

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL  
INSTITUTO DE ARTES  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO**

**IANES GIL COELHO**

**ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DA ANSIEDADE NA  
*PERFORMANCE* MUSICAL DURANTE A PREPARAÇÃO E REALIZAÇÃO  
DE RECITAL DE MESTRADO: TRÊS ESTUDOS DE CASO**

**Porto Alegre  
2016**

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL  
INSTITUTO DE ARTES  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO**

**IANES GIL COELHO**

**ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DA ANSIEDADE NA  
*PERFORMANCE* MUSICAL DURANTE A PREPARAÇÃO E REALIZAÇÃO  
DE RECITAL DE MESTRADO: TRÊS ESTUDOS DE CASO**

Dissertação submetida ao Programa de  
Pós-Graduação em Música da  
Universidade Federal do Rio Grande do  
Sul como requisito parcial para a  
obtenção do título de Mestre em Música.

Área de Concentração:  
Práticas Interpretativas - Flauta

**Orientador:**

**Prof. Dr. Leonardo Loureiro Winter**

**Porto Alegre  
2016**

**CIP – Catalogação da Publicação**

**Coelho, Ianes Gil**

**ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DA ANSIEDADE NA *PERFORMANCE*  
MUSICAL DURANTE A PREPARAÇÃO E REALIZAÇÃO DE RECITAL DE MESTRADO:  
TRÊS ESTUDOS DE CASO**

**Ianes Gil Coelho. - - 2016.**

**98 f.**

**Orientador: Leonardo Loureiro Winter.**

**Dissertação (Mestrado) - - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Instituto de  
Artes, Programa de Pós-Graduação em Música, Porto Alegre, BR-RS, 2016.**

- 1. Ansiedade 2. Estratégias de enfrentamento 3. *Performance* musical. I. Winter, Leonardo Loureiro, orient. II. Título.**

**IANES GIL COELHO**

**ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DA ANSIEDADE NA  
PERFORMANCE MUSICAL DURANTE A PREPARAÇÃO E REALIZAÇÃO  
DE RECITAL DE MESTRADO: TRÊS ESTUDOS DE CASO**

Dissertação submetida à avaliação pelo Programa de Pós-Graduação em Música da Universidade Federal do Rio Grande do Sul como requisito parcial para a obtenção do título de Mestre em Música.

Área de Concentração: Práticas Interpretativas – Flauta

**Banca Examinadora**

---

**Prof. Dr. Leonardo Loureiro Winter, Orientador.**

---

**Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Any Raquel Carvalho – UFRGS**

---

**Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Lucia Becker Carpena – UFRGS**

---

**Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Regina Antunes Teixeira dos Santos – UFRGS**

***O melhor antídoto para a ansiedade é mudar a mentalidade de  
"impressionar os outros" para "dar aos outros"  
(Anônimo)***

## AGRADECIMENTOS

Ao professor Leonardo, pela disponibilidade e orientação, por acreditar em mim, demonstrando apoio e compreensão e compartilhando seu conhecimento e paixão.

Aos demais professores do programa, por me instigarem a desvendar o campo intelectual e científico que envolve a *performance* musical, alimentando novas relações e contribuindo com meu amadurecimento acadêmico, musical, artístico e humano.

Aos colegas, pela amizade, por compartilharem conhecimentos, momentos, histórias e inspiração pelo exemplo dado de dedicação à música.

Aos flautistas Vinícius Prates, André Sinico, Ariel Alvez, Hugo Peña, João Pedro Pagliosa, Gina Arántxa Arbelaez, Rafael Marques, Luciano Corrêa, Dainer Schmidt e Ana Carolina Bueno pela rica convivência, trocas e aprendizagens.

Aos três mestrandos participantes da pesquisa, pelo tempo, atenção e disponibilidade em contribuir e tornar possível o presente trabalho.

À minha família, meu pai Fernando, minha mãe Tânia e meu irmão Levi por sempre acreditarem em mim e darem, sempre que necessário, o suporte necessário para que eu seguisse adiante.

À Aline pelo carinho, parceria, cuidado, incentivo e pelas revisões.

À UFRGS, Universidade pública, viva e de qualidade, responsável por minha formação e aprimoramento musical constantes desde à infância até os dias atuais.

## RESUMO

A presente pesquisa tem como objetivo investigar as estratégias de enfrentamento da ansiedade na *performance* musical utilizadas por mestrandos do curso de Pós-Graduação em Práticas Interpretativas da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) na preparação e realização de recital avaliativo de Mestrado. A metodologia adotada foi o estudo multicase, com abordagem fenomenológica, qualitativa e descritiva, abrangendo três estudantes de instrumentos distintos – flauta transversal, piano e violão. Os procedimentos de coleta de dados se deram através de entrevista semiestruturada e observação dos momentos de preparação do repertório e realização do recital, registrado em áudio e vídeo. Os dados analisados foram abordados individualmente e também transversalizados, mostrando semelhanças e diferenças entre os casos. Os resultados apontam para ampla variedade de estratégias utilizadas pelos mestrandos, bem como a existência de inter-relações entre elas. Ocorreram momentos marcantes e distintos de ansiedade na *performance* musical durante a preparação e realização do recital, associados a diferentes causas e geradores de variados tipos de sintomas.

**Palavras-chave:** Ansiedade; Estratégias de Enfrentamento; *Performance* Musical.

## **ABSTRACT**

This research aims to investigate strategies for coping with music performance anxiety used by graduate students of the Federal University of Rio Grande do Sul (UFRGS) in a judged recital. The methodology used was the multi-cases study, with phenomenological, qualitative and descriptive approaches, including three students of different instruments - flute, piano and guitar. The data, collected through semi-structured interviews, observation and recordings during the study sessions and performances, were individually investigated and compared, showing similarities and differences in the strategies used by the students. The results pointed to a wide variety of interrelated strategies used by the students, as well as different anxiety situations associated to different causes and symptoms.

**Keywords:** Anxiety; Coping Strategies; Music Performance.



## LISTA DE FIGURAS

<b>FIGURA 1.</b> Gráfico de Yerkes-Dodson (1908).....	9
<b>FIGURA 2.</b> Coleta de Dados e <i>Performances</i> Prévias dos Mestrandos.....	27

## LISTA DE QUADROS

<b>QUADRO 1.</b> Como as Mudanças Corporais de Excitação se Transformam em Sintomas Fisiológicas de Ansiedade.....	8
<b>QUADRO 2.</b> Estratégias de Enfrentamento da APM Utilizadas por Antônio.....	43
<b>QUADRO 3.</b> Estratégias de Enfrentamento da APM Utilizadas por Otávio.....	59
<b>QUADRO 4.</b> Estratégias de Enfrentamento da APM Utilizadas por Peter.....	75
<b>QUADRO 5.</b> Relação entre Sintomas da APM e Estratégias Adotadas durante o Recital.....	84
<b>QUADRO 6.</b> Diferenças nas Estratégias de Enfrentamento da APM Entre os Mestrandos.....	86

## **ABREVIATURAS**

**APM** – Ansiedade na *Performance* Musical

**ATC** – Auditório Tasso Corrêa

**FAMES** – Faculdade de Música do Espírito Santo

**IA** – Instituto de Artes da Universidade Federal do Rio Grande do Sul

**IMBA** – Instituto de Música de Bagé

**UFPeI** – Universidade Federal de Pelotas

**UFRGS** – Universidade Federal do Rio Grande do Sul

## SUMÁRIO

<b>Introdução.....</b>	<b>1</b>
<b>Capítulo I – Referencial Teórico e Revisão Bibliográfica.....</b>	<b>5</b>
<b>1.1. Ansiedade na <i>Performance</i> Musical.....</b>	<b>5</b>
<b>1.2. Ocorrência da Ansiedade e seus Sintomas.....</b>	<b>7</b>
<b>1.3. Causas da Ansiedade: a Pessoa, a Situação e a Tarefa.....</b>	<b>10</b>
<b>1.4. Estratégias de Enfrentamento.....</b>	<b>12</b>
1.4.1. Controle dos Sintomas.....	14
1.4.2. Atuação no Indivíduo.....	15
1.4.3. Lidando com a Situação.....	17
1.4.4. Domínio da Tarefa.....	18
<b>Capítulo II – Procedimentos Metodológicos.....</b>	<b>20</b>
<b>2.1. Pesquisa Qualitativa.....</b>	<b>20</b>
<b>2.2. Estudo multicase.....</b>	<b>21</b>
<b>2.3. Escolha dos Participantes.....</b>	<b>21</b>
<b>2.4. Coleta de Dados.....</b>	<b>22</b>
2.4.1. Entrevista Semiestruturada.....	23
2.4.2. Observação.....	25
<b>2.5. Transcrição, Análise e Organização dos Dados.....</b>	<b>28</b>
<b>Capítulo III – Descrição dos Casos.....</b>	<b>29</b>
<b>3.1. Antônio.....</b>	<b>29</b>
3.1.1. Trajetória.....	29
3.1.2. Domínio da Tarefa e a Transformação do Acerto em Hábito.....	30
3.1.3. Escolha do Repertório.....	31
3.1.4. Prática Individual e Ensaios.....	32
3.1.5. Aula individual e Coletiva.....	35
3.1.6. <i>Performances</i> Prévias ao Recital.....	36

3.1.7. Recital de Mestrado.....	39
<b>3.2. Otávio.....</b>	<b>44</b>
3.2.1. Trajetória.....	44
3.1.2. Uso de Medicação , Quantidade de Horas e Estudo Minucioso...46	
3.2.3. Escolha do repertório.....	47
3.2.4. Prática Individual e Aulas.....	49
3.2.5. <i>Performances</i> Prévias ao Recital.....	51
3.2.6. Mudança no Repertório e na Data do Recital.....	53
3.2.7. Recital de Mestrado.....	55
<b>3.3. Peter.....</b>	<b>60</b>
3.3.1. Trajetória.....	60
3.3.2. Afinidade Musical, Experiências de <i>Performance</i> , Meditação e Atividade Física.....	62
3.3.3. Escolha do Repertório.....	64
3.3.4. Prática Individual e Gravação.....	65
3.3.5. Aulas.....	68
3.3.6. <i>Performances</i> Prévias ao Recital.....	69
3.3.7. Recital de Mestrado.....	70
 <b>Capítulo IV – Estratégias de Enfrentamento da APM Entre os Casos.....</b>	<b>76</b>
 4.1. <b>APM na Trajetória dos Participantes e Desenvolvimento de Estratégias de Enfrentamento.....</b>	<b>76</b>
4.2. <b>Escolha do Repertório.....</b>	<b>77</b>
4.3. <b>Prática Individual.....</b>	<b>78</b>
4.4. <b><i>Performances</i> Prévias ao Recital.....</b>	<b>79</b>
4.5. <b>Relação entre a Produção do Recital e APM.....</b>	<b>81</b>
4.6. <b>Recital de Mestrado.....</b>	<b>82</b>
 <b>Conclusão.....</b>	<b>87</b>
 <b>Referências.....</b>	<b>91</b>

## **APÊNDICES**

<b>APÊNDICE A – Roteiro para as Entrevistas Semiestruturadas.....</b>	<b>95</b>
<b>APÊNDICE B – Obras Executadas no Recital de cada Mestrando.....</b>	<b>97</b>
<b>APÊNDICE C – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.....</b>	<b>98</b>

## Introdução

Durante minha trajetória como estudante e músico profissional tenho vivenciado variadas experiências de *performance* musical<sup>1</sup>. Ao refletir sobre esse percurso percebi que apresentações musicais que envolveram avaliação, ambiente formal, repertório de concerto e grande desafio técnico sempre incitaram maiores níveis de tensão e estresse, impactando negativamente no nível de minha *performance*. Ao me deparar com tais adversidades procurei buscar estratégias que permitissem que tais fatores emocionais não prejudicassem meu rendimento musical.

Em paralelo a esse processo, a troca de informações com outros músicos, seja no ambiente universitário, em cursos ou mesmo no ambiente profissional também ocorria. No ambiente acadêmico, a troca de informações e experiências com colegas permitiu construir reflexões a respeito do processo de construção e realização da *performance* musical, bem como da importância do controle de aspectos emocionais para realizá-la. Em aulas em festivais de música, professores compartilharam experiências e sua visão pessoal sobre o assunto, apresentando possíveis maneiras de se preparar para uma apresentação e desenvolver o controle emocional necessário para alcançar uma *performance* convincente. No convívio com colegas foram relatadas histórias e exemplos de músicos de excelência que conseguiam obter *performances* de alto nível ainda que sob grande pressão.

Ao tratar do assunto nesse contexto interpessoal, a maneira espontânea e informal para tratar de experiências dessa natureza sempre se referiu a esse estado com a expressão recorrente “ficar nervoso”. Ao ingressar no curso de Pós-Graduação em Práticas Interpretativas na Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) passei a estabelecer contato com esse universo temático presente na produção científica e, com base em minhas experiências e reflexões pessoais, me interessei em aprofundar o conhecimento a respeito de quais fatores e estratégias poderiam auxiliar o *performer* a lidar com essa emoção. A terminologia utilizada mostrou-se variada e o termo usado com maior

---

<sup>1</sup> Bancas avaliativas durante a trajetória acadêmica; recitais solo; música de câmara; orquestras; grupos instrumentais; bandas; concursos; solista com orquestra; entre outros.

recorrência e adotado na presente pesquisa é o de ansiedade na *performance* musical (APM), definida por Kenny como:

...a experiência de apreensão ansiosa acentuada e persistente relacionada à *performance* musical que surge através de experiências condicionantes específicas de ansiedade e que se manifesta por meio de combinações de sintomas de ordem afetiva, cognitiva, somática e comportamental. Ela pode ocorrer em uma variedade de situações de *performance*, mas é geralmente mais grave em situações de envolvam egocentrismo alto e ameaça avaliativa (KENNY, 2008, p.1 *apud* BRUGUÉS, 2009)<sup>2</sup>

A APM é classificada no Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais publicado pela *American Psychiatric Association* como uma variante de fobia social (APA, 1994, *apud* Miranda, 2013 p. 27), sendo um tema amplamente investigado na literatura internacional<sup>3</sup> e que vem crescendo nas pesquisas no Brasil<sup>4</sup>. Tais estudos trazem definições distintas, buscam explicar seu funcionamento do ponto de vista biológico e associam níveis moderados da mesma a uma *performance* satisfatória. Sua incidência no universo musical e atribuição de suas causas, sintomas e implicações no estado do músico e qualidade de sua *performance*, estratégias e tratamentos são também assuntos abordados.

