

Preditores da ansiedade na performance musical no ensino superior: reflexões e implicações

MODALIDADE: COMUNICAÇÃO

SUBÁREA: SA-5 Performance Musical

Samuel Barros

*Departamento de Comunicação e Arte, INET-md, Universidade de Aveiro
samuellbarrim@hotmail.com*

Resumo. A ansiedade na performance musical (APM) é identificada como uma apreensão persistente que compromete as capacidades performativas em público, afetando instrumentistas e cantores em contextos diversos (a solo ou em grupo) de performance (BRODSKY, 1996; RYAN; ANDREWS, 2009; SALMON, 1990). Os sintomas, de acordo com Kenny (2011; 2016), incluem um conjunto de respostas cognitivas (sentimento de medo, tensão, pânico, pensamentos negativos), comportamentais (postura retraída, falhas técnicas, tremores) e fisiológicas (hiperventilação, salivação, batimento cardíaco acelerado, problemas gastrointestinais) que podem ocorrer antes, durante e depois da performance (PAPAGEORGI; HALLAM; WELCH, 2007). Assim sendo, o objetivo principal desse trabalho reside em apresentar, discutir e relacionar os preditores de ansiedade (PA), derivados da pesquisa de Barros et al. (2022), com a APM no contexto do ensino superior de música, sendo eles: (i) fatores situacionais, (ii) percepção social, (iii) variáveis individuais, (iv) sintomas psicofisiológicos, (v) gênero, (vi) experiência de performance e idade, e (vii) cultura institucional. O estudo dos PA fornece uma compreensão alargada das características da APM no contexto universitário, evidenciando a necessidade de apoio institucional para os/as estudantes lidarem com a APM. Sugerem-se mudanças na grade curricular e abordagem de ensino, assim como novas possibilidades de pesquisas. Ressalta-se que a instituição de ensino e o corpo docente têm fundamental importância na inserção de um ensino mais inclusivo, que gere saúde e bem-estar e forme músicos/musicistas mais bem preparados/as física e mentalmente para o mercado profissional.

Palavras-chave. Ansiedade na performance musical, Preditores de ansiedade, Ensino superior de música

Predictors of Music Performance Anxiety in Higher Education: Reflections and Implications

Abstract. Music performance anxiety (MPA) is identified as a persistent apprehension that compromises performance skills in public, affecting instrumentalists and singers in different performance contexts (solo or group) (BRODSKY, 1996; RYAN; ANDREWS, 2009; SALMON, 1990). The symptoms, according to Kenny (2011; 2016), include a set of cognitive (feeling of fear, tension, panic, negative thoughts), behavioural (withdrawn posture, technical failures, tremors), and physiological (hyperventilation, salivation, fast heart rate, gastrointestinal problems) responses that can occur before, during, and after the performance (PAPAGEORGI; HALLAM; WELCH, 2007). The main aim of this paper lies in presenting, discussing, and relating the anxiety predictors (AP), derived from Barros' (2022) research, with MPA in the higher music education context. The AP found are: (i) situational factors, (ii) social perception, (iii) individual variables, (iv) psychophysiological symptoms, (v) gender, (vi) performance experience and age, and (vii) institutional culture. The anxiety predictors study provides a broad understanding of

the characteristics of MPA in the university environment, highlighting the need for institutional support for students to cope with MPA. Changes in the curriculum and pedagogical approach are suggested, as well as new possibilities for research. It is stressed that the educational institution and the professors have a fundamental importance in creating a more inclusive education to generate health and wellbeing and to form musicians who are better prepared physically and mentally for professional careers.

Keywords. Music performance anxiety, Anxiety predictors, Higher music education

Introdução

A teoria da ansiedade geral de Spielberger (1966) é definida a partir de dois tipos particulares de ansiedade: a ansiedade-traço e a ansiedade-estado. A ansiedade-traço é identificada quando o indivíduo reconhece situações de estresse como perigosas/ameaçadoras (é uma predisposição geral de ansiedade, independentemente do dia ou situação de performance musical), enquanto a ansiedade-estado é um estado consciente de sentimentos de tensão, apreensão e preocupação que são experienciados em um determinado momento (antes de uma performance musical, por exemplo). Sublinha-se que, a ansiedade-traço, para alguns autores, é descrita como uma vulnerabilidade biológica e psicológica (KENNY, 2011; PAPAGEORGI; HALLAM; WELCH, 2007). Tendo isso em conta, Barlow (2000) considera que a vulnerabilidade biológica e psicológica é uma condição para desenvolver os transtornos de ansiedade.

