

Ansiedade e performance musical: uma revisão sistemática da pesquisa sobre epidemiologia e questionários/escalas

Fernanda Torchia Zanon
Universidade de Aveiro, Portugal
fecazanon@gmail.com

Resumo: A Ansiedade na Performance Musical é definida como “a experiência de persistência, apreensão angustiante e/ou prejuízo real de habilidades de desempenho num contexto público, a um grau injustificado dado a aptidão musical individual, treinamento e nível de **preparação do performer**” (Salmon 1990). A partir de um ponto máximo de adaptação, a ansiedade, ao invés de contribuir, poderá resultar na diminuição da capacidade adaptativa, tornando-se uma ameaça à qualidade de uma performance musical. Este trabalho propôs-se realizar uma revisão da bibliografia existente sobre os questionários desenvolvidos para diagnóstico da ansiedade na performance musical e sobre sua epidemiologia. Foi aplicado o protocolo PRISMA (Moher *et al.* 2009) numa busca com palavras-chave em seis bases de dados. Os 26 artigos resultantes da aplicação dos critérios de seleção foram divididos em 6 categorias: (1) APM em crianças e adolescentes; (2) Epidemiologia da APM; (3) APM e validação de questionários; (4) APM em instrumentistas/cantores; (5) APM e gênero musical; (6) APM em orquestras/coros.

Palavras-chave: Ansiedade na performance musical, ansiedade estado-traço, epidemiologia da ansiedade, estudos de validação de questionários.

Abstract: **Music Performance Anxiety is defined as “the experience of persisting, distressful apprehension and/or actual impairment of performance skills in a public context, to a degree unwarranted given the individual’s musical aptitude, training, and level of preparation” (Salmon, 1990).** The anxiety, instead of contributing, could result in a decrease of the adaptive condition of the person, becoming a threat to the quality of the musical performance. This article proposes to conduct a systematic review of questionnaires used for MPA diagnoses and its epidemiology. We used the PRISMA protocol (Moher *et al.* 2009) and Keywords in six databases. The 26 articles selected after the criteria application were organised in six categories: (1) MPA in children and adolescents; (2) MPA Epidemiology; (3) MPA and Questionnaires Validation; (4) MPA in solo instrumentalists/singers; (5) MPA and Musical Genres; (6) MPA in orchestras/choirs.

Keywords: Music performance anxiety, state-trait anxiety, MPA epidemiology, validation studies.

Introdução

A ansiedade mal adaptativa na performance musical (APM) é um distúrbio que afeta músicos de diferentes faixas etárias e instrumentos. Kenny define e caracteriza ansiedade como

a experiência persistente relacionada com a performance musical, que surge ligada a vulnerabilidades biológicas e/ou psicológicas, e/ou a experiências que condicionam a ansiedade. Manifesta-se através de combinações de sintomas afetivos, cognitivos, somáticos e comportamentais. Pode ocorrer num vasto conjunto de situações performativas, mas é frequentemente mais severa em situações que requerem investimento do ego, avaliação inerente (público), e medo de falhar. Pode ser focal (i.e. focar apenas a performance musical), ou ocorrer em comorbidade com outros distúrbios de ansiedade, em particular a fobia social. Afeta músicos em qualquer fase da carreira e é parcialmente independente dos anos de formação, prática, ou nível de experiência musical. Pode ou não prejudicar a qualidade da performance musical. (Kenny 2011, 61).

Vários fatores estão relacionados ao desenvolvimento de ansiedade no ato da performance, dentre eles o tipo de performance (audição, aulas de instrumento, apresentações a solo/de câmara), o sexo (mulheres têm mais tendência a desenvolver ansiedade), as pressões profissionais sofridas pelo músico, traço de ansiedade, entre outros.

Algumas escalas foram criadas para facilitar o registo de relatos verbais acerca da ansiedade. O STAI (*State-Trait Anxiety Inventory*), validado por Santos e Silva (1997) para a população portuguesa, é uma escala de autoavaliação. O STAI avalia a ansiedade estado do sujeito, isto é, um estado emocional transitório, no momento da aplicação do questionário, e a ansiedade traço do sujeito, característica relativamente estável de propensão à ansiedade.