Ao passar a estabelecer contato com tais estudos, surgiram então questionamentos em relação ao assunto, entre os quais: até que ponto os estudantes de música estariam adaptando sua prática para melhor se prepararem para os aspectos indutores de ansiedade presentes em uma

---

<sup>2</sup>...is the experience of marked and persistent anxious apprehension related to musical performance that has arisen through specific anxiety conditioning experiences and which is manifested through combinations of affective, cognitive, somatic and behavioral symptoms. It may occur in a range of performance settings but is usually more severe in settings involving high ego investment and evaluative threat (KENNY, 2008 *apud* BRUGUÉS, 2009, p. 1).

<sup>3</sup> LEHMAN *et al.* (2007);KENNY (2011) ;WILSON e ROLAND (2002);STEPTOE (2001);BIASUTTI e CONCINA (2014);BUMA *et al.* (2015);FULLAGAR *et al.* (2012);KOBORI *et al.* (2011) ;OSBORNE (2013);WILLIAMON (2004).

<sup>4</sup> ROCHA (2011);SINICO (2013);MENDES (2014);MIRANDA (2013);NASCIMENTO (2013);RAY (2009);RABELO (2014);MACIENTE (2013, 2016);QUINTA (2014).

N.A.: Todas as traduções contidas neste trabalho são de responsabilidade do autor.



*performance* musical pública? Quais seriam as estratégias utilizadas por eles e como elas seriam realizadas? Tais estratégias seriam realizadas de forma intuitiva e ou sistemática? Em quais diferentes momentos elas estariam presentes, dentro e fora da prática instrumental? De que maneira as estratégias variavam de acordo com o instrumento musical? Quão satisfeitos estariam os *performers* em relação a tais estratégias?

Sendo assim, o objetivo da presente pesquisa é investigar as estratégias de enfrentamento da ansiedade na *performance* musical utilizadas por mestrandos do curso de Pós-Graduação em Práticas Interpretativas da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) na preparação e realização do recital avaliativo de Mestrado. Como objetivos específicos estão:

- Investigar quais as estratégias de enfrentamento da ansiedade são utilizadas em diferentes momentos na preparação do repertório – prática individual, ensaios, aula individual e coletiva, *masterclass*, *performances* públicas prévias ao recital, rotina e hábitos pessoais – e de que maneira elas são empreendidas;

- Identificar a quantidade, duração e regularidade com que as estratégias são utilizadas e sua variação à medida que a data do recital se aproxima;

- verificar a influência de *performances* prévias ao recital no redimensionamento e elaboração de estratégias de enfrentamento da ansiedade;

- averiguar a eficácia das estratégias de enfrentamento da ansiedade sob ótica dos mestrandos após realização do recital de Mestrado.

Investigar as estratégias de enfrentamento da APM se justifica por tratar de questões que tangem tanto a busca pela excelência musical como a própria saúde do músico e gestão de sua carreira. Conforme afirma Severino (2007, p. 33), a produção científica “...deve ter como referência os problemas reais e concretos que tenham a ver com a vida da sociedade envolvente. A relevância temática dos objetos de pesquisa é dada pela significação social dos mesmos”. Vale também considerar que trabalhos a respeito da ansiedade na *performance* musical no Brasil (SINICO, 2013; MIRANDA, 2013) vem suggestionando a realização de pesquisas que investiguem estratégias de enfrentamento da mesma e nenhuma ainda investigou estudantes de Pós-Graduação.

A dissertação está organizada em quatro capítulos: o capítulo I refere-se ao referencial teórico e revisão bibliográfica, apresentando os principais autores que tratam sobre APM e estratégias de enfrentamento. É apresentado o conceito de ansiedade na *performance* musical, tipos de sintomas decorrentes da mesma e as possíveis causas para sua ocorrência. O conceito de estratégia é também abordado, além da organização de estratégias que visam atenuar sintomas, agir no indivíduo, lidar com a situação de *performance* e buscar maior domínio da tarefa musical envolvida.

O capítulo II traz informações a respeito da metodologia de pesquisa utilizada, de abordagem fenomenológica, qualitativa, descritiva e transversal. Apresenta o estudo multicase como método escolhido e os critérios utilizados na escolha dos três participantes, um flautista, um pianista e um violonista. Em seguida, menciona as técnicas utilizadas na coleta de dados, que foram a entrevista semiestruturada e a observação, tratando posteriormente da maneira como os dados foram transcritos, organizados e analisados.

O capítulo III relata cada um dos três casos, descrevendo o processo de preparação e realização do recital de Mestrado, apresentando as estratégias de enfrentamento utilizadas, suas inter-relações e momentos potenciais de ocorrência de ansiedade.

O capítulo IV aponta relações entre as diferentes estratégias utilizadas por cada um dos mestrados, apontando diferenças e semelhanças entre os casos.

A conclusão apresenta uma perspectiva geral dos resultados da pesquisa e aponta para possibilidade de novas pesquisas no Brasil dentro da temática investigada.

## Capítulo I

### Referencial Teórico e Revisão Bibliográfica

#### 1.1. Ansiedade na *Performance Musical*

A relação com a música permite vivenciar infinitas possibilidades de sensações e sentimentos, tanto para aqueles que a apreciam como para os que atuam como intérpretes ou compositores. O grande potencial que a experiência estética tem em provocar emoções e causar satisfação e prazer, comumente se mostra decisivo na escolha da música como profissão. Entretanto, outros fatores se confrontam com o vislumbre positivo de tal escolha. Para Lehman *et al.*:

ser um músico *performer* envolve pressões de diferentes tipos. Muitas vezes, o maior estresse ocorre quando o músico sobe ao palco para tocar. Ao invés de sentir emoção em compartilhar sua música com o público, ele sente apreensão e angústia. Esta ansiedade [...] é um problema grave e debilitante para o desempenho de muitos músicos. (LEHMAN *et al.*, 2007, p. 145)<sup>5</sup>

A relação entre *performance* e ansiedade está presente em diferentes atividades, características por envolverem demandas altas de desempenho, exposição social, avaliação, auto avaliação e competição. A ansiedade afeta diferentes nichos, sendo vista como um fenômeno inerente a atividades *performáticas* como música, teatro, dança ou modalidades esportivas. Trata-se então, no caso dos músicos, de um quadro de *stress* ocupacional que está presente ao longo da vida profissional em diferentes momentos em maior ou menor grau. De acordo com Rocha (2011, pg. 217), a “*performance* musical requer alto nível de habilidade em diversos parâmetros, como coordenação motora, atenção e memória, o que a torna suscetível aos estados de ansiedade”.

---

<sup>5</sup> "Being a performing musician involves pressures of different kinds. Often the greatest stress is felt when musician take the stage to perform. Instead of sensing excitement in sharing their music with a audience, they feel apprehension and distress. This anxiety, [...], is a serious and debilitating performance problem for many musicians " (LEHMAN *et al.*, 2007, p. 145)

Barlow <sup>6</sup> define ansiedade como:

uma única e coerente estrutura cognitivo-afetiva dentro de nosso sistema motivacional defensivo. No centro desta estrutura está uma sensação de incontrolabilidade focada em futuras ameaças, perigo ou outros eventos potencialmente negativos (BARLOW, 2000 *apud* KENNY, 2001).

Já Salmon define APM como uma “experiência persistente de angústia e apreensão a respeito do prejuízo real das habilidades de *performance* em um contexto público, a um grau injustificado, dada a aptidão individual do músico, treinamento e nível de preparação (SALMON *apud* WILLIAMON 2004, p. 10)<sup>7</sup>. Para Kenny, o conceito de APM está relacionado tanto a aspectos neurofisiológicos manifestados pelas reações físicas e comportamentais como a aspectos afetivos e cognitivos exteriorizados nas relações interpessoais que ocorrem entre o intérprete e o público, compreendidos e interpretados a partir da introdução prévia de crenças, opiniões e críticas (KENNY, 2011 *apud* ASSIS, 2016, p. 30).

Amparado em diferentes autores, Assis (2016) propõe que a ansiedade pode afetar negativamente a *performance* tanto pelo fato de capturar a atenção do músico para si, impedindo-o que volte sua concentração para a *performance*, como paradoxalmente também pode causar prejuízo em função de uma atenção exagerada a processos que ocorrem de maneira automática. Conforma afirma:

A teoria da distração propõe que a falha induzida por pressão ocorre porque a atenção requerida para a execução da tarefa é cooptada por pensamentos e preocupações intrusivos, irrelevantes ou alheios à tarefa executada, e a teoria da monitoração explícita afirma opostamente que a pressão leva o indivíduo a acompanhar conscientemente processos automatizados, conduzindo à interrupção da *performance*. (BAUMEISTER, 1984; BEILOCK e CARR, 2001; DeCARO *et al.*, 2011 *apud* ASSIS, 2016, p. 12).

A ansiedade afeta a *performance* de músicos de diferentes idades e níveis, tanto estudantes como profissionais (WESNER, NOYES e DAVIS, 1990; VAN

---

<sup>6</sup> “Anxiety is a unique and coherent cognitive-affective structure within our defensive motivational system. At the heart of this structure is a sense of uncontrollability focused on future threats, danger, or other potentially negative events” (BARLOW, 2000 *apud* KENNY, 2011, p. 22)

<sup>7</sup> “the experience of persisting, distressful apprehension about 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 *apud* WILLIAMON 2004, p. 10)

HEESCH 1995; MARCHANT-HAYCOX e WILSON,1992 *apud* WILSON & ROLAND, 2002, p. 48). De acordo Wilson e Roland (2002), músicos podem negar oportunidades de apresentação e interromper *performances* públicas em função da ocorrência da ansiedade, chegando ao ponto do abandono da carreira em casos extremos.

## 1.2. Ocorrência da Ansiedade e seus Sintomas

A ansiedade é desencadeada pela interpretação do indivíduo a situações consideradas como ameaçadoras e que o colocam em perigo. A percepção de vulnerabilidade e medo perante um evento potencialmente negativo, com riscos à integridade física ou psíquica do sujeito, incita que o sistema nervoso autônomo simpático desencadeie no corpo uma série de reações hormonais que o preparam para luta ou fuga (LEHMAN *et al.*, 2007, p. 146). Para, Margis *et al.* (2003, p. 67) as respostas comportamentais básicas diante de um agente estressor são o enfrentamento (ataque), a evitação (fuga) ou a passividade (colapso).

Os mecanismos criados pelo corpo que o preparam para “luta” seriam apropriados apenas para um embate físico no termo literal da palavra. Entretanto, no caso da *performance* musical, tais reações produzidos pelo corpo não se mostram compatíveis com o nível de refinamento e controle motor que a proficiência instrumental demanda para apresentar uma obra musical. De acordo com Valentine, tais sintomas provocam:

“uma resposta de luta ou fuga que ajudou nossos antepassados caçadores/coletores na fuga de animais de grande porte, mas que é altamente prejudicial para os músicos, exigindo destreza e controle muscular fino sobre seus instrumentos. Membros trêmulos e dedos escorregadios são suscetíveis de prejudicar ao invés de ajudar o *performer*. Além disso, esta excitação automática pode ter se tornado associada ao medo como resultado de experiências do passado. O aumento da excitação geralmente leva a um estreitamento do foco de atenção, o que pode também ser deteriorante [para a *performance*” (Valentine, 2002 *apud* Williamon 2004, p. 11)<sup>8</sup>

---

<sup>8</sup>“...this fight-flight response, which assisted our hunter-gatherer forebears in fleeing large animals, is highly detrimental to musicians requiring dexterity and fine muscular control over their instruments. Trembling limbs and slippery fingers are likely to hinder rather than help the performer. In addition, this autonomic arousal may have become associated with fear as a result

Os sintomas decorrentes da ansiedade são divididos por diferentes autores (WILLIAMON 2004; LEHMAN *et al.*, 2007; WILSON e ROLAND, 2002) em três categorias distintas que podem se inter-relacionar durante a *performance*, sendo as seguintes: sintomas fisiológicos, comportamentais e cognitivos. Os sintomas fisiológicos são respostas naturais do sistema nervoso autônomo simpático e incluem o aumento da frequência cardíaca, palpitações, hiperventilação, boca seca, suor excessivo, náuseas, diarreia e tonturas (WILLIAMON 2004, p. 10-11). O quadro proposto por LEHMAN *et al.* (2007, p. 147) mostra a relação entre adaptações do corpo face à sensação de perigo e as sensações fisiológicas de ansiedade experienciadas a partir delas.

<b>Funções Corporais Adaptadas</b>	<b>Sensação Experienciada</b>
Coração bate vigorosamente para aumentar a oferta de oxigênio para os músculos	Palpitações no peito
Glândulas do suor da pele secretadas para baixar a temperatura do corpo	Transpiração excessiva, palmas das mãos molhadas
Fluxo de saliva diminui e sistema digestivo é inibido quando o sangue é desviado do estômago para os músculos	Boca seca, nó na garganta, frio na barriga, náusea
Pupilas dilatam para aguçar a visão à distância e os músculos ficam tensos , em prontidão para uma esforço físico maior	Problemas de visão e foco, mãos agitadas, tremores <sup>9</sup>

**Quadro 1. Como as Mudanças Corporais de Excitação se Transformam em Sintomas Fisiológicas de Ansiedade (LEHMAN *et al.* 2007, p. 147)**

---

of past experience. Increased arousal generally leads to a narrowing of the focus of attention, which may also deleterious" (Valentine, 2002 *apud* Williamon, 2004, p. 11).

<sup>9</sup>Tremores em diferentes partes do corpo são classificados por variados autores de maneira distinta, considerados por alguns como sintoma fisiológico e por outros como sintoma comportamental. Tendo em vista serem movimentos involuntários, serão considerados no presente trabalho como sintomas fisiológicos.

Os sintomas comportamentais incluem agitação, falhas técnicas, inquietação, rigidez e baixa expressividade, podendo deixar sinais claros ao público de que o *performer* está nervoso (WILLIAMON 2004, p. 11). Por fim, os sintomas cognitivos se referem ao plano mental e emocional do indivíduo e envolvem sentimentos subjetivos e pensamentos negativos a respeito da *performance*, estando muitas vezes associados com a relação entre a autoestima e noção de sucesso da *performance* (WILLIAMON, 2004, p. 11). Tal preocupação pode levar à falta de concentração, desvio da atenção e desperdício de recursos valiosos referentes a *performance*, atuando também como agente intensificador da ansiedade. (Valentine,2002 *apud* Williamon, 2004, p. 11)

Embora altos níveis de ansiedade desencadeiem uma série de sintomas que podem causar significativo prejuízo na qualidade da *performance*, índices muito baixos de alerta tendem também a afetá-la negativamente. A ideia de um nível moderado ser adequado a uma *performance* satisfatória está presente na psicologia esportiva (VALLE, 2013), que utiliza o conceito de “zona de ótimo funcionamento”, a qual estaria situada no equilíbrio entre os opostos. Tal perspectiva está presente na Lei de Yerkes-Dodson (1908 *apud* LEHMAN *et al.*, 2007, p. 148), que propõe um gráfico em forma de U invertido como modelo para a relação entre estado de ansiedade e qualidade na *performance* musical, de acordo com o gráfico na Figura 1.