Segundo a teoria de Barlow (2000), a ansiedade em geral, e a da performance em particular, manifesta-se da interação de três vulnerabilidades: 1) vulnerabilidade biológica generalizada; 2) vulnerabilidade psicológica generalizada e 3) vulnerabilidade psicológica específica. Em resumo, essa teoria indica que não é só a herança genética que conta, mas também o que vai surgindo com as experiências ao longo da vida (a exemplo, as más experiências de performance, a maneira como a performance é ensinada, o contexto da cultura institucional, dentre outros podem alavancar o surgimento da ansiedade). Contudo, a parte cognitiva é a que mais os/as músicos/musicistas mencionam, porque esta tem um papel mais ativo no desenvolvimento de pensamentos negativos e perturbadores os quais estão diretamente associados à ansiedade na performance musical.

A incidência da ansiedade na performance musical (APM) é um tema frequentemente estudado no campo da psicologia da música e, infelizmente, traz resultados preocupantes em relação à saúde e bem-estar dos músicos e das musicistas, especialmente dos/as estudantes de música que, em alguns casos, ou desistem da carreira ou tomam medicamentos betabloqueadores para continuar. A APM é percebida pelos/as músicos/musicistas como um sentimento de apreensão ou medo de falhar perante um público

(plateia, professores/as, colegas do mesmo instrumento ou de outros) que compromete as habilidades de performance musical em diferentes contextos (BRODSKY, 1996; RYAN; ANDREWS, 2009; SALMON, 1990). Os contextos podem ser a solo ou em grupo e os sintomas mais recorrentes incluem um conjunto de respostas fisiológicas, cognitivas e comportamentais (KENNY, 2011, 2016) que podem ocorrer antes, durante e depois da performance (PAPAGEORGI; HALLAM; WELCH, 2007) com impactos pessoais e profissionais negativos.

Ressalta-se que o termo APM e medo de palco são comumente confundidos e utilizados como sinônimos. Barros et al. (2022) encontrou que, além de medo de palco, ansiedade na performance (performance anxiety) é outro termo empregue para se referir à APM em artigos estrangeiros. Isso acontece porque não existem critérios para diferenciar esses termos, o que pode dificultar na busca de tratamentos mais específicos. A pesquisa de Kenny (2011) reforça a falta de consenso na definição da ansiedade na performance musical. Essa mesma autora explica que a APM pode acontecer tanto na frente de um pequeno júri como também pode ir se manifestando e/ou aumentando ao longo dos dias antes da performance; já o medo de palco, este pode ocorrer a qualquer momento.

No presente artigo, vamos nos debruçar sobre os preditores de ansiedade (um conjunto de características e contextos associados à APM) no ensino superior de música. Desta maneira, os objetivos estão assim organizados: 1) apresentar, discutir e relacionar os preditores de ansiedade com a APM no contexto do ensino superior de música; 2) considerando os preditores de ansiedade, sugerir estratégias para reduzir a APM, levando em conta o perfil individual, o bem-estar e a saúde dos/as estudantes; 3) indicar possibilidades de temáticas de pesquisas ainda pouco estudadas.

De modo a alicerçar os objetivos deste trabalho, apresentaremos a seguir os preditores de ansiedade.

Os preditores de ansiedade na performance musical

Os preditores de ansiedade (PA) podem assumir um papel importante para compreender a APM de maneira mais aprofundada e crítica, isso porque através destes, é possível identificar características e contextos que se relacionam com a APM. Os contextos aos quais os PA estão endereçados, de acordo com a revisão sistemática da literatura de Barros et al. (2022), são os seguintes: (i) fatores situacionais, (ii) percepção social, (iii) variáveis individuais, (iv) sintomas psicofisiológicos, (v) gênero, (vi) experiência de performance e idade, e (vii) cultura institucional.

Os fatores situacionais (i) são categorizados assim porque as configurações de performance a solo causam mais APM do que em performance em grupo, assim como momentos de concerto gera mais APM do que momentos de ensaio (CASANOVA; ZARZA; OREJUDO, 2018; COX; KENARDY, 1993; OREJUDO et al., 2017; PAPAGEORGI et al., 2010; PAPAGEORGI; CREECH; WELCH, 2011; ROBSON; KENNY, 2017; STUDER et al., 2014, 2012; SULUN; NALBANTOGLU; OZTUG, 2017). Outros fatores situacionais como tocar na frente de pares ou júris são percebidos como mais ameaçadores e evocam mais APM do que tocar sozinho/a ou em situação de ensaio.