A revisão sistemática aqui apresentada visa abordar de forma crítica e organizar estudos na área da ansiedade na performance musical de acordo com as seguintes linhas de investigação: 1) padrões epidemiológicos; e 2) questionários/escalas para mapeamento da ansiedade na performance musical.

Métodos

A revisão foi realizada seguindo a metodologia PRISMA - Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis (Moher *et al.* 2009). A tabela abaixo (Tabela I) aborda as etapas seguidas na fase de seleção de artigos desta revisão.

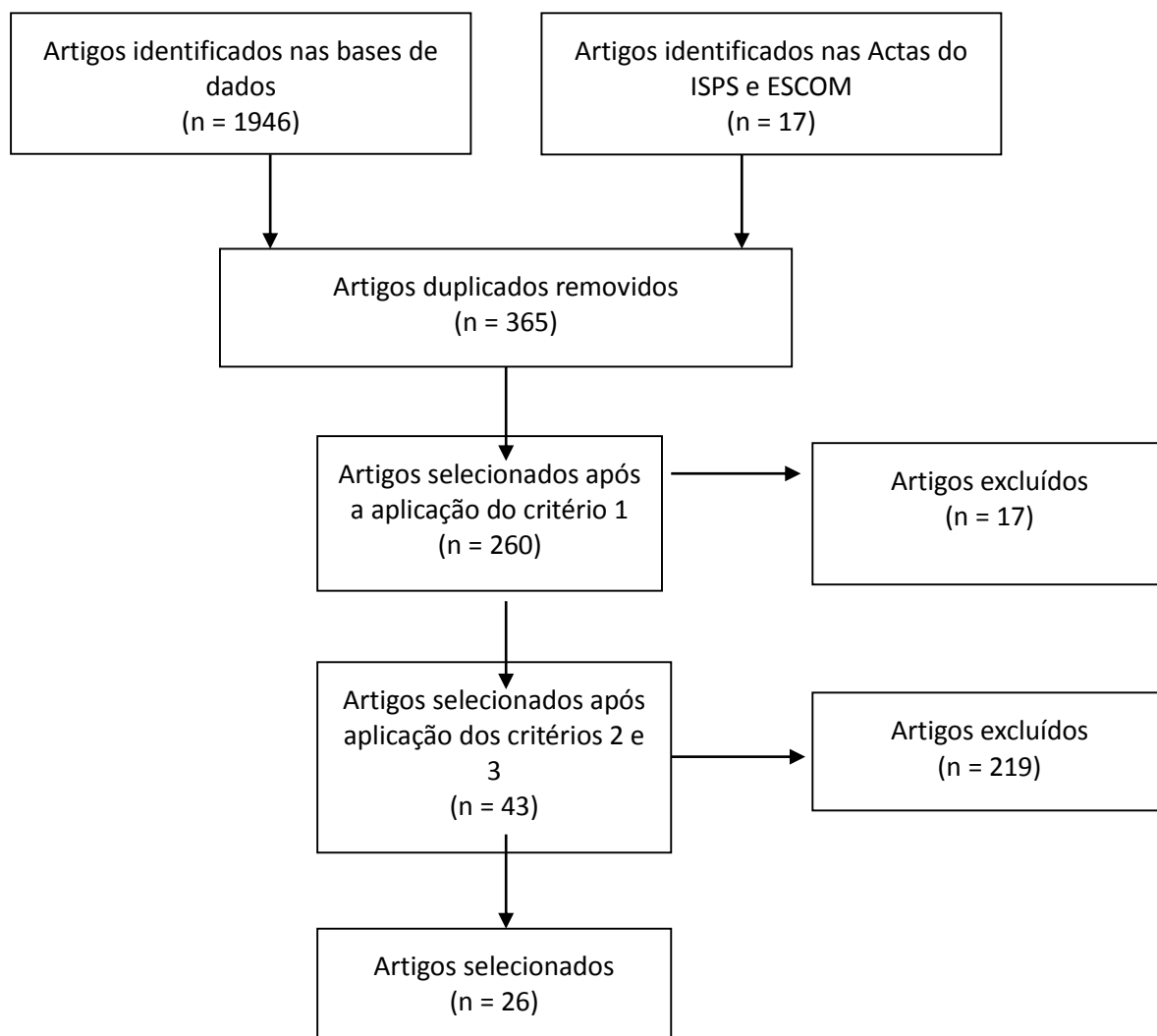


Figura I. Metodologia utilizada nesta revisão (adaptada de Moher *et al.* 2009)

