preparação de uma aula, concerto, exame, concurso, do que quando apenas estuda para manutenção? Se sim, quais? Sim, nos estudos de manutenção a cobrança não é a mesma. Você fica mais relaxado por não está sendo avaliado, seja em aula, concerto ou concurso.

SECÇÃO III: CONCERTO/PERFORMANCE PÚBLICA

9. Com que frequência realiza audições de classe ou de orquestra, recitais, concertos como músico de orquestra? Com certa frequência. Tenho concertos relativos a banda onde trabalho, e a agenda da orquestra da universidade para cumprir. Esta com concertos mensais. Ainda também participo como músico convidado de uma orquestra profissional. Os recitais fazemos dois a cada período pela universidade, um de excertos orquestrais e outro de peças solos ou acompanhados ao piano.
10. Numa situação de concerto, em palco, sente ansiedade na performance? Se sim:
- a) Que sintomas manifesta? Respiração ofegante, frio na barriga, braços e pernas tremulas.
- b) Quando começam e terminam exactamente os sintomas? Começam ao se aproximar o trecho ou solo em questão e acabam exatamente após acabar o trecho ou solo.
- c) Os sintomas repetem-se ou variam em diferentes performances? Repetem-se.
- d) Essa ansiedade ajuda-o ou atrapalha-o? De que forma? Atrapaça, de forma a ficar com a coluna de ar oscilando, batimento cardíaco acelerado e, por consequência, perda de concentração.
- e) Que tipo de pensamentos tem quando está ansioso? Em geral, são optimistas ou pessimistas? Apenas penso em oxigenar mais o cérebro, para tentar estabilizar a respiração.

11. Quais são os fatores que lhe despertam mais ansiedade? Assinale o(s) fator(es) com um X:

- a) Dificuldade das obras. (X)
- b) Falta de preparação. (X)
- c) Público especializado (X)
- d) Público leigo ()
- e) Colegas (X)
- f) Outro, Qual? _____ ()

12. Que estratégias usa para lidar com eles? Relaxamento.

- a. Conhece técnicas ou práticas de relaxamento, correcção da postura (como Técnica Alexander, Feldenkreis ou Yoga)? Conheço a Técnica de Alexander.
- b. Acredita que elas podem ajudar no controle da ansiedade na performance? De que forma? Sim, quanto mais você tiver domínio sobre seu corpo no que tange a relaxamento e postura correta, menos tensão, melhor será o desenvolvimento.

13. Poderia ordenar por ordem de intensidade do sentimento de ansiedade as seguintes situações?

- a. Concerto Solista com piano (5)
- b. Concerto peça solo (4)
- c. Concerto Música de Câmara (8)
- d. Concerto como trompista de orquestra (6)
- e. Concerto como trompa solo dentro da orquestra (3)
- f. Concerto de solista com orquestra (2)
- g. Audição de orquestra (1)
- h. Aula aberta com público (7)

14. Há alguma outra actividade, fora da música, que lhe causa ansiedade parecida? Sim. Qual? Falar para grandes públicos.

SECÇÃO IV: FACTORES SOCIAIS DA ANSIEDADE NA PERFORMANCE

15. Acha que a competitividade e as condições financeiras do mercado de trabalho interferem na ansiedade? De que forma? Sim, principalmente quando não tens um nível muito competitivo, pois queres o mesmo emprego. Muitas vezes

- estudas tanto quanto, porém não tens resultados tão satisfatórios. Isso implica numa sobre carga de ansiedades e frustrações.
16. Acha que o seu meio profissional proporciona informações ou recursos para lidar com a ansiedade? Não, poucos sabem o caminho para vencer esta dificuldade, porém não passam.
 17. Em sua trajetória acadêmica, os cursos de longa duração para a formação como trompista, sempre foram no país de origem? Em quais cidades estudou no país de origem? E, se for o caso, em quais cidades estudou no exterior? Sim, Recife- Pe, Rio de Janeiro- Rj.
 18. Com que frequência participa ou dar aulas em festival/masterclass? Participo de festivais uma vez por ano.
 19. Durante o seu percurso acadêmico abordou estratégias possíveis de otimização da performance? Não.
 - a. Se sim, como foi desenvolvido esse assunto?
 - b. Se não, o que poderia ser abordado? Melhor preparação, melhor aproveitamento de tempo, domínio sobre o periodo e compositor em questão.
 20. Costuma falar sobre este assunto com alguém?
 - a. Se sim, com quem?
 - b. Se não, porquê? Não é um tema muito comentado.
 21. Tem alguma experiência que gostaria de compartilhar? Não
 22. Gostaria de acrescentar algo sobre o assunto? Não.