A percepção social (ii) é associada a sentimentos de catástrofe, medo diário, pânico de multidões e situações sociais (STEPTOE; FIDLER, 1987), assim como percepção de baixo apoio social (SCHNEIDER; CHESKY, 2011), atitudes disfuncionais e necessidade de aprovação (YONDEM, 2007).

As variáveis individuais (iii) são relacionadas à baixa autoconfiança (ABEL; LARKIN, 1990; KIRCHNER; BLOOM; SKUTNICK-HENLEY, 2008; MILLER; CHESKY, 2004), baixa autoestima (LISTON; FROST; MOHR, 2003), baixa autoeficácia (PALIAUKIENE et al., 2018; PAPAGEORGI et al., 2010; ROBSON; KENNY, 2017), perfeccionismo (DOBOS; PIKO; KENNY, 2019; LISTON; FROST; MOHR, 2003; SULUN; NALBANTOGLU; OZTUG, 2017), neuroticismo (LISTON; FROST; MOHR, 2003; STEPTOE; FIDLER, 1987), conceito positivo e negativo de si mesmo (WIEDEMANN et al., 2019) e a tendências depressivas e respostas físicas e mentalmente negativas (BANNAI et al., 2016).

Os sintomas psicofisiológicos (iv), de acordo com Kenny (2011, 2016), incluem um conjunto de respostas cognitivas (sentimento de medo, tensão, pânico, desastre, pensamentos negativos sobre falhas de memória, diminuição da concentração), comportamentais (postura retraída, falhas técnicas e tremores) e fisiológicas (hiperventilação, salivação, batimento cardíaco acelerado, problemas gastrointestinais, libertação excessiva de adrenalina e cortisol).

O gênero (v) feminino é apresentado, na maioria dos estudos, com níveis de APM mais elevados do que o gênero masculino (DOBOS; PIKO; KENNY, 2019; IUSCA; DAFINOIU, 2012; OREJUDO et al., 2017; SULUN; NALBANTOGLU; OZTUG, 2017; YONDEM, 2007). Similar a isso, o gênero feminino tem mais ansiedade-traço (UMUZDAŞ; TÖK; UMUZDAŞ, 2019), mais hiperventilação e mais queixas de sentimentos negativos de APM (STUDER et al., 2011) do que o gênero masculino. Por fim, o gênero feminino tem evidenciado significantes níveis de APM, estresse, desamparo, submissão, culpa e vergonha (COŞKUN-ŞENTÜRK; ÇIRAKOĞLU, 2017).

Em relação à experiência de performance e idade (vi), os estudos sugerem que os anos de prática ou de experiência de performance têm efeito positivo na qualidade da performance, ou seja, quanto maior for a experiência de performance, menor é a sensação de APM (HAMANN, 1982; STEPTOE; FIDLER, 1987). Isso também indica que pouca experiência de performance pode gerar maiores níveis de APM (PALIAUKIENE et al., 2018). Em Kenny et al. (2011), embora experiências de performance anteriores reduzam os níveis de APM, a quantidade de tempo de treino de um instrumentista não está associada à menores níveis de APM. Em Cox e Kenardy (1993), a experiência de performance não determinou os níveis de APM durante as performances. Em relação à idade, estudos mostram que estudantes que iniciam o aprendizado do instrumento mais cedo tendem a sentir menos APM do que os que iniciam mais tarde (KIRCHNER; BLOOM; SKUTNICK-HENLEY, 2008; ZARZA et al., 2018).

No que diz respeito à cultura institucional (vii), o contexto em que o aprendizado musical ocorre além de influenciar nas percepções e na prática do aprendizado de performance dos/as estudantes (PAPAGEORGI et al., 2010), afeta a performance musical, a motivação e os níveis de ansiedade (CASANOVA; ZARZA; OREJUDO, 2018). Também, o contexto de ensino e o programa de estudos interfere nos níveis de APM (ZARZA; CASANOVA; OREJUDO, 2016a).

Discussão

Os fatores situacionais (i) de performance são comumente apresentados em pesquisas, e indicam que performance a solo ou momento de concerto causa mais APM do que performance em grupo ou momento de ensaio. Essa ocorrência é mais comum em músicos/musicistas clássicos em comparação a músicos/musicistas de jazz, mas também estudos identificaram preocupações e percepções semelhantes nos músicos de jazz (MARTIN-GAGNON; CREECH, 2019; PAPAGEORGI; CREECH; WELCH, 2011). Perdomo-Guevara (2014) menciona que a emoção experienciada por estudantes de música clássica e não clássica se relaciona com o contexto a que eles/elas pertencem e, por esse motivo, sugere que os músicos clássicos tendem a ter mais medos e preocupações negativas em relação à APM pelo ambiente de aprendizado clássico. Para Osborne, Kenny e Holsomback (2005), entretanto, os/as estudantes com objetivos de carreira profissional estabelecidos lidam melhor com a APM.