As palavras-**chave escolhidas foram: ‘music performance anxiety’, ‘stage fright’, ‘state and trait anxiety in musicians’, ‘music performance anxiety epidemiology’.**

A pesquisa foi realizada em bases de dados com maior relevância acerca do tema da ansiedade: Scopus, PubMed, Web of Science, Google Scholar, as Actas do International Symposium on Performance Science (ISPS) e Actas do Escom (European Society for the Cognitive Sciences of Music).

Foram aplicados os seguintes critérios de inclusão:

- (1) Artigos com a ansiedade na performance musical como foco;
- (2) Artigos sobre desenvolvimento e validação de questionários/escalas;
- (3) Artigos sobre epidemiologia da ansiedade na performance musical.

A busca produziu resultados que não eram totalmente consistentes com os critérios acima mencionados, referenciando artigos que não abordavam a performance musical. Os 1946 artigos encontrados nestas bases de dados abordavam pesquisas nas áreas da música e saúde. 365 estudos duplicados foram removidos desta pesquisa.

Após esta pré-seleção sobre a temática da ansiedade em músicos, tivemos como resultado 41 estudos. Após a aplicação dos critérios 2 e 3 acima referidos, foram eliminados outros 17 artigos. Esta revisão abordará os 26 artigos resultantes do processo global de seleção.

Resultados

Os 26 artigos selecionados foram organizados em seis categorias, como mostra a Tabela II.

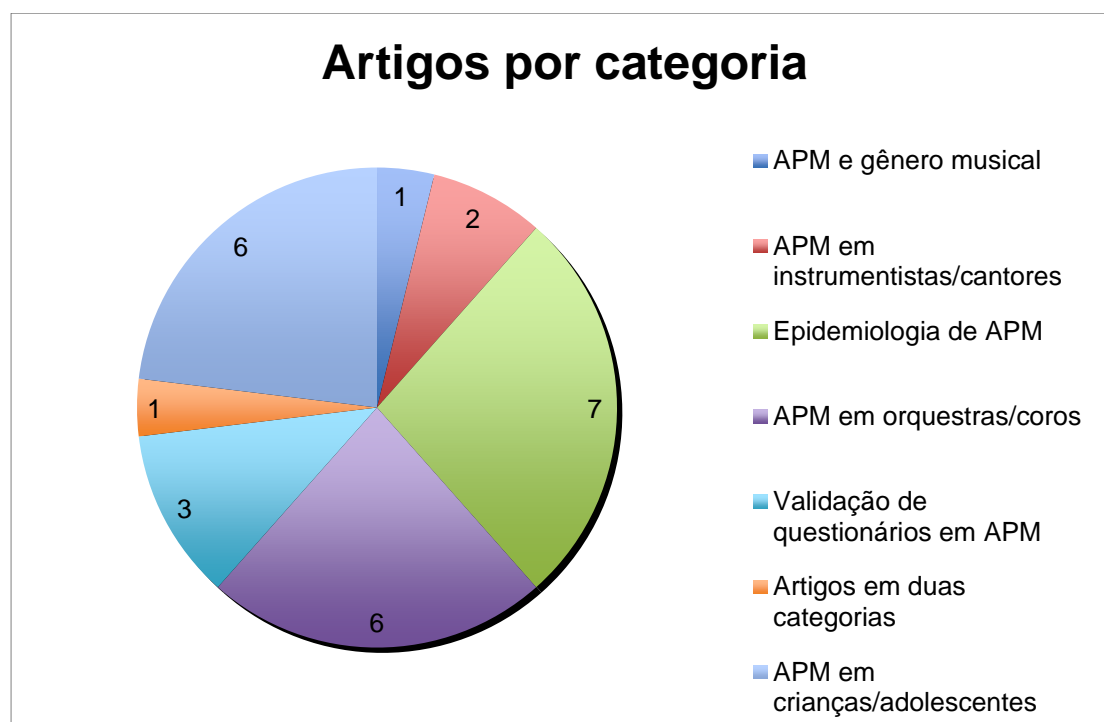


Figura II. Quantidade de artigos por categoria

Descrição dos artigos por categoria

1) Ansiedade na Performance Musical em crianças/adolescentes

Houve um grande crescimento quantitativo, nos últimos anos, de estudos que estudam a ansiedade em crianças e adolescentes. Um artigo (Osborne e Kenny 2005) foi categorizado tanto como um estudo realizado em adolescentes e crianças, quanto uma validação do questionário MPAI-A.