- c) Quando se aproxima a performance. (x)
 - d) Outro. Qual? _____ ()
5. Como se manifesta? Má sensação ao tocar nos dias anteriores de provas realmente importantes.
6. É uma ansiedade benéfica ou prejudicial?
- a. De que forma? Benéfica pois obriga me a resolver aqueles problemas e focar me naquele momento específico.
7. Que estratégia utiliza para obter melhores rendimentos no estudo diário? Tento tocar o que estou a preparar várias vezes sem pausas mesmo com alguns erros.
8. Há diferenças nos estudos de rotina para preparação de uma aula, concerto, exame, concurso, do que quando apenas estuda para manutenção? Se sim, quais? Não, acho que devemos manter sempre o mesmo nível de estudo.

SECÇÃO III: CONCERTO/PERFORMANCE PÚBLICA

9. Com que frequência realiza audições de classe ou de orquestra, recitais, concertos como músico de orquestra? Mensalmente.
10. Numa situação de concerto, em palco, sente ansiedade na performance? Se sim:
- a) Que sintomas manifesta? Tremer principalmente das pernas.
 - b) Quando começam e terminam exactamente os sintomas? Antes e depois do solo ou parte importante.
 - c) Os sintomas repetem-se ou variam em diferentes performances? Depende da forma como me sinto a tocar no dia, da minha auto-estima etc.
 - d) Essa ansiedade ajuda-o ou atrapalha-o? De que forma? Ajuda-me a concentrar e a falhar menos.
 - e) Que tipo de pensamentos tem quando está ansioso? Em geral, são optimistas ou pessimistas? Pessimistas.
11. Quais são os fatores que lhe despertam mais ansiedade? Assinale o(s) fator(es) com um X:
- a) Dificuldade das obras. ()
 - b) Falta de preparação. ()
 - c) Público especializado (x)
 - d) Público leigo ()
 - e) Colegas (x)
 - f) Outro, Qual? _____ ()

12. Que estratégias usa para lidar com eles?
- Conhece técnicas ou práticas de relaxamento, correcção da postura (como Técnica Alexander, Feldenkreis ou Yoga)? Não.
 - Acredita que elas podem ajudar no controle da ansiedade na performance? De que forma? Penso que sim, mas cada um deve encontrar a sua própria forma de controlar os nervos.

13. Poderia ordenar por ordem de intensidade do sentimento de ansiedade as seguintes situações?

- Concerto Solista com piano (6)
- Concerto peça solo (1)
- Concerto Música de Câmara (5)
- Concerto como trompista de orquestra (8)
- Concerto como trompa solo dentro da orquestra (2)
- Concerto de solista com orquestra (3)
- Audição de orquestra (7)
- Aula aberta com público (4)

14. Há alguma outra actividade, fora da música, que lhe causa ansiedade parecida? Qual? Falar em Público.

SECÇÃO IV: FACTORES SOCIAIS DA ANSIEDADE NA PERFORMANCE

15. Acha que a competitividade e as condições financeiras do mercado de trabalho interferem na ansiedade? De que forma? Sim, pois o mercado português não permite erros e havendo poucas oportunidades temos sempre a ansiedade presente quando temos uma primeira oportunidade.
16. Acha que o seu meio profissional proporciona informações ou recursos para lidar com a ansiedade? Não.
17. Em sua trajetória académica, os cursos de longa duração para a formação como trompista, sempre foram no país de origem? Em quais cidades estudou no país de origem? E, se for o caso, em quais cidades estudou no exterior? Sempre em Portugal.
18. Com que frequência participa ou dar aulas em festival/masterclass? Anualmente.
19. Durante o seu percurso académico abordou estratégias possíveis de optimização da performance? Sim, workshop de técnica Alexander.
- Se sim, como foi desenvolvido esse assunto?

- b. Se não, o que poderia ser abordado?
20. Costuma falar sobre este assunto com alguém?
- a. Se sim, com quem? Com colegas.
- b. Se não, porquê?
21. Tem alguma experiência que gostaria de compartilhar?
22. Gostaria de acrescentar algo sobre o assunto? Acho que o mais importante para combater a ansiedade na performance é tocarmos regularmente para um público, colegas etc. Também fazer várias provas de orquestra mesmo, por vezes, não estando totalmente preparado para a mesma.