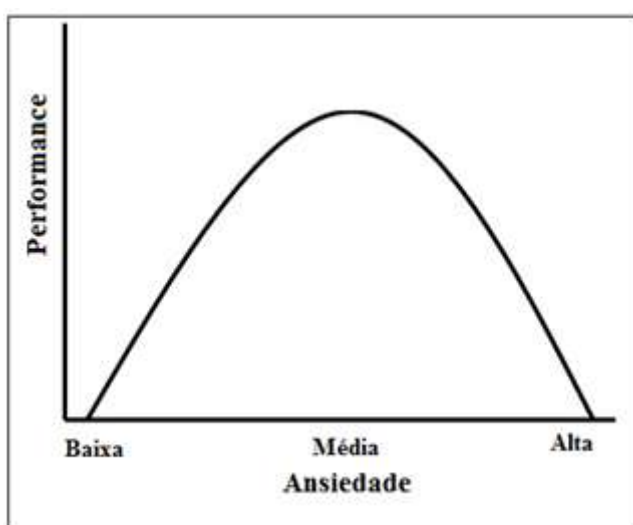


Figura 1. Gráfico de Yerkes-Dodson

A ansiedade é apresentada no plano horizontal, mostrando que tanto um nível muito elevado como também muito baixo tendem a diminuir o nível de desempenho. O pico máximo da *performance* com resultado mais satisfatório encontra-se num estado de ansiedade moderado, conforme mostra o gráfico na Figura 1.

### 1.3. As causas da Ansiedade: a Pessoa, a Situação e a Tarefa

Ao abordar as causas para a ocorrência da ansiedade nos músicos, diferentes autores (LEHMAN *et al.* 2007; ROLAND & WILSON, 2002; VALENTINE, 2002) propõem a categorização a partir de três fatores: a pessoa, a situação e a tarefa .

Características em relação à pessoa dizem respeito à personalidade individual do sujeito, sua trajetória pessoal e seu traço de ansiedade – tendência a ser ansioso em diferentes situações num contexto geral. Conforme afirma Lehman *et al.* ( 2007, p. 152)<sup>10</sup> a maneira “como os músicos pensam – suas atitudes, crenças, julgamentos e objetivos – determina em grande parte o quanto eles percebem uma *performance* como ameaçadora”, estando a personalidade ansiosa relacionada com o acúmulo de certas experiências de vida ( KEMP, 1996, *apud* LEHMAN *et al.* , 2007) . Outras pesquisas (KEMP, 1996; STEPTOE e FIDLER, 1987; *apud* LEHMAN *et al.*, 2007) identificam como características da personalidade que reforçam o traço de ansiedade a introversão, o neurotismo/instabilidade emocional e o perfeccionismo. De acordo com tais estudos, a combinação de tais elementos tende a desenvolver traços de fobia social, no qual há grande preocupação em relação à opinião dos outros. Para Wilson, a preocupação excessiva com o julgamento alheio pode gerar um comportamento destrutivo chamado em inglês de *self-handicapping*, no qual

as pessoas tentam preservar a sua posição aos olhos de seus pares através da criação de desculpas para o fracasso por antecedência. Antes de uma *performance*, os músicos podem começar a se queixar por estarem doentes ou dar razões para não serem capazes de praticar tanto quanto gostariam. Seu desejo de ter uma explicação para a falha de desempenho pode até chegar ao

---

<sup>10</sup>How musicians think - their attitudes, beliefs, judgments, and goals - determines in large part the extent to which they perceive a performance as threatening" (LEHMAN *et al.*, 2007, p. 152)



ponto de realmente sabotar suas habilidades de *performance* (WILSON, 1997, *apud* LEHMAN *et al.*, 2007, p. 153)<sup>11</sup>.

A segunda causa de ocorrência da ansiedade nos músicos é a situação, e diz respeito ao entorno social que envolve a *performance*. Um número considerável de pessoas na plateia tende a aumentar o nível de ansiedade, mas a qualidade do público – fato de estar presente um amigo, familiar, outros instrumentistas ou um músico *expert* – pode ser ainda mais relevante para estimular a ocorrência da mesma (LEHMAN *et al.*, 2007). *Performances* que envolvem situações de júri, avaliação e competição tendem também a envolver índices mais elevados de ansiedade. Ao traçar uma relação do indivíduo com o contexto social da *performance*, Lehman *et al.* (2007, p. 157) afirmam que “certos traços cognitivos e da personalidade mesclam-se com os fatores sociais, produzindo crenças exageradas a respeito da importância de algumas *performances* e suas conseqüências de sucesso ou fracasso”<sup>12</sup>. Estudos de Leblanc *et al.* (1997, *apud* LEHMAN *et al.* 2007, p. 157) investigaram a ocorrência da ansiedade em três situações distintas: tocar sozinho em um quarto, tocar no quarto com a presença de um pesquisador e tocar em uma sala de ensaio maior na presença de quatro pesquisadores e um pequeno público. Em ambos os gêneros os níveis de ansiedade aumentaram gradativamente da primeira para a terceira situação, sendo nas mulheres o aumento mais significativo. Cox and Kenardy’s (1993, *apud* LEHMAN *et al.* , 2007, p. 155) compararam situações de *performance* em grupo e solo, apontando para níveis maiores de ansiedade em *performances* solo.

Por fim, a ansiedade causada pela tarefa diz respeito à obra musical a ser apresentada. Estudos apontam para a tendência dos músicos irem recorrentemente ao palco se questionando se realmente têm as habilidades necessárias para tocar a peça em questão. Nesse sentido, as semanas que antecedem uma *performance* importante podem envolver pesadelos e perdas

---

<sup>11</sup> “...people try preserve their standing in the eyes of their peers by setting up excuses for failure in advance. Before a performance, musicians might start to complain about feeling sick or publicize reasons for not being able to practice as much they wanted. Their desire to have an explanation for a performance failure may even escalate actually sabotaging their performance ability...” (WILSON, 1997, *apud*, LEHMAN *et al.*, 2007, p. 153.

<sup>12</sup> “Certain personality and cognitive traits can interact with situational factor to produce exaggerated beliefs about the significance of some performances and about the consequences of success or failure ( LEHMAN *et al.* , 2007, p. 157).

abruptas na memória na tentativa de tocar a música sem a partitura. O aumento das horas de prática pode ampliar as habilidades do músico e seu consequente domínio da tarefa, o que tende a contribuir para suas chances de sucesso. Entretanto, a grande demanda por solução técnicas, pode ainda vir a comprometer a preparação de aspectos interpretativos e expressivos da *performance* (LEHMAN *et al.*, 2007, p. 159).

#### 1.4. Estratégias de Enfrentamento

De acordo com McEwen (1994, *apud* PINEL, 2005, p. 460) “a intensidade da resposta de estresse não depende apenas do estressor e do indivíduo, mas também das estratégias que o indivíduo adota para enfrentá-lo”. Steptoe define estratégias de enfrentamento como “... esforços cognitivos e comportamentais de um músico para evitar e reduzir os efeitos de situações potencialmente estressantes. Estes esforços podem mudar em resposta a diferentes variáveis, tais como contexto, a predisposição individual e condição” (1989, *apud* BIASUTI & CONCINA, 2014, p. 191)<sup>13</sup>. Já para Weisten & Mayer, estratégias são:

pensamentos e comportamentos nos quais os músicos se engajam durante a prática e que se destinam a influenciar seu estado emocional ou afetivo, ou o modo como eles selecionam, organizam, integram e ensaiam novos conhecimentos e habilidades ( WEISTEN e MAYER, 1986 *apud* JORGENSEN, 2004, p. 85).<sup>14</sup>

Nesse caso, os autores se referem a estratégias utilizadas especificamente no momento da prática instrumental, envolvendo a aquisição de conhecimentos específicos do material musical. Para Dansereau (1985) essas são consideradas estratégias primárias, diferentes das secundárias, apontadas como estratégias de apoio e que tem o objetivo de desenvolver a concentração, dominar a

---

<sup>13</sup> ...a musician's behavioral and cognitive efforts to avoid and reduce the effects of potentially stressful situations. These efforts may change in response to different variables such as context, individual predisposition and condition (STEPTOE, 1989 *apud* BIASUTI & CONCINA, 2014, p. 191)

<sup>14</sup> Thoughts and behaviors that musicians engage in during practice that are intended to influence their motivational or affective state, or the way in which they select, organize, integrate, and rehearse new knowledge and skills (adapted from WEINSTEIN & MEYER, 1986 *apud* SINICO, 2013).

ansiedade, estabelecer a motivação e garantir o uso eficiente do tempo (DANSEREAU, 1985 *apud* NIELSEN, 1999, p. 276-277). Sendo assim, estratégias primárias podem atuar indiretamente como suporte em relação ao controle da ansiedade. Já as estratégias secundárias, de apoio, se voltam ao enfrentamento da ansiedade de maneira direta.

Maciente (2016) realizou um estudo acerca das estratégias de enfrentamento da APM adotadas por músicos profissionais de orquestras paulistas. Na pesquisa, 213 músicos responderam a 84 questões, pertencentes a três questionários, relativas à saúde, hábitos, profissão de músico e aos pontos de vista pessoais acerca da APM, sendo que 83% dos investigados afirmou vivenciar a ansiedade na *performance* em menor ou maior grau em algum momento. Mendes (2014) investigou estratégias utilizadas por pianistas de Recife, traçando um olhar comparativo entre pianistas profissionais e estudantes, além de investigar a preparação para um recital e sua relação com os sintomas de APM vivenciados durante a *performance*. Quinta (2014) investigou estratégias utilizadas por estudantes de canto e a importância de uma abordagem pedagógica por parte dos professores no auxílio aos alunos.

Várias pesquisas internacionais<sup>15</sup> sugerem diferentes estratégias de enfrentamento da ansiedade na *performance* musical e utilizam também as palavras *tratamento* e *terapia*, em casos que contam com intervenção e o apoio de um profissional da saúde. São utilizadas diferentes categorizações na literatura. As estratégias podem ser organizadas em relação a maneira que ocorrem por quem as utiliza, podendo se voltar para os processos mentais e psíquicos (cognitiva), atitudes (comportamental) ou, ainda, pensamentos e atitudes (cognitivo-comportamental). Outra maneira de organizá-las, conforme Lehman *et al.* (2007), e adotada na presente pesquisa, divide-se em quatro grupos:

(i) estratégias que buscam atuar nos sintomas, atenuando seus efeitos antes e durante a *performance*;

(ii) as que atuam na pessoa, buscando reconfigurar suas maneiras de pensar e agir em relação à *performance*;

---

<sup>15</sup> LEHMAN *et al.* (2007) ; KENNY (2011) ; WILSON & ROLAND (2002) ; STEPTOE (2001); BIASUTTI & CONCINA (2014) ; BUMA *et al.* (2015) ; FULLAGAR *et al.* (2012) ; KOBORI *et al.* (2011) ; OSBORNE (2013)

(iii) as que se relacionam com a situação, o que se refere ao contexto social de uma apresentação pública;

(iv) e as que se voltam para a tarefa, o que envolve a aquisição de habilidades técnico-musicais necessárias à *performance* e a otimização desse processo através da prática individual, de modo a conquistar maior confiança em relação ao domínio da tarefa.

Segundo Jorgensen a prática individual é a atividade na qual os músicos procuram selecionar o conjunto de habilidades necessárias para alcançar progresso de maneira eficaz (JORGENSEN, 2004, p. 85). Hallam descreve uma prática individual eficaz como "aquela que atinge o produto final desejado no menor espaço de tempo possível, sem interferir com as metas a longo prazo" (HALLAM, 1998 *apud* JORGENSEN, 2004, p. 85).

#### **1.4.1. Controle dos Sintomas**

Entre as estratégias que buscam atuar diretamente nos sintomas da ansiedade estão exercícios respiratórios e o relaxamento muscular, comumente usados em momentos que antecedem a *performance* e durante sua realização. O relaxamento muscular progressivo consiste em focar a atenção em diferentes partes do corpo, começando pelas extremidades e passando para partes maiores (LEHMAN *et al.*, 2007). Os exercícios respiratórios visam uma respiração profunda e ampla, de modo a contrapor a tendência natural do corpo em situações de ansiedade que a tornam curta e ofegante. Outra estratégia que envolve o uso consciente da respiração associado ao controle de diferentes funções do corpo é o *biofeedback*. A partir do uso de dispositivos de monitoramento com indicadores visuais, o músico fica ciente das respostas fisiológicas de seu corpo – a aceleração do batimento cardíaco, a temperatura da pele, o aumento da tensão muscular – e busca desenvolver o seu controle a partir da respiração. Rabello (2014, p. 244) define o *biofeedback* como “uma técnica que usa informações sobre funções corporais inconscientes a fim de conseguir um controle consciente sobre elas”.

Outra alternativa mencionada na literatura é técnica Alexander, não desenvolvida especificamente para lidar com a ansiedade, mas que possibilita trabalhar a unidade corpo-mente, permitindo redefinir padrões mentais a

respeito do movimento. Os exercícios concentram-se em grande parte na consciência dos movimentos, posição da cabeça e no uso dos músculos no decorrer dos movimentos. (LEHMAN *et al*, 2007).

Por fim, outra alternativa utilizada por músicos de modo a evitar sintomas da ansiedade é o uso de medicação, onde o mais comum tem sido os *betabloqueadores*. Tal medicação neutraliza a atuação da adrenalina na corrente sanguínea, evitando sintomas fisiológicos da ansiedade. Apesar de estudos comprovarem sua eficácia, questiona-se o quão nocivo pode ser seu uso em grande escala e o quanto podem comprometer questões expressivas da interpretação (LEHMAN *et al.* , 2007, p. 151). Nascimento (2013) investigou o uso de medicamentos betabloqueadores por bacharelados de cursos de graduação em música de diferentes universidades brasileiras. A partir de um questionário online, preenchido por um total de 224 estudantes, o estudo apontou para o uso de tal estratégia por 17,27% dos respondentes, em sua maioria sem orientação médica.