A pesquisa de Ryan consistiu em monitorizar uma performance de piano de 26 crianças. Foi utilizado o questionário STAI para crianças para a medição da ansiedade estado-traço imediatamente antes da performance. Os batimentos cardíacos foram medidos para obtenções de dados fisiológicos. Como resultado foi verificado que os batimentos cardíacos dos meninos foram em menor número do que os das meninas imediatamente antes da performance, mas aumentaram durante a performance. Comportamentos de ansiedade foram mais manifestados em meninos (Ryan 2004).

Para o estudo de Fehm e Schmidt (2006) foram selecionados 74 adolescentes entre os 15 e os 19 anos. Identificou-se um alto índice de ansiedade nesta amostra após a aplicação do PAQ (*Performance Anxiety Questionnaire*). Foram analisadas estratégias de *coping* usadas pelos adolescentes e concluiu-se que os alunos desejam mais apoio de seus professores.

O estudo de Kenny e Osborne (2009) estudou uma amostra de 381 adolescentes. Conclui-se que as características da ansiedade manifestadas pelos adolescentes são similares às dos adultos.

Papageorgi (2007) realizou um estudo com 410 estudantes de música adolescentes, com idades entre os 12 e os 19 anos. Concluiu-se que o contexto de aprendizado, gênero, idade, características pessoais e diferenças individuais decorrentes de autoconceito, crenças de autoeficácia, a suscetibilidade a fatores situacionais na performance, além das expectativas dos pais, devem ser levados em conta tratando-se de APM em adolescentes.

Sarbescu e Dorgo (2013) exploraram a multidimensionalidade da APM, correlacionando-a com as características somáticas e cognitivas, ao contexto e avaliação da performance. A pesquisa de Thomas e Nettelbeck (2013) estudou os fatores relacionados à ansiedade na performance musical após a aplicação de 4 questionários de avaliação em 90 estudantes de música adolescentes.

Pesquisas nesta área são de extrema importância ao pensarmos num distúrbio que pode ser trabalhado e evitado quando diagnosticado precocemente. Os resultados indicam que a APM já presente na infância/adolescência apresenta características similares à APM diagnosticada em adultos. Estratégias de *coping* ajudam na diminuição da ansiedade, mas devem ser aliadas a uma maior intervenção por parte de pais e professores, que se tornam agentes ativos no processo de aprendizado de seus filhos e alunos.

2) Ansiedade na Performance Musical em instrumentistas/cantores

Apenas dois estudos foram selecionados nesta revisão sistemática da bibliografia que contemplam a ansiedade na performance musical em instrumentistas/cantores. A pesquisa de Kenny, Fortune e Ackermann (2011) analisa fatores fisiológicos e psicológicos da ansiedade em 20 flautistas.

O estudo de Cowell e Lamont (2015) analisa a APM em 30 músicos amadores e profissionais através de entrevistas. Concluiu-se que, em 29 destes músicos, a APM foi sentida somente imediatamente antes da performance. Apenas um músico reportou sentir ansiedade dias antes da performance musical.

3) Epidemiologia da Ansiedade da Performance Musical

Kenny (2006) publicou um estudo que trata de componentes da performance musical (ansiedade, stress e medo), conceitualiza a ansiedade na performance musical, relata seus impactos na cognição e na performance musical e exemplifica tratamentos e estratégias para lidar com a ansiedade.

Papageorgi, Hallam e Welch (2007) publicaram um estudo que também trata da epidemiologia da APM, mas relacionando-a à performance musical e exemplificando seus sintomas antes, durante e após uma performance. Este estudo enumera os fatores que contribuem para o aumento da APM (gênero, idade, diferenças individuais e fatores de personalidade, ansiedade-traço, autoconceito negativo, sensibilidade à avaliação por terceiros, entre outros).