EP2:

Secção I: DADOS PESSOAIS:

Idade: 21

Idade que começou a estudar trompa: 8

Sexo: Masculino

Profissão: Estudante de Músico/freelancer

Anos de experiência na profissão: 3

Secção II: ESTUDO

1. Como costuma ser a sua rotina de estudo?
2. Mantém objectivos de curto, médio e longo prazo relativamente às seguintes actividades: preparação de uma peça; de um estudo; ou desenvolvimento de uma habilidade técnica? Se sim, marque um X no prazo. Se for variável, indique o fator que o torna assim:
 - a) Peça () curto (x) médio () longo () prazo variável

 - b) Estudo (x) curto () médio () longo () prazo variável

 - c) Habilidade técnica () curto () médio (x) longo () prazo variável _____

3. Acredita que o estudo diário ajuda a lidar com a ansiedade na performance? De que forma? Claramente. Por isso se diz, difícil no campo de treino, fácil no campo de batalha.
4. Já sentiu ansiedade na hora do estudo (enquanto estuda), mesmo que de intensidade ou forma diferente (uma leve preocupação com uma apresentação próxima, por exemplo)? Se sim, assinale com um X o(s) momento(s):
 - a) Início do estudo. ()
 - b) No decorrer do estudo. ()
 - c) Quando se aproxima a performance. (x)
 - d) Outro. Qual? _____ ()
5. Como se manifesta? Nervosismo normal que antecede uma performance, como estar sempre a pensar nisso (overthinking).
6. É uma ansiedade benéfica ou prejudicial? Benéfica.
 - a. De que forma?

É benéfica sem dúvida, pois demonstra preocupação em dar o máximo e estar a 100% na performance.
7. Que estratégia utiliza para obter melhores rendimentos no estudo diário?

Uma estratégia que uso bastante é gravar o meu estudo, fazendo muitas vezes simulações de audições ou provas.
8. Há diferenças nos estudos de rotina para preparação de uma aula, concerto, exame, concurso, do que quando apenas estuda para manutenção? Se sim, quais?

Obviamente existe uma preparação diferente quando temos performances públicas, ou nos estamos a preparar para alguma gravação. Contudo, um bom estudo de manutenção é meio caminho andado para essa preparação ser bem-sucedida.

SECÇÃO III: CONCERTO/PERFORMANCE PÚBLICA

9. Com que frequência realiza audições de classe ou de orquestra, recitais, concertos como músico de orquestra?

Sensivelmente de 2 em 2 semanas.
10. Numa situação de concerto, em palco, sente ansiedade na performance? Se sim:
 - a) Que sintomas manifesta?

Por vezes aceleração cardíaca.
 - b) Quando começam e terminam exactamente os sintomas?

Quando existe alguma passagem de extrema importância.

c) Os sintomas repetem-se ou variam em diferentes performances? São geralmente sempre os mesmos. Variam conforme a importância da performance e do à vontade em palco.

d) Essa ansiedade ajuda-o ou atrapalha-o? De que forma?

Depende sempre como encaramos o “medo”. Por vezes é bom sentirmos algum receio, pois é sinal que estamos focados e concentrados no que vamos fazer.

Quando estamos demasiado relaxados, é meio caminho para errar. Esta ansiedade ajuda-me a estar bem focado no que pretendo executar.

e) Que tipo de pensamentos tem quando está ansioso? Em geral, são optimistas ou pessimistas?

No meu caso, penso que são um pouco dos dois. Mais optimistas que pessimistas, mas sempre ambos presentes.

11. Quais são os fatores que lhe despertam mais ansiedade? Assinale o(s) fator(es) com um X:

- a) Dificuldade das obras. ()
- b) Falta de preparação. ()
- c) Público especializado (x)
- d) Público leigo ()
- e) Colegas ()
- f) Outro, Qual? _____ ()

12. Que estratégias usa para lidar com eles?

- a. Conhece técnicas ou práticas de relaxamento, correção da postura (como Técnica Alexander, Feldenkreis ou Yoga)? Sim.
- b. Acredita que elas podem ajudar no controle da ansiedade na performance? De que forma? Conheço as técnicas, mas não uso nenhuma em específico. Penso que podem sem dúvida ajudar no controle.