#### **1.4.2. Atuação no Indivíduo**

A reestruturação cognitiva vem sendo investigada como estratégia e visa redimensionar os padrões de pensamento dos músicos, substituindo pensamentos improdutivos e negativos por outros que estabelecem metas realistas e se focam na realização da tarefa. Tal treinamento é realizado comumente através do *self-talk*, ou auto diálogo, no qual músicos recitam mentalmente declarações a si mesmos. Pesquisas de Kendrick, Craig, Lawson e Davidson (1982, *apud* LEHMAN *et al.*, 2007) investigaram o uso de tais estratégias com pianistas, que combinadas com apresentações públicas posteriores, se mostraram eficazes.

O estabelecimento de metas é também apontado como estratégia, dividindo-se em planejamento de processos e busca por resultados. Os processos estão relacionados à definição clara de decisões musicais relacionadas à *performance* como o tipo de sonoridade, a dinâmica, respirações e fraseado. Já a busca por resultados está associada a estabelecer objetivos pessoais como vencer um concurso ou buscar vaga em um grupo musical (LEHMAN *et al*, 2007).

A prática da atenção plena, recorrentemente denominada pelo termo em inglês *mindfulness*, através de exercícios e técnicas de meditação, tem sido investigada com estratégia de enfrentamento da APM (GRODD e CAMERON, 2013). O *mindfulness* é comumente referido como um estado de consciência no qual é possível atentar ao momento presente com capacidade de aceitação e ausência de julgamento (KABA-ZINN, 1994 *apud* GRODD e CAMERON, 2013, p. 318). Grodd e Cameron investigaram de que maneira o *mindfulness* poderia contribuir aos esforços dos músicos na auto-regulação de experiências de APM na preparação e realização de *performance* solo avaliativa. A amostra contou com um total de 159 estudantes, investigados através de questionários e relatos verbais em três momentos distintos: início do semestre, uma semana antes da *performance* avaliativa e após a realização da apresentação. O estudo apontou para contribuições significativas para as *performances* realizadas, com maior consciência no momento presente e menores níveis de APM, através de um maior enfoque em aspectos positivos da *performance* e auto-aceitação.

A relação entre atividade física e *performance* musical é também apontada na literatura (TAYLOR e WASLE, 2004). Várias pesquisas associam a prática regular de exercícios como benéfica à saúde, bem-estar e aptidão dos músicos às demandas da *performance* musical. Sobretudo, o exercício pode desempenhar um papel particularmente importante se o artista tem um padrão de resposta predisposto a ser excessivamente ansioso (TAYLOR e WASLE, 2004, p. 175). Dessa forma, torna-se possível causar um impacto positivo no bem-estar do músico e conseqüente mudança em suas respostas fisiológicas e psicológicas frente a uma *performance* musical (TAYLOR e WASLE, 2004, p. 166). De acordo com Ekkekakis *et al.* (2000 *apud* TAYLOR e WASLE, 2004, p. 175) “há evidências crescentes de que o exercício em intensidade moderada é revitalizante e traz energia, além de reduzir a ansiedade”.

O *yôga*, caracterizado como um conjunto de técnicas que envolvem posturas corporais, exercícios respiratórios e de meditação, é uma prática que procura integrar o corpo, a respiração e a mente e foi investigada como estratégia de enfrentamento da APM. Khalsa e Shorter (2009), os autores, recrutaram 10 músicos voluntários que, durante dois meses realizaram práticas regulares de *yôga*. Os índices de ansiedade nos momentos de estudo, *performances* em grupos e solo foram avaliados e comparados com um grupo

controle que não recebeu o treinamento. Os resultados mostraram que o grupo de músicos yogis, comparados ao grupo controle apresentaram índices evidentes de quedas dos níveis de APM, sobretudo nas *performances* solo.

### 1.4.3. Lidando com a Situação

As estratégias relacionadas à situação social que envolve uma *performance* pública sugerem o ensaio mental, a prática de *performance* e a dessensibilização sistemática – realizada preferencialmente com base em uma escala hierárquica de situações progressivamente mais desafiadoras – como alternativas. O ensaio mental envolve que o músico imagine com clareza de detalhes a situação que irá enfrentar em uma *performance* futura, de modo a induzir em si o estado de ansiedade e como contrapartida reprogramar o corpo e a mente para as condições ideais que automaticamente devem ocorrer durante a situação real (LEHMAN *et al.*, 2007). Já a prática de *performance* envolve a simulação de uma *performance* real, de acordo com Lehman *et al.*:

o sucesso de uma *performance* simulada depende de quão bem ela inclui os elementos de uma situação real que a diferenciam de uma sessão prática típica, como a presença de uma audiência, roupa mais formal de *performance* e a execução da música direta até o fim sem parar.<sup>16</sup> (2007, p. 158)

A dessensibilização sistemática, por fim, consiste em expor gradativamente, em condições imaginárias e reais, o indivíduo às situações que o levam a sentir ansiedade. No caso da música, sugere-se a criação de uma escala hierárquica com situações de *performance* gradativamente mais desafiadoras, que podem ser vivenciadas de maneira progressiva ao longo das semanas e meses (LEHMAN *et al.*, 2007).

Kenny & Osborne (2008) investigaram experiências de dessensibilização na *performance* de 298 jovens adolescentes, solicitados a registrar por escrito descrições a respeito de seus piores momentos de *performance*, dando ênfase a fatores situacionais, comportamentais, afetivos e sintomas de ansiedade experienciados. Os resultados apontaram para a presença característica de

---

<sup>16</sup>“The success of a simulated performance depends on how well it includes the elements of a real performance that differentiate it from a typical practice session, such as the presence of a an audience, more formal performance attire, and playing straight through the music without stopping” ( LEHMAN *et al.*, 2007, p. 158)

cognições negativas como fator determinante para ocorrência de ansiedade, identificando padrões de desordem emocional mais elevados no gênero feminino.

Outro aspecto relevante e presente como tema de pesquisa em relação à situação diz respeito ao estado mental do músico durante o momento da *performance*. Buma *et. al* (2015) entrevistaram músicos experts, pertencentes a orquestras renomadas e solistas com carreira internacional. O objetivo do estudo foi investigar o que eles pensavam e onde focavam a atenção em momentos de *performance* com alta pressão através de dois instrumentos de coleta de dados: o mapeamento de conceitos (sete músicos), e relatos verbais (quarenta e quatro músicos). O mapeamento de conceitos propunha a divisão de seis categorias possíveis em relação ao foco de atenção dos músicos no momento da *performance*. Dentre eles, o foco em aspectos físicos, pensamentos que geram confiança e foco relacionado à música estiveram em 85% das 180 diferentes declarações nos relatos verbais, sendo 49% relacionado ao foco em aspectos musicais. Os resultados do estudo apontaram para o fato de que para manter alta *performance* sob pressão, músicos experientes frequentemente focam atenção em aspectos musicais, aspectos físicos e pensamentos que geram confiança durante o momento de *performance*.

#### **1.4.4. Domínio da Tarefa**

De acordo com Lehman *et al.* (2007) o domínio da tarefa está associado ao nível de habilidades de um músico para executar uma obra. Nesse sentido, os autores afirmam que a prática e o treinamento geralmente já aprimoram em si as habilidades de *performance*, mas que o maior domínio de uma tarefa musical permite que essa seja realizada com maior chance de sucesso em circunstâncias propensas aos estados de ansiedade. Para o autor, os músicos podem ganhar confiança em suas habilidades através da prática e preparação adequada, sustentada na noção de autoeficácia. O termo autoeficácia refere-se à crença na capacidade pessoal em realizar algo, conforme afirmam:

para ter uma forte *autoeficácia*, primeiro deve-se possuir as competências e, em seguida, vir a perceber que elas são adequadas para enfrentar os desafios que envolvem a tarefa. A autoeficácia adequada é baseada em uma avaliação



realista do domínio das tarefas e na posse dos meios para atingir um objetivo (LEHMAN *et al*, 2007, p. 161)<sup>17</sup>.

Enquanto tarefas que apresentam desafios superiores às habilidades necessárias provocam ansiedade, tarefas que ficam abaixo da capacidade tendem a suscitar tédio e desinteresse. Entretanto, a relação de equilíbrio entre desafio e habilidade se mostra como pré-requisito básico para a ocorrência do estado de *flow* na *performance* musical (FULLAGAR *et al*, 2013), caracterizado como uma experiência de total engajamento e imersão em uma atividade intrinsecamente gratificante (CSIKZENTMIHALYI, 1993 *apud* LEHMAN *et al*, 2007). A experiência de *flow* tende a ocorrer quando existem objetivos claros sobre o que se deseja realizar e constante *feedback* do músico antes, durante e após o processo de realização da *performance* (WILSON & ROLAND, 2002), envolvendo também alto nível de concentração e envolvimento na realização da tarefa e perda da noção do tempo e da autoconsciência. Nesse sentido, músicos que atingem tal estado durante a *performance* musical relatam se sentirem "totalmente absorvidos" pela música, não estando mais vulneráveis a pensamentos negativos ou preocupações com o julgamento externo. Pesquisas apontam as condições para ocorrência do *flow* como inversamente proporcionais às relacionadas com o estado de ansiedade (FULLAGAR *et al*, 2013).

---

<sup>17</sup>"To have strong self-efficacy, you must first possess the skills and then come to realize that they are adequate to meet the challenges you face. Proper self-efficacy is based on a realistic appraisal of task mastery and possession of the means to achieve a goal" (LEHMAN *et al* , 2007, p. 161).

## Capítulo II

### Procedimentos Metodológicos

#### 2.1. Pesquisa Qualitativa

A presente pesquisa adotou uma abordagem fenomenológica, qualitativa e descritiva. Para Godoy (1995, p. 63), a pesquisa qualitativa apresenta como características primordiais ter o ambiente natural como fonte de dados, ser descritiva e dar grande importância ao “significado que as pessoas dão às coisas e à sua vida”. Para a autora (*idem*), “quando o estudo é de caráter descritivo e o que se busca é o entendimento do fenômeno como um todo, na sua complexidade, é possível que uma análise qualitativa seja a mais indicada”, estando os pesquisadores qualitativos “preocupados com o processo e não simplesmente com os resultados ou produto”. De acordo com tal abordagem:

A palavra escrita ocupa lugar de destaque [...], desempenhando um papel fundamental tanto no processo de obtenção dos dados quanto na disseminação dos resultados. Rejeitando a expressão quantitativa, numérica, os dados coletados aparecem sob a forma de transcrições de entrevistas, anotações de campo, fotografias, videoteipes, desenhos e vários tipos de documentos. Visando à compreensão ampla do fenômeno que está sendo estudado, considera que todos os dados da realidade são importantes e devem ser examinados. O ambiente e as pessoas nele inseridas devem ser olhados holisticamente: não são reduzidos a variáveis, mas observados como um todo. (GODOY, 1995, p. 63)

A afinidade do viés fenomenológico com a pesquisa qualitativa opõe-se à lógica positivista da pesquisa quantitativa, com hipóteses precisas e objetivo de validá-las ou não. Segundo Godoy:

Pesquisadores qualitativos não partem de hipóteses estabelecidas *a priori*, não se preocupam em buscar dados ou evidências que corroborem ou neguem tais suposições. Partem de questões ou focos de interesse amplos, que vão se tornando mais diretos e específicos no transcorrer da investigação. As abstrações são construídas a partir dos dados, num processo de baixo para cima. Quando um pesquisador de orientação qualitativa planeja desenvolver algum tipo de teoria sobre o que está estudando, constrói o quadro teórico aos poucos, à medida que coleta os dados e os examina. (GODOY, 1995, p. 63)

Para Dalberio (2009, p.178), na pesquisa fenomenológica não existem “fechamentos nem sistemas concluídos, pois estar no mundo é sempre

interrogá-lo. Colocam-se em destaque as percepções dos sujeitos e, sobretudo, salienta-se o significado que os fenômenos têm para as pessoas”. Para Masini, “o método fenomenológico desvela o fenômeno, colocando-o a descoberto”, e desvenda “...os fenômenos além das aparências, pois eles não estão evidentes de imediato, sendo necessário descortina-los”. (MASINI 1997, *apud*, DALBERIO, 2009, p. 178)

## **2.2. Estudo Multicasos**

Esta pesquisa tem o estudo de casos multivariado como metodologia adotada. De acordo com Goode e Hatt “o estudo de caso é um meio de organizar dados, preservando o objeto estudado em seu caráter unitário” (GOODE e HATT *apud*, VENTURA, 2007). O estudo de caso “...representa uma investigação empírica e compreende um método abrangente, com a lógica do planejamento, da coleta e da análise de dados. Pode incluir tanto estudos de caso único quanto de múltiplos, assim como abordagens quantitativas e qualitativas de pesquisa” (YIN, *apud*, VENTURA, 2007).

De acordo com Yin (2015, p. 17), o estudo de caso “é uma investigação empírica que investiga um fenômeno contemporâneo (o “caso”) em profundidade e em seu contexto de mundo real, especialmente quando os limites entre o fenômeno e o contexto puderem não ser claramente evidentes”. O autor afirma que a pesquisa de estudo de casos pode incluir tanto um caso único como casos múltiplos.

## **2.3. Escolha dos Participantes**

A presente pesquisa teve como participantes três estudantes de Mestrado da subárea de Práticas Interpretativas do curso de Pós-Graduação em Música da UFRGS. O ingresso no curso ocorre através de processo seletivo por edital público que envolve duas etapas: a primeira com análise de gravação e currículo do candidato e a segunda dividida em prova prática, prova de conhecimentos musicais, avaliação de língua estrangeira e entrevista. Ao ingressar no curso de Mestrado, os estudantes realizam disciplinas teóricas e práticas em seu instrumento ao longo de dois anos, sendo necessário, no âmbito prático que envolve a *performance* musical, a realização de dois recitais com bancas

avaliadoras durante esse processo. Os instrumentos contemplados no curso são os seguintes: piano, violão, órgão de tubos, flauta transversal e violino. Os critérios utilizados para a escolha dos participantes foram a necessidade de realização do recital avaliativo de Mestrado e sua disponibilidade. Além disso, procurou-se dar preferência a estudantes que realizassem seu primeiro recital no curso e não repetir participantes que tocassem o mesmo instrumento musical. A variedade de instrumentistas baseou-se no critério de tornar possível a observância da existência de semelhanças ou diferenças nas estratégias de enfrentamento da APM vinculadas às especificidades idiomáticas do instrumento musical executado pelo participante.