Outro artigo de 2007 selecionado nesta revisão é o de Gorges, Alpers e Pauli (2007). Esta pesquisa relaciona APM e ansiedade social em estudantes de música e profissionais. Concluiu-se que a ansiedade social e a APM estão fortemente relacionadas, mas são diferentes em muitos aspectos.

Vuust *et al.* (2010) realizaram um estudo com 95 estudantes de música erudita e rítmica que trata da relação entre personalidade e ansiedade na performance musical. Os estudantes de música erudita demonstraram maior ansiedade-estado que os alunos de rítmica ao imaginarem-se antes de subirem ao palco para uma performance.

O estudo de Brugués (2011) trata da epidemiologia da APM. Foi realizada uma revisão da bibliografia e 16 artigos foram selecionados.

No mesmo ano, Wasley, Williamon e Taylor (2011) realizaram uma pesquisa que explorou a epidemiologia da APM identificando os sintomas fisiológicos e psicológicos em 70 estudantes de música erudita. Foi observada uma correlação entre os batimentos cardíacos e as respostas aos questionários.

Pesquisas na área da música e medicina também foram desenvolvidas na América do Sul. A revisão realizada por Ray (2014) aborda estudos na área da ansiedade na

performance musical realizados no Brasil ao longo de 10 anos do SIMCAM (International Symposium on Cognition and Musical Arts).

O estudo epidemiológico da ansiedade ajuda instrumentistas e cantores a se prepararem de maneira mais eficaz para a performance musical. Mais estudos nesta área são necessários, em especial estudos que contemplem as peculiaridades de cada instrumento e suas relações com a ansiedade na performance musical.

4) Validação de questionários de Ansiedade na Performance Musical

Foram selecionadas três pesquisas que envolviam validação de questionários de APM. Um artigo que trata da validação de um questionário e de pesquisas com adolescentes/crianças foi organizado em outra categoria (Osborne e Kenny 2005). Em 2009, o questionário K-MPAI foi validado por Kenny (2009) em uma pesquisa que envolveu 151 estudantes de música e dançarinos. Em 2011, no Brasil, o mesmo questionário foi validado por Rocha, Dias e Gattaz (2011) e comparou-se sua eficiência em relação ao STAI, em um estudo que envolveu 218 músicos amadores e profissionais.

O mesmo questionário foi validado para português do Brasil por Barbar, Crippa e Osório (2014) em um estudo cuja amostra foi de 230 músicos profissionais e amadores.

Questionários sobre APM são instrumentos importantes e eficazes para uma maior coerência em pesquisas na área da ansiedade em músicos. A validação dos mesmos visa comprovar sua confiabilidade.

5) Ansiedade na Performance Musical e gênero musical

Apenas um estudo foi selecionado pela revisão sistemática da literatura que contemplou os critérios de avaliação. A pesquisa realizada por Papageorgi, Creech e Welch (2011) estudou a relação de gênero musical e ansiedade na performance musical. Foram selecionados 244 músicos, sendo 170 estudantes e 74 músicos profissionais de jazz, música erudita, popular, e tradicional escocesa. Este estudo forneceu indicações de que os músicos especializados em diferentes gêneros musicais podem experimentar ansiedade de diferentes maneiras.

Mais estudos nesta área são necessários, incluindo estudos que tratem de gêneros musicais específicos de determinado país.

6) Ansiedade na Performance Musical em orquestras/coros

Após a aplicação dos critérios de inclusão, foram selecionados 6 estudos realizados em orquestras e coros.

O estudo realizado por Kenny, Davis, e Oates (2004) com 32 cantores de ópera e de coro aborda a ansiedade na performance musical relacionando-a à ansiedade-estado-traço. O stress foi identificado como um fator que influencia a qualidade das performances.

Participaram num estudo, realizado em 2012, 377 músicos de oito orquestras da Austrália. Foram preenchidos quatro questionários. Esta pesquisa foi desmembrada em três diferentes artigos: Kenny, Driscoll e Ackermann (2012), Kenny e Ackermann (2013) e Kenny e Ackermann (2015). O primeiro artigo aborda a ansiedade na performance musical em seus componentes psicológicos. O segundo diz respeito à relação da ansiedade e problemas músculo-esqueléticos desenvolvidos por estes músicos. O terceiro estudo verificou a relação entre depressão, APM e lesões músculo-esqueléticas.