13. Poderia ordenar por ordem de intensidade do sentimento de ansiedade as seguintes situações?

- a. Concerto Solista com piano (2)
- b. Concerto peça solo (6)
- c. Concerto Música de Câmara (7)
- d. Concerto como trompista de orquestra (4)
- e. Concerto como trompa solo dentro da orquestra (3)
- f. Concerto de solista com orquestra (1)

g. Audição de orquestra (5)

h. Aula aberta com público (8)

14. Há alguma outra actividade, fora da música, que lhe causa ansiedade parecida?
Qual?

Jogar Voleibol a nível profissional tem o seu nível de pressão também.

SECÇÃO IV: FACTORES SOCIAIS DA ANSIEDADE NA PERFORMANCE

15. Acha que a competitividade e as condições financeiras do mercado de trabalho interferem na ansiedade? De que forma?

Penso que sim, pois há poucos lugares, o que torna os concursos muito concorridos. Havendo pouco possibilidade de ganhar o lugar, a pressão aumenta.

16. Acha que o seu meio profissional proporciona informações ou recursos para lidar com a ansiedade? Penso que em Portugal, e em especial no meio da música, podia haver recursos mais especializados nesta área tão sensível.

17. Em sua trajectória académica, os cursos de longa duração para a formação como trompista, sempre foram no país de origem? Em quais cidades estudou no país de origem? E, se for o caso, em quais cidades estudou no exterior?

Estudei em Espinho e no Porto.

18. Com que frequência participa ou dar aulas em festival/masterclass?

Tento participar em atividades deste género todos os anos.

19. Durante o seu percurso académico abordou estratégias possíveis de optimização da performance?

a. Se sim, como foi desenvolvido esse assunto?

Através de aulas de Psicologia da música, que é uma disciplina obrigatória e essencial no curso de música.

b. Se não, o que poderia ser abordado?

20. Costuma falar sobre este assunto com alguém?

a. Se sim, com quem?

b. Se não, porquê? Não falo disto em específico com ninguém. Entendo que somos nós próprios que nos temos que conhecer e arranjar maneiras de combater os nossos medos e preocupações.

21. Tem alguma experiência que gostaria de partilhar?

22. Gostaria de acrescentar algo sobre o assunto?

Foi um prazer realizar este inquérito. Estou ansioso para saber os resultados, pois este tema é sem dúvida muito importante para o desenvolvimento de uma grande carreira, seja lá em que profissão ou instrumento.

EP3:

Secção I: DADOS PESSOAIS:

Idade: 19

Idade que começou a estudar trompa: 11

Sexo: Feminino

Profissão: Estudante

Anos de experiência na profissão: 8

Secção II: ESTUDO

1. Como costuma ser a sua rotina de estudo? Sinceramente, não tenho uma rotina de estudo sempre regular. Não estudo todos os dias da mesma forma nem todos os dias as mesmas horas, ou seja, o meu estudo é bastante variável de acordo com a minha condição física/psicológica e tendo em conta o material que estou a preparar.
2. Mantém objectivos de curto, médio e longo prazo relativamente às seguintes actividades: preparação de uma peça; de um estudo; ou desenvolvimento de uma habilidade técnica? Se sim, marque um X no prazo. Se for variável, indique o fator que o torna assim:
 - a) Peça () curto () médio () longo (X) prazo variável; todas as peças requerem diferentes níveis de preparação assim como tempo. Tento sempre estabelecer o prazo mais curto possível preparado o mais rápido possível, mas todas são diferentes.
 - b) Estudo () curto (X) médio () longo () prazo variável