Partindo desses critérios, a amostra inicial de possíveis participantes com ingresso no curso em 2015 apresentou um total de quatro estudantes, dois flautistas e dois pianistas. Sendo assim, de modo a contemplar três instrumentos diferentes, foi necessário incluir um estudante com ingresso em 2014 e que realizaria seu segundo recital, tendo como possibilidade, três violonistas. No caso dos estudantes de flauta e violão, a acessibilidade e facilidade de comunicação foram critérios utilizados para escolha. A escolha do pianista teve como critério a disponibilidade e interesse em participar da pesquisa.

Após convite para participação na pesquisa, manifestada a concordância dos participantes, os mesmos tiveram garantidas suas identidades preservadas, preenchendo termo de consentimento de participação<sup>18</sup> na mesma de acordo com os termos éticos previstos.

#### **2.4. Coleta de Dados**

As técnicas utilizadas durante a coleta de dados foram a entrevista semiestruturada e a observação.

---

<sup>18</sup> O Termo de Consentimento e Participação foi entregue aos participantes na data da primeira entrevista, e está disponível no apêndice C.

### 2.4.1. Entrevista Semiestruturada

Os participantes foram entrevistados a partir de roteiro semiestruturado, de modo a acompanhar a preparação do repertório e quais as estratégias de enfrentamento da ansiedade seriam utilizadas pelos mesmos ao longo do processo de preparação e realização do recital. De acordo com Ludke e André (1986, *apud* DALBERIO 2009, p. 211) “a entrevista semiestruturada se desenrola a partir de um esquema básico, porém não aplicado rigidamente, que permite ao entrevistador fazer as necessárias adaptações e utilizar-se de um roteiro”.

Por entender a APM como algo que não ocorre somente no momento em que o músico sobe ao palco para tocar, mas que o acompanha também ao longo do processo de preparação da obra (STEPTOE, 2011, p. 292), a investigação das estratégias procurou não apenas se voltar para o momento de *performance* no recital, mas também ao processo de preparação. Nesse sentido, as diretrizes no planejamento das entrevistas foram as seguintes:

(i) realização da primeira entrevista a respeito da trajetória musical dos participantes abarcando o início de seus estudos, a escolha profissional, as primeiras experiências de *performance* e ansiedade vivenciadas, bem como sua concepção pessoal acerca das estratégias de enfrentamento da APM que vinham sendo utilizadas pelos mesmos ao longo de seu percurso como músicos;

(ii) tendo em vista o histórico de *performances* e experiências com a ansiedade e a concepção dos mesmos, foram realizadas entrevistas sobre o processo de preparação das obras. Buscou-se investigar quais estratégias os estudantes utilizaram na preparação do repertório para uma situação de avaliação com grande potencial para a ocorrência da ansiedade, bem como atentar para a variação da ansiedade no percurso temporal desde a escolha do repertório, preparação e apresentação no recital avaliativo;

(iii) após realização do recital, uma entrevista com cada participante procurou investigar como se deu a preparação nos dias que antecederam o recital, que sintomas foram experienciados na *performance* e qual a auto avaliação das estratégias utilizadas, considerando aspectos positivos e estratégias que poderiam ter sido utilizadas de forma diferente.

É importante apontar para o fato de que uma série de estratégias utilizadas, entre elas o que diz respeito ao domínio da tarefa através da prática individual, estratégias mentais e hábitos dos estudantes, pode não ter uma relação direta

com a ansiedade por não envolver uma situação real que gerasse seus sintomas. Entretanto, acabou por ter impactos significativos nos níveis de ansiedade vivenciados ou não pelos participantes em situações de *performances* posteriores. Além disso, a noção de *autoeficácia* na prática instrumental é também considerada nas pesquisas a respeito da APM como estratégia de enfrentamento da mesma.

Antes de iniciar as entrevistas com os participantes, foi realizado um estudo piloto com dois estudantes, um bacharelado em violoncelo e um mestrando em piano, ambos da UFRGS. O estudo piloto teve como objetivo averiguar a adequação do roteiro pré-estabelecido, bem como preparar a situação de entrevista, buscando conduzir a conversa de maneira adequada na formulação das questões e aprimorar a capacidade de atenção e concentração à fala dos entrevistados.

As entrevistas<sup>19</sup> com os participantes iniciaram em junho de 2015 e terminaram em dezembro do mesmo ano, sendo seguidas até o momento do recital de cada mestrando e posterior fechamento, com relato dos mesmos após a realização do recital de Mestrado. De modo a preservar o anonimato dos participantes, foram adotados nomes fictícios na pesquisa, escolhidos a partir de sugestões dos mesmos. Antônio, (flautista) e Peter (violonista) realizaram um total de sete entrevistas, uma sobre sua trajetória, cinco sobre as estratégias na preparação do repertório e uma de auto avaliação da apresentação, após a realização do recital. Já Otávio (pianista) realizou um total de oito entrevistas, uma sobre sua trajetória, seis sobre as estratégias na preparação do repertório e uma de auto avaliação após realização de seu recital.

No período intercalado entre as diferentes entrevistas, o material coletado foi analisado a partir da escuta integral das entrevistas de modo a atentar aos relatos verbais dos mestrandos, organizar tópicos temáticos e relações entre os mesmos e readaptar, sempre que necessário, o roteiro das entrevistas seguintes.

---

<sup>19</sup> O roteiro das entrevistas semiestructuras encontra-se no apêndice B e foi organizado a partir dos seguintes tópicos: primeira entrevista - trajetória e visão geral sobre ansiedade e estratégias; entrevistas seguintes até a realização do recital – estratégias de enfrentamento da APM na preparação do repertório para o recital; entrevista após o recital – estratégias utilizadas durante o recital e auto avaliação.

### 2.4.2. Observação

Barros e Lehfeld (*apud* DALBERIO, 2009, p. 223) afirmam que “ observar significa aplicar atentamente os sentidos a um objeto para dele adquirir um conhecimento claro e preciso”. Segundo Ludke e André (*apud* DALBERIO, 2009, p. 225) “... para se tornar um instrumento válido e fidedigno de investigação científica, a observação precisa ser antes de tudo controlada e sistemática”. Segundo os autores “... o observador precisa aprender a fazer registros descritivos, saber separar os detalhes relevantes dos triviais, aprender a fazer anotações organizadas e utilizar métodos rigorosos para validar suas observações”.

Os participantes foram observados em diferentes momentos ao longo da preparação do repertório, registrados através de gravação de áudio, áudio e imagem e/ou registro escrito em diário de campo. Os momentos observados foram os seguintes: uma sessão de prática individual de Otávio e uma de Peter; uma aula individual de Antônio; duas *performances* prévias realizadas por Antônio; um ensaio de Antônio com o pianista e um ensaio de Otávio no ATC nos dias que antecederam seu recital de Mestrado. O fato da coleta e o registro dos dados ocorrer de maneira intercalada permitiu que os dados se retroalimentassem mutuamente, de modo que as informações coletadas nas observações serviram de subsídios para a (re)elaboração dos roteiros para as entrevistas. Da mesma forma, as informações dadas nos relatos das entrevistas permitiram atentar para questões pertinentes a serem averiguadas nos momentos de observação. Por fim, os participantes realizaram a *performance* musical no seu recital de Mestrado, também observado e registrado em gravação de áudio e vídeo.

Já a observação da *performance* musical dos participantes no recital de Mestrado procurou investigar a ocorrência da ansiedade nos participantes, assim como identificar possíveis sintomas e seus efeitos na qualidade da *performance*, bem como estratégias utilizadas. No entanto, certos eventos relacionados à ocorrência da ansiedade, por ocorrerem no plano psíquico dos sujeitos que as vivenciam, puderam ser apenas inferidos pelo pesquisador, ou ainda, não foram percebidos. Nesse caso, tais informações foram investigadas nos relatos verbais durante a entrevista posterior ao momento da *performance* dos participantes.

A realização de dois recitais de Mestrado é um dos requisitos exigidos para a conclusão do curso de Pós-Graduação em música com ênfase em Práticas Interpretativas na UFRGS, caracterizando-se como um momento no qual o estudante apresenta ao público um repertório<sup>20</sup> variado de diferentes compositores e estilos, preparado ao longo do ano – peças solo, sonatas, concertos – estando com a presença de uma banca avaliadora formada por três professores doutores. Ao término do recital, ocorre o momento de arguição, no qual cada um dos professores tece comentários a respeito do desempenho do aluno em relação ao repertório apresentado no recital e suas decisões interpretativas.

A figura 2 mostra as datas de realização das entrevistas e recitais de Mestrado dos participantes, bem como registra a realização de *performances* prévias e momentos específicos observados no percurso de cada mestrando.

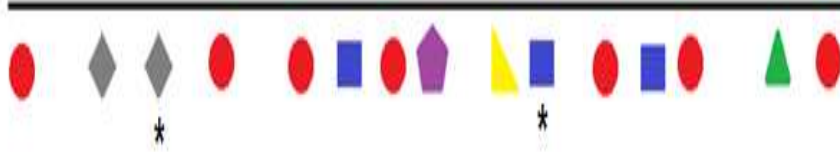
---

<sup>20</sup> O repertório dos mestrandos apresentado no recital de mestrado encontra-se no apêndice B.



**ANTÔNIO**

17/6      20/8    10/9    17/9                      26/9    29/9    2/10    5/10








**OTÁVIO**

17/6      20/8    10/9                                      30/9      26/10    13/11                                      11/12    14/12    17/12

**PETER**

18/6      21/8    11/9                                      29/9                                      29/10    13/11    18/11    20/11

**Figura 2. Coleta de Dados e Performances Prévia dos Mestrandos****LEGENDA**

-  ENTREVISTAS
-  RECITAL DE MESTRADO
-  PERFORMANCES PRÉVIAS DE PEÇAS ISOLADAS
-  PERFORMANCES PRÉVIAS DO RECITAL NA ÍNTEGRA
-  OBSERVAÇÃO DE AULA
-  OBSERVAÇÃO DE ENSAIO
-  OBSERVAÇÃO DE PRÁTICA INDIVIDUAL
- \* *PERFORMANCES OBSERVADAS*

## **2.5. Transcrição, Análise e Organização dos Dados**

Finalizada a coleta de dados, passou-se ao momento de transcrição, análise e organização dos mesmos. Os relatos verbais dos participantes totalizaram vinte e duas entrevistas, sendo elas primeiramente transcritas integralmente. Após esse processo, realizou-se uma leitura inicial do material, buscando elucidar a fala dos participantes, eliminando expressões irrelevantes e repetitivas de modo a facilitar a compreensão do conteúdo do texto.

Em seguida, os dados de cada caso passaram a ser categorizados por conteúdo e colocados em diferentes arquivos, de modo a possibilitar um processo efetivo de organização e análise. Ao final dessa etapa, foi realizada uma lista de estratégias utilizadas por cada participante e um esboço textual da descrição de cada caso, baseado nas categorias encontradas e no nível de recorrência das diferentes estratégias e de que maneira as mesmas se relacionaram.

Na etapa seguinte, iniciou-se a redação do texto com a descrição de cada caso e suas relações entre si no que diz respeito às estratégias utilizadas.

Ao final da etapa de redação e revisão do trabalho, os participantes receberam as transcrições de suas entrevistas utilizadas na pesquisa, para avaliarem e darem seu consentimento em relação ao conteúdo publicado, confirmando a concordância com as informações contidas e tendo a possibilidade de suprimir algo que não estivesse de acordo ou de acrescentar algum parecer que ainda considerassem pertinente.

## Capítulo III

### Descrição dos Casos

#### 3.1. Antônio

##### 3.1.1. Trajetória

Antônio iniciou seus estudos na flauta transversal com 16 anos de idade no ano de 2006, em sua cidade natal, no interior do Rio Grande do Sul. Seu contato inicial com o instrumento ocorreu a partir da influência do universo musical de seu pai.

O meu pai tinha um vinil do *Jethro Tull*, e ele ouvia quando tinha os vinte e poucos dele, ele tinha até guardado, mas claro, eu via de vez em quando, mas já não ouvia mais muito, e aí ele me mostrou e eu gostei muito daquele som. Quando ouvi, nem sabia que era uma flauta, e aí o meu pai comentou “ele toca flauta, só que toca flauta como se fosse uma guitarra de blues, ele toca de um jeito agressivo, usando uns efeitos”. Ele me mostrou aquele vinil, eu ouvi aquele som e gostei, “bah, eu quero aprender a tocar isso”, quero aprender!

Iniciaram então os estudos na flauta transversal na Escola de Belas Artes, ligada ao Instituto Municipal de sua cidade, ocorrendo as primeiras experiências de *performance* cerca de seis meses após o início desse processo.

A primeira experiência de *performance* pública, eu tava tendo aula, e aí apareceu uma moça na porta chamando o meu professor, perguntando se ele não queria tocar numa *vernissage* de fotos que tava acontecendo, num lugar que tinha lá que é voltado pra cultura. E aí me disse “ah, não quer ir tocar?” E eu falei “ah, quero!”, eu tava na aula na hora que ele me chamou, e nós dois tocamos. E foi muito legal, saiu no jornal da cidade, o que acabou acontecendo é que foi uma experiência muito boa, eu tava bastante nervoso, toquei um *Jethro Tull*, a gente tocou umas bossas novas, mas só duas flautas.

Ao optar pela música como escolha profissional, o estudante ingressou no curso de bacharelado em flauta na Universidade de Pelotas (UFPeI) e, tendo concluído essa etapa, optou por dar continuidade a sua formação no Mestrado em Práticas Interpretativas na UFRGS. Para ele, uma experiência marcante em relação à ocorrência de APM ocorreu na prova de ingresso para o curso.

Uma das experiências que eu considere marcante foi o meu ingresso na UFRGS durante a seleção de Mestrado, eu fiquei nervoso a um ponto onde o meu sistema respiratório começou a falhar, começou a ficar desobediente. Eu não tinha mais controle sobre ele, então em alguns momentos eu não tinha força de sopro pra tocar uma nota na terceira oitava, porque realmente eu tava muito, muito nervoso. É uma experiência que é fora, ela não é o padrão de experiência de quando eu toco no palco. Talvez também o fato de eu estar tocando num ambiente novo, numa cidade nova onde não conheço ninguém, num auditório novo que eu nunca toquei. Porque quando eu tocava em Pelotas eu ficava muito à vontade, mas é claro que era um ambiente conhecido.