O estudo realizado por Barbar, Crippa, e Osório (2014) analisou a APM no Brasil. 230 estudantes de música em escolas especializadas e coros preencheram cinco questionários. Concluiu-se que os estudantes sofrem de distúrbios inerentes à atividade musical.

O último estudo selecionado nesta categoria foi o de Cohen e Bodner (2015). Duas orquestras de Israel, com 98 músicos no total, preencheram três questionários para análise da APM. Concluiu-se que a APM está negativamente relacionada ao fluxo. Estratégias de *coping* foram abordadas para diminuição da APM e aumento do fluxo. Pesquisas realizadas com orquestras ajudam a aprofundar o estudo da APM relacionando-a aos diversos instrumentos, idades, gêneros e aspirações profissionais. Mais estudos nesta área fazem-se necessários, principalmente estudos que abordem maneiras de lidar com a APM em um ambiente coletivo.

7) Artigos selecionados em duas categorias: (1) MPA em crianças/adolescentes; (2) Validação de questionários/escalas

O artigo intitulado “Development and validation of a music performance anxiety inventory for gifted adolescent musicians” (Osborne e Kenny 2005) foi organizado em uma categoria à parte por se incluir em duas categorias. O estudo foi realizado com 381 estudantes de música adolescentes e validou o questionário K-MPAI.

Conclusão

Esta revisão sistemática da bibliografia sobre Ansiedade na Performance Musical teve como objetivos abordar de forma crítica e organizar estudos que tratassem da epidemiologia da APM e o uso de questionários/escalas.

Seguindo estas premissas, foram selecionados 26 estudos, categorizados de acordo com os temas abordados.

O estudo da epidemiologia da APM é amplo e conta com pesquisas realizadas sobre temas distintos. Os estudos são enriquecedores e ajudam na maior compreensão da APM como um distúrbio que afeta músicos em diferentes ambientes, desde a infância à fase adulta, independentemente da formação e instrumento que tocam.

Concluiu-se que há inúmeros questionários/escalas de avaliação da ansiedade, mas o STAI e o K-MPAI são os mais utilizados nos estudos aqui abordados.

Os estudos selecionados para esta revisão possuem em sua maioria metodologias semelhantes, com aplicação de questionários e medidas de parâmetros fisiológicos.

Referências Bibliográficas

Barbar, Ana Elisa, José Alexandre de Souza Crippa, e Flávia de Lima Osório (2014) **“Kenny Music Performance Anxiety Inventory (KMPAI): Transcultural Adaptation for Brazil and Study of Internal Consistency.”** in *Journal of Depression and Anxiety*, 57 (1).

Barbar, Ana Elisa Medeiros, José Alexandre De Souza Crippa, e Flávia De Lima Osório (2014) **“Performance Anxiety in Brazilian Musicians: Prevalence and Association with Psychopathology Indicators”.** *Journal of Affective Disorders* 152-154 (1): 381–86.

Brugués, Ariadna Ortiz (2011) **“Music Performance Anxiety - Part 1. A Review of Its Epidemiology.”** in *Medical Problems of Performing Artists* 26 (2): 102–5.

Cohen, Susanna, e Ehud Bodner (2015) **“The Relationship between Music Performance Anxiety and Flow amongst Professional Classical Musicians, and its Clinical Implications.”** in *Proceedings of the Ninth Triennial Conference of the European Society for the Cognitive Sciences of Music*.

Cowell, Hugh T., e Alexandra M. Lamont (2015) **“Music Performance Anxiety – Where Next?”** in *Proceedings of the Ninth Triennial Conference of the European Society for the Cognitive Sciences of Music*.

Fehm, Lydia, e Katja Schmidt (2006) **“Performance Anxiety in Gifted Adolescent Musicians.”** in *Journal of Anxiety Disorders* 20 (1): 98–109.

Gorges, Susanne, Georg W. Alpers, e Paul Pauli (2007) **“Musical Performance Anxiety as a Form of Social Anxiety?”** in *Proceedings of the International Symposium on Performance Science 2007*, 67–72.

Kenny, Dianna T (2004) *Treatment Approaches for Music Performance Anxiety: What Works?*

_____ (2009) **“The Factor Structure of the Revised Kenny Music Performance Anxiety Inventory.”** in *Proceedings of the International Symposium on Performance Science 2009*, 37–41.