Provavelmente o ambiente de performance pode elevar os níveis de APM; para isso, sugere-se estimular momentos de performance a solo e em grupo com mais frequência, desde

que seja num ambiente de ensino livre de estresse e que gere conforto e segurança para o/a estudante. De início convém que o público seja formado por pessoas de confiança (familiares, amigos/as e professores/as, por exemplo) do/a estudante e, aos poucos, o público pode ficar mais diversificado e maior, desde que combinado previamente com o/a performer para que este sintá-se confortável.

A percepção social (ii) e as variáveis individuais (iii) parecem estar associadas, uma vez que ambas provêm, sobretudo, de processos sociais e familiares na formação ou desenvolvimento da identidade social e individual, incluindo ambientes como: escolas, universidades, trabalho, entre outros. Esse processo de percepção social pode levar ao aparecimento de transtornos de ansiedade social ligados à APM.

Para alguns autores, inclusive, as características da APM estão relacionadas a um subtipo de ansiedade social/fobia social (CLARK; AGRAS, 1991; COX; KENARDY, 1993; DOBOS; PIKO; KENNY, 2019; KENNY, 2011; OSBORNE; FRANKLIN, 2002). Nesse sentido, segundo Miller e Chesky (2004), as estratégias de intervenção devem ser baseadas cognitivamente no tipo de ansiedade experimentada pelo/a músico/musicista. Para esse efeito, são necessários estudos longitudinais e qualitativos para adquirir conhecimentos mais alargados sobre cada indivíduo. Papageorgi et al. (2011) reforça essa necessidade de estudos, visto que o nível de ansiedade percebida pelos/as estudantes é afetado pelas suas características individuais.

Quanto aos sintomas psicofisiológicos (iv), estes têm fornecido um amplo entendimento sobre a APM, pois as características mais marcantes abrangem uma série de respostas cognitivas, psicológicas, fisiológicas, somáticas e comportamentais. Sendo assim, os sintomas mais comuns associados à APM são: batimentos cardíacos acelerados, hiperventilação, mãos suadas, tremores, náuseas, apagão (lapso de memória ou perda da consciência), falta de atenção, falhas técnicas, falhas rítmicas, tensão, falta de ar e/ou dificuldade de respirar. É possível que esses sintomas estejam conectados à prevalência da APM (porque são os sintomas mais reportados) nos/as estudantes do ensino superior.

Pesquisas mostram que a prevalência da APM em estudantes do ensino superior é discrepante: 16% em Paliuikiene et al. (2018), 39% em Zarza, Casanova e Orejudo (2016b), 75.1% em Bannai et al. (2016), e 83.1% em Miller e Chesky (2004). Essa discrepância na prevalência sugere que a APM é uma questão de saúde e bem-estar relevante a ser considerada no ensino superior e que precisa, portanto, de apoio psicológico e institucional para que os/as estudantes possam lidar com os transtornos causados pela APM durante os anos de ensino universitário.

Em relação ao apoio institucional, este pode facilitar o trabalho de psicólogos/as e terapeutas no emprego de tratamentos mais específicos para a APM dentro e fora do contexto universitário. Caso o apoio seja negligenciado, presume-se que, ou haverá desistência da carreira, ou a APM poderá continuar a ser um tormento na vida profissional, pois a prevalência da APM em músicos profissionais varia entre 16.5% e 60% (FERNHOLZ et al., 2019). Em relação aos tratamentos, Juncos e de Paiva e Pona (2018) defendem que os modelos de tratamentos devem ser baseados em evidências científicas e partilhados entre profissionais da saúde, músicos/musicistas e professores/as de música.

O gênero (v) feminino, na maioria dos estudos, é predisposto a ter níveis elevados de APM em relação ao seu análogo masculino. A disparidade de APM entre mulheres e homens pode estar ligada ao estrógeno no sistema nervoso feminino (SALEH; CONNELL, 2007). Entretanto, poucos estudos mencionam que a mulher, de maneira geral, está sujeita às normas culturais e sociais existentes do patriarcado, o que pode contribuir com o aumento da APM, do estresse e da pressão em situações de performance pública. De acordo com Coşkun-Şentürk e Çirakoğlu (2017), as mulheres são afetadas pelas relações sociais conservadoras e, conseqüentemente, mais expostas à pressão das normas morais e sociais.