De acordo com sua visão, qualquer elemento novo que pudesse estar presente na *performance* poderia contribuir para um estado maior de ansiedade. No caso da prova de ingresso, tais características estavam ligadas a situação de *performance*, o que envolvia tocar em uma cidade e local desconhecidos e em um contexto avaliativo. Ao falar sobre o recital de Mestrado e de que maneira deveria agir em relação à ansiedade, tendo em vista esse momento de *performance*, o mestrando comentou sobre quais estratégias considerava relevantes utilizar no processo de preparação e realização do recital.

### **3.1.2. Domínio da Tarefa e a Transformação do Acerto em Hábito**

O mestrando deu grande ênfase em seu discurso à importância em conhecer com profundidade o repertório musical que iria apresentar em seu recital. De acordo com sua visão, fatores relacionados à situação de *performance* envolvendo o quanto ele estaria familiarizado com o ambiente e as pessoas que o assistiriam fugiam, de certa forma, de seu controle, diferentemente do quanto ele poderia estar próximo em relação ao conhecimento das peças que apresentaria.

Se eu não consigo por enquanto ter essa familiaridade com o ambiente, eu acredito que ao menos com a música ela deva estar presente, por que daí, mesmo que todo o resto seja estranho, eu me agarro na música, e a música fica sendo meu porto seguro. O que eu posso fazer é me tornar muito íntimo da música, e acho que faz muito mais sentido nesse contexto, realmente procurar entender os momentos, entender um pouco da forma da música, ouvir muito a parte do piano, estudar a parte do piano, saber a música de uma forma mais integral, não apenas a minha parte, conhecer as minhas entradas, tudo bem, mas conhecer ouvindo as entradas, ao ponto que a música seja assim, eu seja muito íntimo dela. Daí, nisso eu vou me agarrar.

Para ele, independente das características peculiares de cada indivíduo, qualquer pessoa que se sujeite a uma situação de *performance* sem estar segura em relação a seu domínio das habilidades necessárias para tal se sentirá ansiosa.

Se tu pegar um cara que ele não sabe direito o que tá fazendo, que vai chegar no palco contando com a sorte, ele não vai confiar em si mesmo, e não importa qual pessoa tu colocar nessa situação, então eu acho que a confiança dela está no fazer, está na atividade que ela está fazendo.

Outro aspecto apontado com importância significativa na preparação da *performance* é o de que o momento de acerto em relação a *performance* musical das peças não encerra o processo preparatório das mesmas. Antônio entende que o acerto deve ser repetido várias vezes até que se torne um hábito.

Eu não acho que o processo de aprendizagem musical da *performance* termina no acerto, eu acredito que ainda exista um tempo posterior ao acerto que é a fixação disso, é a maturação, é a inervação disso, então simplesmente ter passado por um processo de conhecimento inicial de aprendizagem, talvez de correção de erros, e tudo isso ter acontecido até chegar no acerto é uma etapa, e tem que existir uma etapa posterior que é a etapa de confirmar aquele acerto várias vezes, muito, muito, até que ele fique óbvio, até que fique mais fácil acertar do que qualquer outra coisa acontecer.

### **3.1.3. Escolha do Repertório**

As peças escolhidas para o recital foram selecionadas a partir de diálogo e sugestões com o professor orientador. Os critérios utilizados na seleção foram que o repertório fosse relevante dentro das possibilidades existentes do instrumento, apresentasse desafios técnicos e musicais e que contribuísse no aprimoramento profissional como músico e flautista.

Num nível técnico, que as peças exijam, tenham certa profundidade técnica, que elas exijam certo virtuosismo no que diz respeito à digitação, que elas exijam uma certa capacidade no controle da dinâmica, uma certa capacidade de atenção, de controle técnico, elas são peças que ficam bem num contexto de recital de Mestrado, isso a partir do meu ponto de vista e do ponto de vista do meu orientador.

Para o estudante, as sonatas para flauta e piano de Serguei Prokofiev e Francis Poulenc, contempladas no programa, apresentavam desafios em

relação aos momentos de contagem de pausas e entradas da flauta ao longo da peça, que muitas vezes desafiavam o que sua intuição musical faria naturalmente. Já a Fantasia em si menor para flauta solo de Georg Phillip Telemann tinha como desafio a dificuldade de manter uma constância de semicolcheias em um andamento rápido durante praticamente toda a peça sem cometer erros.

### 3.1.4. Prática Individual e Ensaios

Ao falar sobre a prática individual com o instrumento, Antônio considerou importante diferenciar, em sua visão, o estudo e a *performance*.

Eu diferencio na minha prática individual o estudo e a *performance*, que é tocar por prazer, mesmo que só eu seja o público dessa *performance*. Porque eu estudar pra aprender o que precisa ser tocado é a minha obrigação, até que as notas saiam e eu esteja conseguindo fazer tudo que eu deveria fazer, eu vou estudar. Eu vou colocar o metrônomo no tempo que precisar, pra resolver qualquer questão técnica. No sentido de tocar por prazer, eu toco sem que necessariamente eu esteja aprendendo algo com aquilo, no sentido simplesmente de vivenciar a música, aí eu já não sinto uma obrigação.

O tempo de estudo não foi considerado uma prioridade, contanto que os objetivos estabelecidos para a prática fossem alcançados.

A minha percepção de tempo de estudo é que tempo de estudo é um meio, eu não vejo ele como uma finalidade. Meu objetivo enquanto flautista não é estudar seis horas por dia. Eu estudo seis horas por dia pra tentar ser um flautista, é mais nesse sentido. Se eu estou conseguindo chegar aos objetivos com quarenta, cinquenta minutos, eu posso tocar mais por deleite se eu quiser, mas enquanto meio para resolver problemas eu já resolvi e o estudo já cumpriu sua função. O estudo, nesse sentido de resolver problemas, hoje não faz sentido que ele siga um padrão porque ele não é fim, ele é um meio. Então é como água, eu tenho sede, eu tomo um copo, eu ainda tô com sede, eu tomo dois. E pode ser que eu tome meio e passe a sede. Eu só vejo ele como uma medida pra uma necessidade. Eu considero um dia de estudo bom quando ele rendeu e eu atingi os meus objetivos diretamente.

Ao falar sobre a prática, a diferenciação entre aspectos abstratos da técnica do instrumento e específicos das peças, a escolha de uma rotina flexível e o estudo de concentração foram elementos recorrentes no discurso de Antônio.

A minha prática individual se baseia muito em elementos pontuais, pode ser coisa mais abstrata, os que dizem de certa forma respeito a prática da flauta como um todo, por exemplo, o som, a expressividade, mais essa questão sonora, seria possível, não tô conseguindo fazer arpejos com muita facilidade, afinação, isso são questões mais abstratas que não são vinculadas a uma peça específica. Nesse caso, eu sempre acho esses casos, quanto mais abstrato mais difícil, porque não tem como pegar aquela situação, tu nunca encontra aquela situação pra poder ajeitar e arrumar ela. Não é que nem eu descobrir que eu tô fazendo um intervalo de uma música desafinado, pronto, é só eu ficar estudando aquele intervalo ali, ouvindo, cantando, checando, pegando um compasso antes pra fazer muito firme, muito afinado, e incluo essa habilidade que aprendi de tocar aquilo ali afinado dentro da prática da música. A minha prática atualmente, tenho a sorte de estar conseguindo ter uma prática muito pontual, porque eu não estou com dificuldades abstratas que eu tenha notado.

De certa forma eu não tenho estudo técnico, eu estudo sonoridade, pode ser que eu esteja fazendo uma coisa que o Moyse escreveu, não a mesma coisa, mas coisas muito parecidas, ouvindo, muito concentrado, de frente pra parede pra conseguir ouvir melhor o som, pra ver se não tá saindo nenhum chiado, vendo se os intervalos são bons, pode ser que eu esteja aquecendo assim. Se eu fizesse essa mesma coisa com um caderno na frente com aquilo ali escrito, a pessoa diria que eu estou fazendo um estudo técnico, eu tô fazendo um estudo técnico, só que é um estudo técnico que eu tô fazendo sem nome, eu não tenho nome pra isso. É uma coisa que eu faço com o mesmo objetivo, eu peguei hoje a flauta, e já fiz um pouco desse momento de introspecção, pra aguçar o sentido, e fiquei satisfeito com o som, e desde o início tava dando tudo certo, segui tocando um pouco o repertório.

Eu tenho estudado muito concentração, toquei a fantasia em si menor, fazer ela de cabo a rabo sem errar nenhuma nota, uma vez nem que seja, tem dias que eu tô com concentração, isso cansa, tem vezes que cansa pro dia inteiro. Eu cheguei com essa proposta de me concentrar, é uma coisa muito recorrente pra mim nos estudos, eu vou conseguir fazer 100% do que eu sou capaz, porque eu sei que consigo tocar essas notas aqui. Isso aqui não é uma coisa tão difícil que eu não consiga tocar, então, se eu consigo, não tem porque um dia eu conseguir e no outro dia eu não conseguir. Então eu vou tocar ela inteira, sem erros. Aí eu passei acho que umas duas horas fazendo isso, entre algum momento de alongar, soltar, descansar a cabeça, porque eu realmente tava desconcentrado, e cada vez que eu errava eu voltava pro início. E consegui, fiz, eu fiquei muito feliz e deu certo, e eu senti que nesse momento, de alguma forma aprendi, ou reforcei pra mim o que pra mim é a prática da atenção.

Uma relação da prática com o posterior momento de ensaio com o pianista colaborador foi também traçada.

No momento de estudo eu acho que acontecem algumas coisas, tu vai aos poucos conhecendo a peça e se tornando um pouquinho íntimo dela, mas eu acredito que no momento de ensaio realmente a construção da *performance* vai ficar muito mais evidente. Questões de notas, tempo, afinação e dinâmica, eu chego no ensaio e gostaria que aquilo já tivesse sido resolvido no estudo, talvez não tenha sido, talvez alguma coisa sobre, mas a minha intenção quando eu chego no ensaio é que todas essas questões já tenham acontecido e sido cuidadas no estudo, então no ensaio a gente vai tomar decisões para além disso,

aí a gente vai pensar em como manifestar essas decisões que a gente tá tomando. Eu entendo que a construção da *performance* acontece em conjunto, afinal, são duas pessoas que tão tocando, especialmente no momento de ensaio que a música na verdade soa, ela está acontecendo durante o momento de ensaio dos dois. Durante o momento de estudo os dois estão aprendendo as suas partes individuais que não são a música, são partes individuais do todo. Então, durante esses momentos eu entendo que acontece a construção da *performance*.

O planejamento do ensaio foi visto como um fator importante no processo de aprendizado das peças.

Difícilmente eu vá chegar num ensaio ou numa situação parecida sem ter um planejamento de ensaio, dificilmente eu vá chegar nessa situação sem ter um plano mental ou sem ter antes conscientizado muito bem o que eu estou indo fazer. Se tu parar pra pensar tu pode até não ser uma pessoa que vai trabalhar tão duro, mas se tu trabalhar na direção certa, é muito mais importante do que alguém que faz um esforço danado e dispersa as energias em todas direções e não sabe o que tá fazendo. Então eu dificilmente vou chegar num ensaio sem saber exatamente o que eu quero com aquele ensaio.

Nas ocasiões em que não existia um roteiro de problemas a serem solucionados no planejamento de ensaio, a experiência de repetir uma *performance* satisfatória das músicas, confirmando o acerto no ensaio era também vista como importante.

Repetir o repertório já consolidado pela prática de acertar mais uma vez aquilo ali sabe, cavar mais uma vez, acho que essa analogia já aconteceu, da faca na madeira, o acerto, é como se tu fizesse uma marca na madeira, e aí tu vai de novo e faz outra, conforme tu fez poucas vezes já tá fácil, a faca já vai pra dentro daquilo, agora se tu erra várias vezes, tu tem vários registros feitos, e aí é muito fácil que a faca vá pro lugar errado. Eu acho que, se eu não tô indo resolver nada, no mínimo eu tô indo repetir a situação boa pra manter o hábito de fazer a situação boa. A gente pegou o hábito de ter um ensaio realmente muito objetivo, a gente começou a ter um ensaio não de estudo, mas um ensaio de *performance*, onde a gente chegava, tocava todo repertório em ordem, eu guardava o instrumento e a gente acabava, sempre. Então sempre só confirmando acertos.

O estudante atentou para o fato de que em função da construção da *performance* ser realizada em conjunto com o pianista colaborador nos ensaios, em algumas ocasiões algumas estratégias que procurou realizar não se viabilizaram devido a não existir um ponto de concordância mútuo. Além disso, falou que redimensionar novas decisões para as peças a partir de aulas em



*masterclass* com outros professores nem sempre foi possível devido à dificuldade de tomar decisões de forma conjunta.

Eu procurei gravar o ensaio, mas situações que eu não controlo, que não dependem de mim, pessoas fizeram com que não acontecesse. Mas foi planejado inclusive, foi levada uma câmera para o ensaio, eu sigo pretendendo que isso aconteça.

Tivemos algumas dicas novas hoje na *masterclass*, não sei até que ponto aquilo ali vai ser colocado porque é mais difícil mover duas pessoas do que mover só uma, então pedir pra uma pessoa fazer uma coisa, talvez as coisas que ela pediu pra mim podem ser individualmente mais fáceis, botar um vibrato em uma nota, que são coisas individuais, agora coisas coletivas, fazer juntos os dois, é como se duas pessoas ficassem mais pesadas pra mover, então eu não sei até que ponto isso é possível.

### 3.1.4.5. Aula Individual e Coletiva

Os momentos de aula individual e coletiva foram considerados importantes no sentido de permitirem praticar a *performance* das peças do início ao fim antes de apresentações públicas de caráter mais formal, contando com o retorno do professor e dos colegas de instrumento.

Tocar para os colegas é um *degradê* entre *performance* mais real um pouco e tocar no quarto sozinho, porque os colegas são pessoas que tu tá convivendo, eles são os teus amigos, te escutam, eles já sabem como é que tu toca, tu não vai perder o emprego se tu tocar mal na frente deles, é menos arriscado e, ao mesmo tempo são pessoas especialistas naquilo que tu tá fazendo, tu vai receber algum tipo de avaliação, antes disso seria talvez tocar pra família, é como se fosse assim, o próximo, então eu acho que vai treinando. É que nem fazer academia, tu vai pegando o peso ali, o pesinho, aí vai indo pro maior, vai ficando mais forte naquilo.

O mestrando falou também sobre a importância da orientação do professor, bem como os momentos de aula individual nos quais também pode praticar a *performance* das peças.