_____ (2011) *The Psychology of Music Performance Anxiety*. Oxford: Oxford University Press.

Kenny, Dianna T., e Bronwen Ackermann (2013) **“Depression and Music Performance Anxiety Are Associated with Severity of Performance Related Musculoskeletal Pain in Professional Orchestral Musicians.”** in *International Symposium on Performance Science 2013*, 187–92.

_____ (2015) **“Performance-Related Musculoskeletal Pain, Depression and Music Performance Anxiety in Professional Orchestral Musicians: A Population Study”.** *Psychology of Music* 43 (1): 43–60.

Kenny, Dianna T., Pamela Davis, e Jenni Oates (2004) **“Music Performance Anxiety and Occupational Stress amongst Opera Chorus Artists and Their Relationship with State and Trait Anxiety and Perfectionism.”** in *Journal of Anxiety Disorders* 18 (6): 757–77.

Kenny, Dianna T., T. Driscoll, e B. Ackermann (2012) **“Psychological Well-Being in Professional Orchestral Musicians in Australia: A Descriptive Population Study”.** *Psychology of Music* 42 (2): 210–32.

Kenny, Dianna T., J. M. Fortune, e B. Ackermann (2011) **“Predictors of Music Performance Anxiety during Skilled Performance in Tertiary Flute Players.”** in *Psychology of Music* 41 (3): 306–28.

Moher D., Liberati A., Tetzlaff J., Altman D.G., The PRISMA Group (2009) Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses: The PRISMA Statement. *PLoS Med* 6 (6): e1000097.

Osborne, Margaret S., e Dianna T. Kenny (2005) **“Development and Validation of a Music Performance Anxiety Inventory for Gifted Adolescent Musicians”.** *Journal of Anxiety Disorders* 19 (7): 725–51.

Papageorgi, I (2007) **“The Influence of the Wider Context of Learning, Gender, Age and Individual Differences on Adolescent Musicians’ Performance Anxiety.”** in *Proceedings of the International Symposium on Performance Science 2007*, 219–24.

Papageorgi, I., A. Creech, e G. Welch (2011) **“Perceived Performance Anxiety in Advanced Musicians Specializing in Different Musical Genres.”** in *Psychology of Music* 41 (1): 18–41.

- Papageorgi, I., S. Hallam, e G. F. Welch (2007) **“A Conceptual Framework for Understanding Musical Performance Anxiety.”** in *Research Studies in Music Education* 28 (1): 83–107.
- Ray, Sonia (2014) **“Fatores de Estresse e Ansiedade na Performance Musical: Histórico e Perspectivas Após 10 Anos de Simcam”.** *Percepta* 1 (2): 115–26.
- Rocha, Sérgio de Figueiredo, Emmanuel Dias-Neto, e Wagner Farid Gattaz (2011) **“Ansiedade na Performance Musical: Tradução, Adaptação e Validação do Kenny Music Performance Anxiety Inventory (K-MPAI) para a Língua Portuguesa.”** in *Revista de Psiquiatria Clínica* 38 (6): 217–21.
- Ryan, Charlene (2004) **“Gender Differences in Children’s Experience of Musical Performance Anxiety”.** *Psychology of Music* 32 (1): 1–15.
- Sarbescu, P., e M. Dorgo (2013) **“Frightened by the Stage or by the Public? Exploring the Multidimensionality of Music Performance Anxiety”.** *Psychology of Music* 42 (4): 568–79.
- Thomas, J. P., e T. Nettelbeck (2013) **“Performance Anxiety in Adolescent Musicians”.** *Psychology of Music* 42 (4): 624–34.
- Vuust, Peter, Line Gebauer, Niels Chr. Hansen, Stine Ramsgaard Jørgensen, Arne Møller, e Jakob Linnet (2010) **“Personality Influences Career Choice: Sensation Seeking in Professional Musicians”.** *Music Education Research* 12 (2): 219–30.
- Wasley, David, Aaron Williamon, e Adrian Taylor (2011) “A Comparison of Music Performance Anxiety to a Laboratory Stressor”.** in *Proceedings of the International Symposium on Performance Science 2011*, 445–50