Levando em consideração a descriminalização que o gênero feminino pode sofrer em relação à sua inclusão no âmbito da performance musical (um mundo em que as relações de poder são, principalmente, mantidas por homens), é crível que as mulheres se sintam mais vulneráveis e reportem mais APM do que os homens. Para amenizar essa situação, sugerem-se debates em torno dessa temática no ambiente acadêmico, para que estudantes, professores/as e instituição possam dialogar e caminhar para um futuro mais empático e igualitário. Além disso, pesquisas qualitativas, que foquem o contexto social feminino e a sua relação com a APM, assim como a verificação da relação desse contexto com a vergonha, medo, preocupação e pensamentos perturbadores no âmbito da performance musical, são muito necessárias.

Músicos mais experientes sentem menos sintomas de APM, apontando que a experiência de performance e idade (vi) pode ter influência nos níveis de APM. Nesse sentido, Kenny, Fortune e Ackermann (2011) recomendam tocar em orquestras jovens ou profissionais semanalmente e em diversificados contextos de performance musical (a solo ou em grupo), de modo que o músico ganhe experiência de performance e aprenda a lidar melhor com a APM. Embora essa estratégia possa ajudar a ganhar experiência, é preciso reconhecer que cada músico tem uma história de vida e experiências musicais totalmente diferentes umas das outras. Levando isso em conta, a estratégia pode para alguns funcionar bem e para outros

não. Ademais, a experiência de ter mais ou menos APM depende sempre do ambiente de ensino assim como das reações dos/as professores/as e colegas durante o aprendizado do instrumento e das performances.

Nessa mesma senda, Patston (2014) considera que a história de aprendizado de um/a estudante é um amálgama complexo de troca de interação e experiência com professores/as, familiares, colegas e performances. Assim, essas interações e experiências devem ser propiciadas através de um ambiente de tranquilidade e confiança, de modo que o/a estudante possa se sentir à vontade não apenas com o sucesso, mas também com os erros, e entenda isso como parte do processo de aprendizagem de maneira natural.

A cultura institucional (vii), que está inserida no contexto da tradição de performance erudita ocidental, também pode ser um relevante fator que contribui para o aumento da APM. Poucos estudos reconhecem que a variável do contexto cultural e institucional afeta a qualidade da performance, a motivação e os níveis de APM (CASANOVA; ZARZA; OREJUDO, 2018). Reforçando essa perspectiva, para Papageorgi et al. (2010) e Zarza, Casanova e Orejudo (2016a), o traço de personalidade cognitiva pode dar início ao desenvolvimento da APM, uma vez que a percepção do aprendizado e das performances musicais depende do contexto de ensino institucional no qual o/a estudante está inserido.

Se levarmos em conta que as normas de uma instituição podem ser opressoras, à medida que os/as estudantes aprendem a lidar com essas questões (ansiedade, estresse e pressão, por exemplo), eles/elas podem assumir um sentimento de culpa e, conseqüentemente, desenvolver medos futuros de cometer erros e serem julgados impróprios para o contexto (LEECH-WILKINSON, 2016). Nesse sentido, a tradição de performance erudita ocidental exercida na maneira de ensinar música aos/às estudantes pode interferir na percepção e na necessidade de aprovação imediata na vida profissional, o que é confirmado por Yondem (2007), que associou a ansiedade à necessidade de aprovação.

As preocupações, medos, opiniões, experiências e níveis de APM podem variar de acordo com o contexto cultural institucional. Nessa mesma linha de pensamento, para Perdomo-Guevara (2014), a APM não deve ser considerada apenas como um problema individual, pois o problema é parcialmente determinado por influências culturais e sociais. Isso implica que as abordagens tradicionais de ensino, incluindo o mau relacionamento entre professor/a-estudante (em alguns casos), juntamente com a grade curricular dos programas de música, podem ser fatores geradores de APM.

Sugere-se mudanças na grade curricular (inclusive no repertório: um repertório flexível e de acordo com as condições técnicas e musicais de cada estudante pode diminuir a

APM), a inserção de disciplinas de saúde do músico, de técnicas de relaxamento físico e mental e palestras frequentes a abordar essa temática. Além disso, aconselha-se que a conduta de ensino seja baseada em metodologias livres de estresse, de modo a gerar mais confiança no aprendizado do instrumento e melhoramento das performances musicais.