Algumas aulas foram muito parecidas com os ensaios que vem acontecendo com o pianista, até houve uma que o pianista não pôde ir, mas tem sido assim, o professor me diz, “só toca, toca que eu quero ouvir do início ao fim”, o repertório na ordem, o que confirma pra mim que a prática é justamente o que deve ser feito agora, é seguir só confirmando aquilo. Meu orientador falou, olha, o dia do teu recital tem que ser como ir passear de tarde, tem que ser como uma coisa “ah, vou tocar ali”, porque isso já aconteceu tantas vezes que é uma coisa rotineira pra ti. A opinião dele é tão importante quanto todo o público aprovar, digamos que todas as pessoas venham e batam palma, e digam que tava muito legal, simplesmente só a opinião dele tem o mesmo peso de todo o resto do público, porque bem ou mal é a pessoa que é um parâmetro que vai ser uma espécie de juiz, é um parâmetro de avaliação. Então o momento que ele me diz

que tá muito bom... acho que basicamente tem três parâmetros, que é público em geral sentindo como que tá a *performance*, eu mesmo sentindo como tá a *performance* e o meu orientador, é bem dizer isso. Não sei se eu consigo pensar em mais alguém que eu olhe e pense, isso aqui é um outro fator de avaliação importante pra mim, acho que são esses três, então praticamente tão importante quanto a minha impressão das músicas é a impressão dele pra mim.

#### 3.1.4.6. *Performances* Prévias ao Recital

A importância de *performances* musicais públicas antes do recital de Mestrado foi ressaltada na fala do mestrando.

Essa coisa de tocar em público pra aprimorar, pra aperfeiçoar uma *performance* importante eu acho que é muito válida e que é extremamente necessária. Se busca nessa situação, tanto de querer repetir um acerto, quanto de querer testar, porque tu tem um gosto diferente, numa situação de *performance* tu confirma pra ti mesmo, por mais que tu já estivesse seguro daquilo, “não, funciona mesmo, eu consigo mesmo fazer”. E tornar a situação um pouco mais banal também, um pouco mais ordinária, tornar algo mais comum, porque se não parece que tu tá fazendo uma coisa muito “feitiçaria”, que tu jamais faria quando tu sobe no palco. Tudo que tu puder encaminhar nesse sentido de tornar algo comum aquela apresentação ali, eu acho que é bem-vindo.

Em duas situações iniciais, Antônio tocou peças isoladas de seu repertório, primeiramente a sonata de Poulenc no Sarau do Instituto de Artes e em seguida dois movimentos da sonata de Prokofiev em recital da Classe de Flautas da UFRGS. Ambas experiências ocorrem no Auditório Tasso Corrêa (ATC), tendo a *performance* de Poulenc o influenciado a estudar a peça de maneiras diferentes e buscar outra parceria colaborativa com novo pianista.

Os três movimentos foram muito ruins, mas o terceiro foi principalmente muito desastroso, então foi uma situação onde o pianista que estava tocando, nós dois estávamos muito verdes e o pianista puxou ela num tempo muito acima do que seria e nós dois nos atrapalhamos e corremos. Então mudou a forma como eu estudava ela, eu cheguei à conclusão de que naquele momento não deveria tocar com aquele pianista. Isso foi uma decisão que eu tive que tomar porque realmente eu não sentia que aquilo ali fosse algo inquietante pra ele da mesma forma que tava sendo pra mim.

Já na *performance* da sonata de Prokofiev, um problema com a entrada do segundo movimento da peça, no qual o início da melodia da flauta foi tocado incorretamente várias vezes, causando interrupção e impedindo a continuidade

da música, instigou reflexão do que teria levado o erro a ocorrer, redimensionando as maneiras de estudar a peça e planejar o ensaio da mesma.

Eu cheguei em casa muito decepcionado e parei, e sentei no sofá e fiquei, “o que que aconteceu? por que que isso aconteceu?”. E fiquei, fiquei, fiquei, até que eu me liguei, é isso! Por isso que eu fiquei nervoso, eu fiquei nervoso porque eu não sabia o que eu tava fazendo. Se eu soubesse o que eu tava fazendo, se eu tivesse ensaiando todos dias sem nunca errar, só repetindo acertos nos ensaios, só praticando acertos, eu ia ter chegado tranquilo, então agora isso está acontecendo. Eu cheguei realmente perturbado em casa, e eu ouvi isso, esse trecho umas quinhentas vezes na minha cabeça quando eu deitei pra dormir, só esse trecho, ele ficou me martelando, e isso daí eu entendo que, o meu inconsciente de alguma forma tava corrigindo o que eu tinha feito, e eu tava aprendendo naquilo ali, quer queira ou não, involuntariamente, eu não tava tentando fazer aquilo ali, simplesmente ficava tocando na minha cabeça, e eu acordei no outro dia já tocando, eu só tornei consciente aquele erro e foi uma questão de escolha cometer ele ou não. Foi um trabalho mental, e depois que isso aconteceu eu não erre mais com o piano, eu corriji isso sozinho.

Após essas experiências, foram marcadas apresentações do repertório do recital na íntegra em três locais e cidades diferentes: o Instituto Municipal de Bagé (IMBA), a Biblioteca Pública de Porto Alegre e uma capela luterana em Canoas.

Segundo Antônio, a apresentação em Bagé trouxe um resultado satisfatório, vindo a confirmar uma expectativa positiva em relação ao trabalho com as músicas.

A experiência foi extremamente positiva, veio pra confirmar as coisas que eu tinha suspeitado e precisava colocar na prática pra ver como elas iam se comportar, então eu tive uma experiência muito forte. Cada vez mais tenho percebido como o momento da *performance* exige foco, que é o direcionamento da tua atenção, então a questão visual muito forte me ajuda na concentração, quando eu tô realmente concentrado, não é que eu consiga vencer a ansiedade, é que nem há espaço pra ansiedade, porque toda a minha concentração tá tão focada na música que nem sequer existe a possibilidade de outra coisa acontecer, é uma abstração de certa forma, é um momento de atenção por que é isso, a tua atenção é seletiva, o momento que tu tá com o foco em algo, tu não pode tá em outra coisa.

As reflexões a respeito do recital demonstraram uma avaliação positiva em relação à metodologia na prática individual e nos ensaios, existindo uma relação direta entre o sucesso da apresentação e a preparação adequada do repertório durante esses momentos.

Outra experiência que eu tive no recital foi em função do trabalho, foi um trabalho muito consistente que a gente fez, muito estudo, muito trabalho braçal mesmo, o trabalho falou por si em vários momentos, as duas semanas anteriores foram intensas, acho que na semana anterior ensaiamos todos os dias. Teve um momento que aconteceu do Poulenc, que eu realmente não sabia quando entrar, é uma sensação meio estranha, não sabia mas não tava preocupado, e foi como se meus dedos entrassem sozinho, e a flauta tocasse sozinha, aconteceu algo que todo meu sistema motor fez aquilo porque ele já sabia fazer, claro que eu tava contando, eu tava lendo de verdade na hora, mas foi como aquela coisa que automaticamente o movimento já tava aprendido, já tava inervado.

Já o recital na Biblioteca Pública trouxe adversidades devido à falta de planejamento em relação a beber água antes da apresentação.

Eu me esqueci, cometi um erro que eu esqueci de levar água, um erro de planejamento e aí eu tava com a boca muito seca, e fazia muitos anos que eu não passava por isso, uma espécie de desidratação, eu tava com muita sede e chegou o ponto que passou a sede de tanto tempo, e aí quando eu fui tocar, parecia que eu tava soprando farinha, eu tava com um som que não vinha, aí eu fui ver que tinham posto do lado de fora a água. Então já fiquei um pouco chateado com aquilo, de ver que, poxa, eu não acredito que toda a função vai ser atrapalhada por uma coisa tão pequena, não vou dizer que não me deixei abalar por um segundo por isso. Eu tentei ficar muito atento e tentei esquecer tudo isso, porque eu ficava vendo as notas falharem e não sentia que podia fazer alguma coisa a respeito, porque qualquer um que fique dez horas sem tomar água ou tomar algum líquido vai tocar flauta... eu tenho muita dificuldade de tocar com a boca muito seca, então até eu conseguir uma água pra ir lubrificando os lábios, a língua e a garganta, até aquele ponto ali eu praticamente não tava conseguindo tocar direito.

Além disso, diferentemente do recital em Bagé, marcada por um público significativo com auditório lotado com cerca de oitenta pessoas, nessa experiência a presença de uma plateia muito pequena provocou um baixo estado de alerta, causando dificuldades na concentração e no foco da *performance*, ocasionando assim, um número maior de erros.

Eu gosto muito do momento da *performance*, pra mim ele tem uma coisa muito de festa e muito de união, e o fato de que não foi possível isso em função de pouca gente me causou um estranhamento, uma sensação que eu não fiquei nesse clima. Tinha menos gente do que eu esperava, então o meu desafio real era conseguir me manter dando 100% de mim ali, porque a tendência era que eu diminuísse essa porcentagem, a tendência era que eu começasse a dar menos, a tocar de uma forma menos comprometida, então eu fiquei o tempo todo lutando contra isso pra que eu ficasse muito atento, tocasse com o melhor som possível, tocasse da melhor forma possível, esse foi o meu desafio.

Antônio apontou também para a possibilidade de começar a cometer erros nas músicas devido a um contato excessivo com as peças, a partir do qual já estava se sentindo de certa forma entediado com as mesmas. Ao falar sobre a produção dos recitais, afirmou ter tido tempo adequado para realizar uma boa divulgação do recital em Bagé, não sendo possível nas ocasiões seguintes, em Porto Alegre e Canoas. Para ele, a experiência na biblioteca o ajudou a estar atento em não comprometer seu nível de concentração na *performance* em Canoas caso houvesse um público muito pequeno, o que acabou por se confirmar.

Foram três pessoas, incluindo o padre da igreja onde a gente tocou, e claro que a divulgação também foi nenhum cartaz, nenhum aviso nem nada, o padre falou no fim da missa de sábado que domingo ia ter uma coisa, então imagina quanta gente tinha a possibilidade de ir, mas o recital em si foi um recital que eu me senti bem tocando musicalmente, então isso me deixou feliz, então acho que de alguma forma deu uma renovada na motivação que eu tenho em tocar as músicas, e diferente do que foi a biblioteca, talvez também porque eu já tenha chegado esperando um público diferente, porque talvez eu tenha ido pra biblioteca com alguma expectativa que ia ter um público, e era um público muito pequeno, então talvez por isso também eu tenha sido mais tranquilo na minha sensação em relação ao recital feito no domingo.

#### **3.1.4.7. Recital de Mestrado**

Nos momentos que antecederam o recital de Mestrado algumas medidas foram tomadas no sentido da preparação para *performance*. Antônio procurou dormir mais do que o comum, acordando nove horas da manhã, duas horas mais tarde do que costumava acordar em sua rotina. No dia do recital não houve ensaio ou momento de passagem geral do repertório, sendo que ele procurou tocar pela manhã de maneira descontraída outro repertório como se fosse um dia comum, assistiu a banca de avaliação de sua colega, também flautista, pela tarde e chegou para seu recital cerca de trinta minutos antes do início.

Na hora eu fiquei tocando um pouquinho ali antes de começar, aqueci um pouquinho o instrumento, afinei, uns vinte minutos antes eu acho. Eu cheguei um pouco menos que meia hora antes, montei a flauta, toquei um pouquinho, aí ia organizando as partituras, montava, tocava mais um pouquinho, conversava com alguém, bebia um gole d'água, afinava, fiquei assim, nada sistemático, só fiquei em contato com o instrumento. Antes de iniciar o recital dei atenção à minha respiração, foquei, respirei de uma forma consciente, isso é uma coisa que costuma me deixar centrado. Só, eu fiquei quieto lá, isso é uma coisa que eu tenho costume de fazer, depois que já tá tudo pronto, ainda teve um tempo

de folga, digamos, e eu fiquei um pouco no silêncio, sentado junto com as pessoas que iam subir no palco, no caso o pianista e a minha amiga que iria virar as partituras, e a gente ficou ali em silêncio, falando o mínimo e se falasse cochichando, e as vezes tocava alguma nota ou aquecia um pouquinho o instrumento só, mas assim, num ambiente mais silencioso, mais introspectivo.

Tendo iniciado o recital com a peça solo o mestrando relatou sentir sintomas fisiológicos característicos da ansiedade, mesmo não estando identificado com a mesma no plano cognitivo.

Foi uma situação que eu experienciei ali no palco que eu via sintomas de ansiedade no meu corpo, que era a boca muito seca e as mãos um pouco trêmulas, mas eu não estava identificado com aquela situação, de alguma maneira ela não foi absoluta, não tomou controle, pelo contrário, eu tava bastante tranquilo no que diz respeito ao meu estado psicológico e emocional, o que acontecia era que o meu corpo dava alguns sintomas disso, a questão da boca seca é muito marcante, no Telemann por exemplo, a articulação e as notas graves ficam praticamente impossíveis de serem emitidas porque é uma secura que eu chegava a sentir, é uma sensação muito estranha, é uma secura que a gente sente poucas vezes durante a vida. Eu tomei um pouco d'água, pra não ficar com a boca tão seca e aguardei os outros sintomas diminuírem.

Antônio relatou que no recital realizado em Bagé colocou a peça solo estrategicamente no meio do programa, de modo a iniciar com uma obra com piano, na qual se sentisse mais confiante. Para ele, possivelmente se essa ordem fosse mantida ele poderia ter sido mais eficiente, mas procurou organizar uma ordem priorizando outros aspectos.

Esses sintomas ocorreram quando eu comecei a tocar a primeira peça, mas foram embora, talvez eu tivesse tido um recital mais eficiente, no sentido individual das peças se eu tivesse mantido aquela ordem original de começar com o Poulenc, porque realmente eu fico mais confiante tocando com o piano, então, durante o Telemann eu me senti, é óbvio que mais exposto e aquilo ali as vezes me impediu de ter um resultado tão bom quanto eu poderia, mas a partir do Poulenc já tava ok. Mas eu achei que foi uma ordem melhor essa que foi usada, a ordem do recital foi pra ter um crescente, tanto de volume de som, em tempo de peça, todas essas peças, em diversos aspectos, apresentam um crescendo nessa ordem.

No decorrer do restante do recital, quando tocou as sonatas com o piano o relato foi de uma avaliação satisfatória em relação à *performance*.

Me senti bem, muito à vontade, me divertindo muito, me senti curtindo a música, o scherzo realmente tava sendo uma brincadeira ali pra mim, brincadeira cuidadosa, mas tava sendo muito divertido, tava com vontade de tocar, tava louco pra tocar, louco que começasse de uma vez o recital, fiquei aproveitando cada momento. Eu tava feliz porque tava encerrando também, tava sendo uma

coisa cansativa, ao mesmo tempo que eu tenho um carinho por isso e gosto das músicas, então foi um momento de celebração, eu tava num momento muito festivo ali.