 - c) Habilidade técnica () curto () médio (X) longo () prazo variável _____

3. Acredita que o estudo diário ajuda a lidar com a ansiedade na performance? De que forma? Sim, claro que sim. O estudo diário que fazemos ajuda a ultrapassarmos as dificuldades que temos em peças/estudos, assim sendo, quanto melhor for o estudo que fazemos, mais confortáveis ficamos para nos apresentar em público, atingindo o domínio da peça/estudo.
4. Já sentiu ansiedade na hora do estudo (enquanto estuda), mesmo que de intensidade ou forma diferente (uma leve preocupação com uma apresentação próxima, por exemplo)? Se sim, assinale com um X o(s) momento(s):
- a) Início do estudo. ()
 - b) No decorrer do estudo. ()
 - c) Quando se aproxima a performance. ()
 - d) Outro. Qual? Em certas passagens de algumas peças que sejam mais complicadas de dominar. (X)
5. Como se manifesta? Fico um pouco “irritada” por não conseguir tocar certas passagens da forma que quero e no prazo de tempo que quero.
6. É uma ansiedade benéfica ou prejudicial? No meu caso, benéfica.
- a. De que forma? O facto de me chatear por não conseguir tocar certas passagens faz com que tenha mais vontade de as conseguir tocar, intensificando o meu estudo.
7. Que estratégia utiliza para obter melhores rendimentos no estudo diário? Sou apologista de fazer vários intervalos do estudo, e nunca tentar estudar o máximo de horas seguidas possíveis; p.e.: Aquecimento (20/30min), Pausa (10min), Estudos e Peças (intervalos de 20 min a cada hora de estudo).
8. Há diferenças nos estudos de rotina para preparação de uma aula, concerto, exame, concurso, do que quando apenas estuda para manutenção? Se sim, quais? Sim, acho que o estudo de manutenção acaba por ser um pouco o estudo que fazemos para as aulas; estudamos todos os dias o material que foi escolhido para a aula de maneira a não ficarmos fora de forma e prepararmos devidamente a aula. Para os concertos/concursos, acho que deve ser feito um estudo mais sistemático, e talvez mais “cansativo” para garantirmos total domínio de todo o repertório e segurança para o mesmo; costumo até tocar diariamente varias vezes o repertório do concerto/concurso de maneira a garantir a resistência necessária para tal.

SECÇÃO III: CONCERTO/PERFORMANCE PÚBLICA

9. Com que frequência realiza audições de classe ou de orquestra, recitais, concertos como músico de orquestra? Este ponto é difícil de responder; acho que a questão em relação à frequência de momentos de avaliação é que é usual acontecerem todos ‘‘ao mesmo tempo’’; ou seja, passamos meses sem nos apresentarmos em público e duas semanas em que nos apresentamos em público quase todos os dias como solistas, em orquestra ou ate música de câmara.
10. Numa situação de concerto, em palco, sente ansiedade na performance? Às vezes sim, depende da situação. Se sim:
- a) Que sintomas manifesta? Tremores, calor e boca seca.
 - b) Quando começam e terminam exactamente os sintomas? Os tremores começam no momento em que estou no palco a espera para começar a performance e desaparecem pouco depois de começar; o calor e a boca seca vão surgindo e aumentando ao longo de toda a performance e só acabam pouco tempo depois de acabar e sair do palco.
 - c) Os sintomas repetem-se ou variam em diferentes performances? São sempre os mesmos, mas não aparecem em todo o tipo de performance. Em provas ‘‘privadas’’ onde toco apenas para o júri não sou muito afetada por estes sintomas. Costumo senti-los, geralmente, quando há publico conhecido (amigos, familiares).
 - d) Essa ansiedade ajuda-o ou atrapalha-o? De que forma? Penso que os tremores são a base mais natural da ansiedade e como passam rápido não influenciam muito a minha performance; o calor é incomodo mas não afeta o que toco; a boca seca é o mais incomodativo uma vez que se torna bastante difícil o controlo da performance não permitindo os lábios vibrarem de forma correta e confortável.
 - e) Que tipo de pensamentos tem quando está ansioso? Em geral, são optimistas ou pessimistas? Sinceramente, acho que pensar é pior para mim e geralmente nestes casos não penso muito; quando penso em alguma coisa tento, claro, ser optimista.
11. Quais são os fatores que lhe despertam mais ansiedade? Assinale o(s) fator(es) com um X:
- a) Dificuldade das obras. ()
 - b) Falta de preparação. (X)
 - c) Público especializado ()

- d) Público leigo ()
- e) Colegas (X)
- f) Outro, Qual? Familiares (X)
12. Que estratégias usa para lidar com eles? Geralmente, antes das minhas performance onde tenho tendência a ficar mais ansiosa, faço jogos de concentração (p.e.: tetris), leitura, exercícios de respiração, alongamentos, etc..
- a. Conhece técnicas ou práticas de relaxamento, correcção da postura (como Técnica Alexander, Feldenkreis ou Yoga)? Sim.
- b. Acredita que elas podem ajudar no controle da ansiedade na performance? De que forma? Não estou muito familiarizada com estas técnicas, nem as mesmas me despertam muito interesse; claro que todos somos diferentes e todos temos formas diferentes de lidar com as coisas.
13. Poderia ordenar por ordem de intensidade do sentimento de ansiedade as seguintes situações?
- a. Concerto Solista com piano (7)
- b. Concerto peça solo (6)
- c. Concerto Música de Câmara (4)
- d. Concerto como trompista de orquestra (2)
- e. Concerto como trompa solo dentro da orquestra (5)
- f. Concerto de solista com orquestra (8)
- g. Audição de orquestra (3)
- h. Aula aberta com público (1)
14. Há alguma outra actividade, fora da música, que lhe causa ansiedade parecida? Qual?