Considerações finais

As implicações deste estudo sugerem que os PA têm uma significativa parcela no aumento da APM. Foram indicados, para cada tipo de PA, estratégias e/ou estudos que podem ser bastante úteis no ensino superior de música. Para os fatores situacionais, recomenda-se estimular os/as estudantes com momentos de performance a solo e em grupo num ambiente livre de estresse. Em relação à percepção social e às variáveis individuais, sugerem-se estratégias de intervenção de acordo com o tipo de APM experienciada, assim como estudos longitudinais e qualitativos.

Os sintomas psicofisiológicos mostram-se relacionados com a prevalência da APM no ensino superior, o que revela a necessidade de apoio psicológico e institucional durante o ciclo universitário para tratamentos e/ou intervenções mais adequados que, inclusive, possam ser compartilhados entre os/as estudantes e professores/as de música. No que diz respeito ao gênero feminino, é indispensável a inserção de debates e estudos acadêmicos para se compreender o impacto do contexto social na relação com a APM.

Embora a experiência de performance e a idade de início do aprendizado sejam fatores que podem diminuir a APM para alguns músicos, isso não se aplica para outros, pois devemos considerar a história de vida musical de cada um. Inclusive, é preciso levar em consideração o ambiente de ensino e as reações dos/as professores/as e colegas.

Foi observado que a cultura institucional (um contexto parcialmente determinado por influências culturais e sociais) pode ser opressora e causar APM, medos, preocupações, opiniões e experiências desagradáveis no contexto de performance musical no ensino superior. Essas experiências podem ser ocasionadas tanto pela grade curricular e abordagem tradicional de ensino erudito ocidental, como também pelo mau relacionamento na relação entre professores/as e estudantes.

Tendo em vista a discussão dos PA, tudo leva a crer que a instituição de ensino, assim como o corpo docente, tem fundamental importância no desenvolvimento de pedagogias mais inclusivas, geradoras de saúde, bem-estar e formadoras de músicos/musicistas mais preparados física e mentalmente para o mercado profissional. Pesquisas a estudar a cultura institucional são necessárias, pois dessa maneira podemos nos

aprofundar e compreender ainda mais a etiologia da APM no contexto do ensino superior de música.

Referências

ABEL, J. L.; LARKIN, K. T. Anticipation of performance among musicians: physiological arousal, confidence, and state-anxiety. *Psychology of Music*, v. 18, n. 2, p. 171–182, 1990.

BANNAI, K.; KASE, T.; ENDO, S.; OISHI, K. Relationships among performance anxiety, agari experience, and depressive tendencies in Japanese music students. *Medical Problems of Performing Artists*, v. 31, n. 4, p. 205–210, 2016.

BARLOW, David H. Unraveling the mysteries of anxiety and its disorders from the perspective of emotion theory. *The American psychologist*, v. 55, n. 11, p. 1247–1263, 2000.

BARROS, Samuel; MARINHO, Helena; BORGES, Nery; PEREIRA, Anabela. Characteristics of music performance anxiety among undergraduate music students: a systematic review. *Psychology of music*, v. 50, n. 4, p. NP1–NP1, 2022.

BRODSKY, W. Music performance anxiety reconceptualized: a critique of current research practices and findings. *Medical Problems of Performing Artists*, v. 11, n. 3, p. 88–98, 1996.

CASANOVA, Oscar; ZARZA, Francisco Javier; OREJUDO, Santos. Differences in performance anxiety levels among advanced conservatory students in Spain, according to type of instrument and academic year of enrolment. *Music Education Research*, v. 20, n. 3, p. 377–389, 2018.

CLARK, D. B.; AGRAS, W. S. The assessment and treatment of performance anxiety in musicians. *American Journal of Psychiatry*, v. 148, n. 5, p. 598–605, 1991.

COŞKUN-ŞENTÜRK, Gülce; ÇIRAKOĞLU, Okan Cem. How guilt/shame proneness and coping styles are related to music performance anxiety and stress symptoms by gender. *Psychology of Music*, v. 46, n. 5, p. 682–698, 2017.

COX, Wendy J.; KENARDY, Justin. Performance anxiety, social phobia, and setting effects in instrumental music students. *Journal of Anxiety Disorders*, v. 7, n. 1, p. 49–60, 1993.

DOBOS, Bianka; PIKO, Bettina F.; KENNY, Dianna T. Music performance anxiety and its relationship with social phobia and dimensions of perfectionism. *Research Studies in Music Education*, v. 41, n. 3, p. 310–326, 2019.