SECÇÃO IV: FACTORES SOCIAIS DA ANSIEDADE NA PERFORMANCE

15. Acha que a competitividade e as condições financeiras do mercado de trabalho interferem na ansiedade? De que forma? Sim, totalmente. O facto de sabermos que o mercado de trabalho está de facto a ultrapassar uma crise intensa, faz-nos perceber que precisamos de dar muito mais de nós para conseguirmos um trabalho que nos dê independência.
16. Acha que o seu meio profissional proporciona informações ou recursos para lidar com a ansiedade? Alguns sim, outros não. Como já foi referido existem

- inúmeros cursos de técnicas (Alexander, yoga) que nos ajudam a controlar a nossa ansiedade
17. Em sua trajetória acadêmica, os cursos de longa duração para a formação como trompista, sempre foram no país de origem? Sim, infelizmente nunca tive oportunidade de ir a um curso no estrangeiro. Em quais cidades estudou no país de origem? Braga e Porto. E, se for o caso, em quais cidades estudou no exterior?
 18. Com que frequência participa ou dar aulas em festival/masterclass? Nunca o fiz.
 19. Durante o seu percurso académico abordou estratégias possíveis de optimização da performance?
 - a. Se sim, como foi desenvolvido esse assunto? Claro que sim. Todos devemos ‘estudar’ a nossa performance, através de técnicas pensadas por nós, que funcionem em nós, para podermos garantir performances coerentes.
 - b. Se não, o que poderia ser abordado?
 20. Costuma falar sobre este assunto com alguém?
 - a. Se sim, com quem? Muito raramente, com colegas e professores.
 - b. Se não, porquê?
 21. Tem alguma experiência que gostaria de compartilhar? Aprendi ao longo dos 9 anos de aprendizagem do meu instrumento que mais importante do que vencer aos olhos dos outros, é vencer aos nossos próprios olhos; nada pode dar mais orgulho.
 22. Gostaria de acrescentar algo sobre o assunto?

EP4:

Secção I: DADOS PESSOAIS:

Idade: 20

Idade que começou a estudar trompa: 9 anos de idade.

Sexo: Masculino

Profissão: Estudante e freelancer.

Anos de experiência na profissão: -----

6. É uma ansiedade benéfica ou prejudicial?
- a. De que forma? Prejudicial, visto que atrapalha um pouco do nosso trabalho, e por vezes pequenas diferenças no nosso corpo como trompistas, pode mudar tudo na performance.
7. Que estratégia utiliza para obter melhores rendimentos no estudo diário?

Melhor solução, é gravar tudo o que fazemos !!!

8. Há diferenças nos estudos de rotina para preparação de uma aula, concerto, exame, concurso, do que quando apenas estuda para manutenção? Se sim, quais?

Para a manutenção, no meu caso basta apenas os exercícios de rotinas. Mas para concurso obviamente passa muito pela repetição e exaustão das obras, e gravar.

SECÇÃO III: CONCERTO/PERFORMANCE PÚBLICA

9. Com que frequência realiza audições de classe ou de orquestra, recitais, concertos como músico de orquestra? Regularmente.
10. Numa situação de concerto, em palco, sente ansiedade na performance? Se sim:
- a) Que sintomas manifesta? Assimetria das acções. Batimentos cardíacos altos. Insegurança.
- b) Quando começam e terminam exactamente os sintomas? Após a performance, umas horas depois.
- c) Os sintomas repetem-se ou variam em diferentes performances? Sim.
- d) Essa ansiedade ajuda-o ou atrapalha-o? De que forma? Atrapalha, visto que mexe com o sistema nervoso, e por mais pequena que seja , há sempre uma fração que distrai e condiciona.
- e) Que tipo de pensamentos tem quando está ansioso? Em geral, são optimistas ou pessimistas? Varia muito
11. Quais são os fatores que lhe despertam mais ansiedade? Assinale o(s) fator(es) com um X:
- a) Dificuldade das obras. (X)
- b) Falta de preparação. (X)
- c) Público especializado (X)
- d) Público leigo ()
- e) Colegas (X)
- f) Outro, Qual? _____ ()