FERNHOLZ, I.; MUMM, J. L. M.; PLAG, J.; NOERES, K.; ROTTER, G.; WILLICH, S. N.; STRÖHLE, A.; BERGHÖFER, A.; SCHMIDT, A. Performance anxiety in professional musicians: a systematic review on prevalence, risk factors and clinical treatment effects. *Psychological Medicine*, v. 49, n. 14, p. 2287–2306, 2019.

HAMANN, Donald L. An assessment of anxiety in instrumental and vocal performances. *Journal of Research in Music Education*, v. 30, n. 2, p. 77–90, 1982.

IUSCA, Dorina; DAFINOIU, Ion. Performance anxiety and musical level of undergraduate students in exam situations: the role of gender and musical instrument. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, v. 33, p. 448–452, 2012.

JUNCOS, David G.; DE PAIVA E PONA, Elvire. Acceptance and commitment therapy as a clinical anxiety treatment and performance enhancement program for musicians. *Music & Science*, v. 1, p. 1–17, 2018.

KENNY, D. T. *The psychology of music performance anxiety*. Nova York: Oxford University Press, 2011.

KENNY, D. T. *Music performance anxiety: theory, assessment and treatment*. Saarbrücken: Lambert Academic, 2016.

KENNY, D. T.; FORTUNE, James M.; ACKERMANN, Bronwen. Predictors of music performance anxiety during skilled performance in tertiary flute players. *Psychology of Music*, v. 41, n. 3, p. 306–328, 2011.

KIRCHNER, Joann Marie; BLOOM, Arvid J.; SKUTNICK-HENLEY, Paula. The relationship between performance anxiety and flow. *Medical Problems of Performing Artists*, v. 23, n. 2, p. 59–65, 2008.

LEECH-WILKINSON, Daniel. Classical music as enforced utopia. *Arts and Humanities in Higher Education*, v. 15, n. 3–4, p. 325–336, 2016.

LISTON, M.; FROST, A. A. M.; MOHR, P. B. The prediction of musical performance anxiety. *Medical Problems of Performing Artists*, v. 18, n. 3, p. 120–125, 2003.

MARTIN-GAGNON, Gabriel; CREECH, Andrea. Cool jazz: music performance anxiety in jazz performance students. *Music Education Research*, v. 21, n. 4, p. 414–425, 2019.

MILLER, S. R.; CHESKY, K. The multidimensional anxiety theory: an assessment of and relationships between intensity and direction of cognitive anxiety, somatic anxiety, and self-

confidence over multiple performance requirements among college music majors. *Medical Problems of Performing Artists*, v. 19, n. 1, p. 12–20, 2004.

OREJUDO, Santos; ZARZA, Francisco Javier; CASANOVA, Óscar; RODRÍGUEZ, César; MAZAS, Beatriz. The relation of music performance anxiety (MPA) to optimism, self-efficacy, and sensitivity to reward and punishment: testing Barlow's theory of personal vulnerability on a sample of Spanish music students. *Psychology of Music*, v. 45, n. 4, p. 570–583, 2017.

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

OSBORNE, Margaret S.; FRANKLIN, John. Cognitive processes in music performance anxiety. *Australian Journal of Psychology*, v. 54, n. 2, p. 86–93, 2002.

PALIAUKIENE, Vilma; KAZLAUSKAS, Evaldas; EIMONTAS, Jonas; SKERYTE-KAZLAUSKIENE, Monika. Music performance anxiety among students of the academy in Lithuania. *Music Education Research*, v. 20, n. 3, p. 390–397, 2018.

PAPAGEORGI, Ioulia et al. Institutional culture and learning II: inter-relationships between perceptions of the learning environment and undergraduate musicians' attitudes to performance. *Music Education Research*, v. 12, n. 4, p. 427–446, 2010.

PAPAGEORGI, Ioulia; CREECH, Andrea; WELCH, Graham. Perceived performance anxiety in advanced musicians specializing in different musical genres. *Psychology of Music*, v. 41, n. 1, p. 18–41, 2011.

PAPAGEORGI, Ioulia; HALLAM, Susan; WELCH, Graham F. A conceptual framework for understanding musical performance anxiety. *Research Studies in Music Education*, v. 28, n. 1, p. 83–107, 2007.

PATSTON, Tim. Teaching stage fright? - Implications for music educators. *British Journal of Music Education*, v. 31, n. 1, p. 85–98, 2014.