12. Que estratégias usa para lidar com eles?
- Conhece técnicas ou práticas de relaxamento, correcção da postura (como Técnica Alexander, Feldenkreis ou Yoga)? Não.
 - Acredita que elas podem ajudar no controle da ansiedade na performance? De que forma? Não tenho contacto com essas técnicas para poder aprofundar a resposta.
13. Poderia ordenar por ordem de intensidade do sentimento de ansiedade as seguintes situações?
- Concerto Solista com piano (2)
 - Concerto peça solo (6)
 - Concerto Música de Câmara (5)
 - Concerto como trompista de orquestra (7)
 - Concerto como trompa solo dentro da orquestra (4)
 - Concerto de solista com orquestra (1)
 - Audição de orquestra (3)
 - Aula aberta com público (8)
14. Há alguma outra actividade, fora da música, que lhe causa ansiedade parecida? Qual? Não.

SECÇÃO IV: FACTORES SOCIAIS DA ANSIEDADE NA PERFORMANCE

15. Acha que a competitividade e as condições financeiras do mercado de trabalho interferem na ansiedade? De que forma?
- Claro que sim. A competitividade já por si é algo que desponta ansiedade de querer mais. Quando fazemos um concerto remunerado também tenho tendencia a ficar ansioso, visto que estou a ser pago para desempenhar algo de extrema importância.
16. Acha que o seu meio profissional proporciona informações ou recursos para lidar com a ansiedade?
17. Em sua trajectória académica, os cursos de longa duração para a formação como trompista, sempre foram no país de origem? Em quais cidades estudou no país de origem? E, se for o caso, em quais cidades estudou no exterior? Ovar, Espinho, Porto.
18. Com que frequência participa ou dar aulas em festival/masterclass?
- Regularmente.

19. Durante o seu percurso académico abordou estratégias possíveis de optimização da performance?
- Se sim, como foi desenvolvido esse assunto? Comer uma sandes de queijo meia hora antes da performance.
 - Se não, o que poderia ser abordado?
20. Costuma falar sobre este assunto com alguém?
- Se sim, com quem? Sim, normalmente com colegas de trabalho. Para poder estar mais À vontade com o assunto.
 - Se não, porquê?
21. Tem alguma experiência que gostaria de partilhar?
22. Gostaria de acrescentar algo sobre o assunto?

EP5:

Secção I: DADOS PESSOAIS:

Idade: 18

Idade que começou a estudar trompa: 06

Sexo: Feminino

Profissão: Estudante

Anos de experiência na profissão: 12

Secção II: ESTUDO

1. Como costuma ser a sua rotina de estudo?

Faço um aquecimento (não muito demorado - c. de 30 min.) onde exploro exercícios variados (buzzing, bocal, trilos, harmónicos, escalas, notas longas, registro agudo e grave, entre outros) e de seguida dedico entre 30 minutos e 1 hora a cada peça que no momento esteja a estudar. Também dedico entre 20 minutos e 40 minutos a cada estudo ou excerto que esteja a tocar no momento. De seguida faço um intervalo e volto a estudar mais ou menos igual mas desta vez com um aquecimento de 10 minutos.

8. Há diferenças nos estudos de rotina para preparação de uma aula, concerto, exame, concurso, do que quando apenas estuda para manutenção? Se sim, quais?

Sim. Quando estudo para algo que sei que vai ter uma avaliação a uma peça específica ou a um estudo ou excerto específico, centro-me mais nisso (fazendo no aquecimento, por exemplo, exercícios para me ajudar a interpretar o que vou tocar). Quando estudo para manutenção insisto mais em exercícios abrangentes para ter uma noção de como está a minha evolução nos vários parâmetros (trilos, stacatto, registros, bouché, etc.).