PERDOMO-GUEVARA, Elsa. Is music performance anxiety just an individual problem? Exploring the impact of musical environments on performers' approaches to performance and emotions. *Psychomusicology: Music, Mind, and Brain*, v. 24, n. 1, p. 66–74, 2014.

ROBSON, K. E.; KENNY, D. T. Music performance anxiety in ensemble rehearsals and concerts: a comparison of music and non-music major undergraduate musicians. *Psychology*

of Music, v. 45, n. 6, p. 868–885, 2017.

RYAN, Charlene; ANDREWS, Nicholle. An investigation into the choral singer's experience of music performance anxiety. *Journal of Research in Music Education*, v. 57, n. 2, p. 108–126, 2009.

SALEH, TM; CONNELL, BJ. Role of oestrogen in the central regulation of autonomic function. *Clinical and Experimental Pharmacology and Physiology*, v. 34, n. 9, p. 827–832, 2007.

SALMON, Paul G. A psychological perspective on musical performance anxiety: a review of the literature. *Medical Problems of Performing Artists*, v. 5, n. 1, p. 1–11, 1990.

SCHNEIDER, Erin; CHESKY, Kris. Social support and performance anxiety of college music students. *Medical Problems of Performing Artists*, v. 26, n. 3, p. 157–163, 2011.

SPIELBERGER, C. D. *Theory and research on anxiety. Anxiety and behavior*. New York: Academic Press, 1966.

STEPTOE, Andrew; FIDLER, Helen. Stage fright in orchestral musicians: a study of cognitive and behavioural strategies in performance anxiety. *British Journal of Psychology*, v. 78, n. 2, p. 241–249, 1987.

STUDER, Regina; DANUSER, Brigitta; HILDEBRANDT, Horst; ARIAL, Marc; GOMEZ, Patrick. Hyperventilation complaints in music performance anxiety among classical music students. *Journal of Psychosomatic Research*, v. 70, n. 6, p. 557–564, 2011.

STUDER, Regina K.; DANUSER, Brigitta; WILD, Pascal; HILDEBRANDT, Horst; GOMEZ, Patrick. Psychophysiological activation during preparation, performance, and recovery in high- and low-anxious music students. *Applied Psychophysiology Biofeedback*, v. 39, n. 1, p. 45–57, 2014.

STUDER, Regina Katharina; DANUSER, Brigitta; HILDEBRANDT, Horst; ARIAL, Marc; WILD, Pascal; GOMEZ, Patrick. Hyperventilation in anticipatory music performance anxiety. *Psychosomatic Medicine*, v. 74, n. 7, p. 773–782, 2012.

SULUN, Erkan; NALBANTOGLU, Ertem; OZTUG, Emine Kivanc. The effect of exam frequency on academic success of undergraduate music students and comparison of students performance anxiety levels. *Quality and Quantity*, v. 52, p. 737–752, 2017.

UMUZDAŞ, Mehmet Serkan; TÖK, Hatice; UMUZDAŞ, Serpil. An examination of the

performance anxiety levels of undergraduate music teaching students in the instrument exams according to various variables (case of Tokat province). *International Journal of Higher Education*, v. 8, n. 4, p. 221–230, 2019.

WIEDEMANN, Anna; VOGEL, Daniel; VOSS, Catharina; NUSSECK, Manfred; HOYER, Jana. The role of retrospectively perceived parenting style and adult attachment behaviour in music performance anxiety. *Psychology of Music*, v. 48, n. 5, p. 707-723, 2019.

YONDEM, Z. D. Performance anxiety, dysfunctional attitudes and gender in university music students. *Social Behavior and Personality*, v. 35, n. 10, p. 1415–1426, 2007.

ZARZA, Francisco Javier; CASANOVA, Óscar; OREJUDO, Santos. Ansiedad escénica y constructos psicológicos relacionados. Estudiantes de cinco conservatorios superiores de música españoles. *Revista Internacional De Educación Musical*, v. 4, p. 13–24, 2016a.

ZARZA, Francisco Javier; CASANOVA, Óscar; OREJUDO, Santos. Estudios de música en los conservatorios superiores y ansiedad escénica en España. *Revista Electrónica Complutense de Investigación en Educación Musical*, v. 13, p. 50–63, 2016b.

ZARZA, Francisco Javier; OREJUDO, Santos; CASANOVA, Óscar; APARICIO-MORENO, Lucía. Music performance anxiety in adolescence and early adulthood: its relation with the age of onset in musical training. *Psychology of Music*, v. 46, n. 1, p. 1–15, 2018.