SECÇÃO III: CONCERTO/PERFORMANCE PÚBLICA

9. Com que frequência realiza audições de classe ou de orquestra, recitais, concertos como músico de orquestra?
É costume, pelo menos, mensalmente.
10. Numa situação de concerto, em palco, sente ansiedade na performance? Se sim:
- a) Que sintomas manifesta? Ritmo cardíaco acelerado, barriga e pernas a tremer, boca seca e mãos húmidas.
 - b) Quando começam e terminam exactamente os sintomas? Começam uns 15 minutos antes da performance e acabam uns 20 minutos depois.
 - c) Os sintomas repetem-se ou variam em diferentes performances? Normalmente repetem-se mas em diferentes escalas nas diferentes performances.
 - d) Essa ansiedade ajuda-o ou atrapalha-o? De que forma? Geralmente atrapalha-me pois os sintomas prejudicam muito a minha performance pois tornam mais difícil a vibração dos lábios (boca seca), o controlo da respiração (ritmo cardíaco acelerado), as passagens técnicas (mãos húmidas) e o controlo do som (barriga e pernas a tremer).
 - e) Que tipo de pensamentos tem quando está ansioso? Em geral, são optimistas ou pessimistas? Em geral, tenho pensamentos pessimistas. Por exemplo: vou falhar aquela passagem, vou tocar com água porque não vou ter tempo para a tirar, vou errar notas, vou-me esquecer da repetição ou de contar os compassos de espera, os meus colegas já tocaram isto e conhecem bem ao ponto de me julgar pelo mínimo erro, estão-me a avaliar e só tenho uma oportunidade.

11. Quais são os fatores que lhe despertam mais ansiedade? Assinale o(s) fator(es) com um X:

- a) Dificuldade das obras. (X)
- b) Falta de preparação. (X)
- c) Público especializado (X)
- d) Público leigo ()
- e) Colegas (X)
- f) Outro, Qual? Família (X)

12. Que estratégias usa para lidar com eles? Respirar fundo calmamente, não pensar muito no assunto, tentar ser das primeiras a tocar (a ansiedade piora com o passar do tempo), por vezes tomo um calmante fraquinho (receitado pelo médico da família).

- a) Conhece técnicas ou práticas de relaxamento, correcção da postura (como Técnica Alexander, Feldenkreis ou Yoga)? Conheço o nome mas não sei em que consiste.
- b) Acredita que elas podem ajudar no controle da ansiedade na performance? De que forma? Sim, ajudando-me a estar mais calma e controlada.

13. Poderia ordenar por ordem de intensidade do sentimento de ansiedade as seguintes situações?

- a. Concerto Solista com piano (4)
- b. Concerto peça solo (8)
- c. Concerto Música de Câmara (2)
- d. Concerto como trompista de orquestra (1)
- e. Concerto como trompa solo dentro da orquestra (5)
- f. Concerto de solista com orquestra (7)
- g. Audição de orquestra (6)
- h. Aula aberta com público (3)

14. Há alguma outra actividade, fora da música, que lhe causa ansiedade parecida? Qual?

Sim, apresentações de trabalhos orais, ler em voz alta (basicamente quando me estão a julgar seja pelo que for).

SECÇÃO IV: FACTORES SOCIAIS DA ANSIEDADE NA PERFORMANCE

15. Acha que a competitividade e as condições financeiras do mercado de trabalho interferem na ansiedade? De que forma?

A este nível (formação superior) penso que ainda não. Talvez vá interferir quando estiver em causa o meu sustento financeiro.

16. Acha que o seu meio profissional proporciona informações ou recursos para lidar com a ansiedade?

Sim, proporciona algumas informações e recursos, no entanto, penso que em termos práticos não tem muita influência. Não é nunca um fato tido em consideração por parte dos júris de concursos ou provas, de forma a ajudar a amenizar o problema que apenas toca a alguns.

17. Em sua trajetória académica, os cursos de longa duração para a formação como trompista, sempre foram no país de origem? Em quais cidades estudou no país de origem? E, se for o caso, em quais cidades estudou no exterior?

Sim, Braga e Porto.

18. Com que frequência participa ou dar aulas em festival/masterclass?

Participo em cerca de 6 por ano.

19. Durante o seu percurso académico abordou estratégias possíveis de optimização da performance? Sim.

- a. Se sim, como foi desenvolvido esse assunto? É um assunto que tenho vindo a desenvolver desde que comecei a ter experiências de performance (6 anos de idade) e que tenho vindo a tentar melhorar à medida que vou tendo mais experiência neste sentido.
- b. Se não, o que poderia ser abordado?

20. Costuma falar sobre este assunto com alguém?

- a. Se sim, com quem? Professores de instrumento, família, namorado e amigos
- b. Se não, porquê?

21. Tem alguma experiência que gostaria de partilhar? Não.

22. Gostaria de acrescentar algo sobre o assunto? Não.