Ao avaliar quais estratégias considerava importantes para um resultado satisfatório no recital o estudante falou sobre a importância de um trabalho sistemático na preparação do repertório.

O trabalho sistemático começa com o estudo individual com o instrumento, eu quero ter certeza que eu tô tocando todas as notas nos ritmos certos dentro do pulso certo, que eu quero ao menos, com as dinâmicas e afinado, passa a juntar com o pianista, depois ajustar problemas, ser pontual, é aqui, é ali, vamos fazer o que pra que isso aconteça? Ter um sistema, e depois, o que a gente pode fazer com a música, aqui a gente pode finalizar essa frase, então vamos praticar esse fim de frase, aqui a gente vai fazer um crescendo, vamos fazer esse crescendo direito, chamar as coisas pelos nomes, verbalizar, tornar consciente, apontar na direção das coisas e ir pontual nelas.

As *performances* prévias das peças em diferentes situações foram apontadas também como importantes.

São diversas facetas da prática da *performance*, tanto tocar muito o repertório depois que ele já tava pronto quanto tocar pros colegas, quanto ouvir gravações em casa e ir acertando as entradas sempre, quanto apresentar muitas prévias, isso tudo não se relaciona tanto com aquela ideia, preciso melhorar a articulação aqui, aqui o meu som não tá tão, até se tocam essas coisas mas assim, ser bom em tocar aquela música, saber aquela entrada muito bem, virar especialista naquela música e apresentar ela várias vezes, ficar íntimo, ficar à vontade com aquela situação. Os momentos de *performances* prévias foram ótimas pra mim, elas mostraram as minhas fraquezas e eu soube dar nome às minhas fraquezas e soube dar antídoto pra elas. Aqui eu errei essa entrada, então eu vou tentar acertar essa entrada, eu vou tentar ser bom nessa entrada, e aí tu fica, tu diminui o teu ponto de foco e aí tu atinge maior profundidade, e aí tu consegue resolver aquilo ali.

Além disso, a administração de conflitos e adversidades num contexto extramusical foi também apontada como um fator relevante no relato de Antônio.

Tiveram algumas desavenças durante o processo com o pianista, coisas que vieram a ser resolvidas depois, mas existem questões burocráticas também, quando tu vai tocar num lugar, tu tem que pensar em chave do local, tu tem que pensar em chave do piano, tu tem que pensar em várias coisas, são coisas, algumas eu abstrai, eu tive que ter noção de que talvez não fosse sair, eu tive que fazer a minha parte o melhor que eu podia, mas por mais que fosse um recital meu, é um evento coletivo, tem diversas coisas acontecendo ao mesmo tempo, tem uma banca que vai chegar, tem portas a serem abertas, tem que tá com as luzes acesas, tem um pianista que vai tocar junto, tem uma pessoa pra virar a partitura, tem muitas coisas, o mundo é uma rede de conexões, não é simplesmente uma ilha, ou coisas individuais acontecendo, então nesse sentido

eu pude tentar fazer o meu melhor e tentar ajeitar pra que tudo saísse bem, mas eu não me responsabilizei tanto pelas outras coisas como se eu dissesse que eu queria tudo tão perfeito e eu acho que eu não teria tido um resultado muito bom se eu tivesse pensado dessa forma, talvez não tivesse acontecido o recital, provavelmente não tivesse acontecido o recital.

Ao falar sobre que medidas teria tomada de forma diferente, a única questão levantada foi a da manutenção de passagens técnicas consolidadas que acabaram sendo esquecidas após certo tempo:

Acho que eu teria mantido um contato individual com as peças num requisito técnico, com passagens que são pegadinhas, são passagens que são trapaceirinhas, é fácil de tropeçar ali, e elas tavam saindo, eu acertei elas muito fácil, em um mês elas tavam saindo, só que eu teria mantido uma prática de pelo menos, no mínimo quinze minutos por dia, dedicar a repetir numa pulsação lenta todas essas passagens só pra manter elas inervados os movimentos, porque agora eu já aprendi, porque eu acabei desaprendendo alguns e eu vi que eu tinha desaprendido, mas eu também não tava mais querendo tocar tanto as peças, e eu já não tinha tanto tempo.

O quadro 2 apresenta as diferentes estratégias utilizadas por Antônio durante a preparação e realização do recital de Mestrado.



## ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DA APM UTILIZADAS POR ANTÔNIO

DOMÍNIO DA TAREFA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tempo de prática não visto como uma finalidade em si</li> <li>• Estudo focado na resolução de problemas</li> <li>• Resolução de dificuldades técnicas do instrumento</li> <li>• Resolução de dificuldades específicas das peças</li> <li>• Treinamento auditivo antes da prática</li> <li>• Uso do metrônomo</li> <li>• Estudo de concentração</li> <li>• Simulação de <i>performance</i> da peça solo</li> <li>• Intervalos e alongamento</li> <li>• Fixação de objetivos para a prática em folhas coladas no espelho</li> <li>• Prática de outras peças, equilibrando contato excessivo com repertório do recital</li> </ul>
ENSAIO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Planejamento do ensaio com objetivos individuais e conjuntos</li> <li>• Ensaio de <i>performance</i>, repetindo o acerto</li> <li>• Regularidade e quantidade significativa de ensaios</li> <li>• Administração de conflitos</li> </ul>
ESTRATÉGIAS MENTAIS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Imaginação da música sem partitura e sem ouvir</li> <li>• Análise da partitura ouvindo a gravação da música</li> <li>• Escuta da gravação de <i>performance</i> pessoal</li> </ul>
GRAVAÇÃO DA PERFORMANCE MUSICAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escuta atentando à momentos com propensão de erros nas <i>performances</i> seguintes</li> <li>• Escuta visando trabalho de trechos específicos na prática individual</li> <li>• Escuta buscando reestabelecer novos objetivos individuais e conjuntos para o ensaio</li> <li>• Tomada de escolhas interpretativas a partir da escuta</li> </ul>
AULA INDIVIDUAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prática da <i>performance</i> do início ao fim</li> <li>• Orientação e retorno positivo do professor</li> </ul>
AULA EM GRUPO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aula no Laboratório de Execução Instrumental</li> <li>• Aula em <i>masterclass</i> para outros professores</li> <li>• <i>Performance</i> em aula no mesmo local do recital</li> <li>• Contribuição dos colegas</li> </ul>
PRÉ PERFORMANCE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Divulgação do recital</li> <li>• Organização estratégica da ordem do programa</li> <li>• Preparação psicológica para público menor</li> <li>• Horas de sono maior que o comum no dia do recital</li> <li>• Momento social com amigos</li> <li>• Reconhecimento da acústica</li> <li>• Aquecimento</li> <li>• Busca de elo e parceria com o pianista colaborador</li> <li>• Beber água</li> <li>• Respiração longa e profunda</li> <li>• Momento de silêncio e introspecção</li> </ul>
PERFORMANCES PRÉVIAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sarau do IA</li> <li>• Recital da Classe de Flautas da UFRGS</li> <li>• Recital na íntegra em Bagé</li> <li>• Recital na íntegra na Biblioteca Pública em Porto Alegre</li> <li>• Recital na íntegra em capela luterana em Canoas</li> </ul>
ESTRATÉGIAS DURANTE A PERFORMANCE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Foco mental e concentração na música</li> <li>• Foco visual na imagem da partitura</li> <li>• Beber água entre as músicas</li> <li>• Manutenção da atenção e concentração na <i>performance</i> perante público pequeno</li> </ul>

**Quadro 2. Estratégias de Enfrentamento da APM Utilizadas por Antônio**

## 3.2. Otávio

### 3.2.1. Trajetória

Os estudos musicais de Otávio no piano iniciaram durante sua infância em sua cidade natal, no interior do estado do Espírito Santo.

Eu comecei com seis anos na cidade onde morava, é uma cidade do interior, região serrana de um estado pequeno, uma cidade muito pequena mesmo, e não tinha muito essa cultura musical mas tinha uma escola de música. E o porquê de eu ter começado, porque era um sonho da minha mãe que é pianista, que o filho fosse pianista, a gente nem tinha muitas condições mas ela conseguiu me colocar na aula e ela também já fazia aula há um tempo antes. Depois, a escola de música ia fechar, e aí ela, “não, eu assumo”, ela já tava num nível de poder dar aula pros alunos da escola, era uma aluna mais avançada. E aí ela acabou dando aula pra mim, eu comecei com seis, e meio que com sete anos eu já comecei a fazer aula com ela e fui até os onze, de oito a onze.

A partir dos doze anos de idade, ingressou no curso de extensão da Faculdade de Música do Espírito Santo (FAMES), na cidade de Vitória, onde estudou por seis anos e ao terminar, iniciou a formação superior.

Eu comecei a estudar piano com seis anos, eu tava na primeira série, foi justamente o primeiro dia de aula na escola, o primeiro dia na aula de música. Aí na sexta série, calhou de ser quando meu pai recebeu uma proposta de emprego na cidade, em Vitória. E aí eu fui pra esse curso de seis anos, que foi da sexta até o terceiro ano do ensino médio. Ele dura seis anos, que é a preparação pra faculdade. Eu terminei ele justamente com a escola, com o terceiro ano do segundo grau e entrei na graduação.

Otávio conta que durante a infância teve suas primeiras apresentações tocando nas atividades da escola regular, quando acompanhava seus colegas no teclado. Experiências de *performance* envolvendo o repertório do piano e também em meio a um contexto de avaliação passaram a surgir com seu ingresso no curso de extensão em Vitória:

As apresentações que eu tive nos primeiros cinco anos, quando eu morava ainda no interior, foram apresentações que eram na escola regular. Na primeira série a turma ia se apresentar cantando uma música de natal, e aí eu falei “eu toco essa música no piano”, que eu tava aprendendo, e eu toquei com eles, eles cantando e eu tocando. Acho que na segunda série, teve outra apresentação de dia das mães, na quarta série teve, na quinta também, todo ano tinha e eu tocava na escola, tocava teclado. Mas não tinha apresentação assim, recital de música. Quando eu entrei lá na FAMES, aí desde o primeiro ano, eu comecei a me

apresentar, primeiro tinham as provas, que eu nunca tinha feito, a primeira prova que eu fiz foi pra entrar lá e depois tinham provas quatro vezes por ano. Duas por semestre, do repertório que a gente tava estudando. A gente fazia oito peças por ano e aí eram duas em cada prova.

O estudante conta que durante a infância tinha uma relação mais tranquila e despreocupada em relação à *performance*, mas que a partir do momento em que passou a estudar mais com o intuito de tocar com maior desenvoltura a cobrança aumentou. A experiência de assistir pianistas de alto nível em concursos o instigou a ouvir gravações e conhecer a fundo o repertório pianístico percebendo que para tocar de maneira semelhante deveria se dedicar integralmente ao piano e à música.

Quando a gente é criança a gente se acha o máximo, a gente nem fica muito nervoso. Eu não gostava de estudar nessa época, até o terceiro ano eu não gostava, mas eu gostava de tocar. Quando alguém falava “toca”, nossa, eu me achava. Antes era aquela coisa, estuda assim que tu vai tocar. O jeito que eu tocava tava lindo pra todo mundo. Eu acho que o nervosismo surgiu a partir do momento em que eu comecei a estudar mais. Eu comecei a estudar mais quando eu comecei a ouvir mais. Quando eu comecei a ouvir mais eu senti mais interesse em querer estudar pra tocar daquele jeito.

Foi quando teve um concurso, o Concurso Villa Lobos, a professora disse, você tem que ir assistir, é seu tema de casa, não vai ter aula, mas você tem que assistir o concurso. Eu não era interessado, muito bobinho ainda, e daí eu fui, eu tinha doze anos. Eu vi os meninos grandes tocando, o pessoal lá de vinte e tantos anos e fiquei impressionado, eu nunca tinha visto. Eu não conhecia, eu via os meninos do curso lá que eu fazia, era o primeiro ano do curso de formação musical. Eu sabia aquele repertório ali, eu não conhecia essas coisas, o repertório magnífico do piano, que tem gente apaixonada pra tocar a vida toda. Eu comecei a ver eles tocar e falei “um dia eu vou tocar assim”. E daí eu fui vendo, tinha o currículo de cada um, e aí eu li o currículo e eu não vi em nenhum currículo alguém que não fosse outra coisa que não músico, e mesmo profissional. Todo mundo lá tá em tal período da faculdade de música, ou já se formou. Então, se eu vou tocar desse jeito eu tenho que me dedicar muito a isso.

Otávio contou sobre outra experiência marcante para ele em concursos, nessa ocasião como participante, quando se sentiu ansioso durante sua *performance* musical. Suas mãos tremiam muito e as pessoas da plateia teriam notado com clareza seu estado.

Eu lembro de um concurso que eu participei em Montes Claros, eu já era mais velho. Eu ia tocar uma sonata de Beethoven e eu estava tão nervoso, tão nervoso, que a mão, eu via isso, e era tanto que eu tinha certeza que quem tava lá na plateia também via que a minha mão estava tremendo demais. Ela

realmente estava tremendo, eu ia pra tocar, e essa coisa de tremer me endurecia e as coisas não saiam. Eu toquei mas não saiu muito legal, até fui premiado, no final das contas eu toquei bem, mas o jurado falou “deu pra ver que você estava com muito medo daquilo”

Para ele, desde essa experiência foi necessário estabelecer estratégias específicas em relação ao enfrentamento da ansiedade na *performance* musical.

### **3.2.2. Uso de Medicação , Quantidade de Horas e Estudo Minucioso**

O mestrando contou que a partir de sua experiência de ansiedade em concurso passou a usar medicação para evitar os sintomas da ansiedade em *performances* que considerasse importantes e citou exemplos de situações que recorreu a esse recurso.

É segredo, mas desde esse dia, não é tanto segredo porque eu até já conversei com algumas pessoas e elas sabem. Muita gente é contra, “não pode fazer isso”, mas eu já vi muita gente, não vou falar nome, professor que já me deu aula, o cara toca e “ah, eu tomo e tal”. Então eu tomo o remedinho. É uma coisa, não é pra não te deixar nervoso, ele é pra não...eu não lembro o que que ele faz mas minha mãe disse que é pra não tremer, pelo menos. É o propranolol, porque não deixa você tremer, nervoso você vai ficar, não tem como a gente ir sem ansiedade, sem aquela expectativa.

Só usei nos momentos que eu achei mais necessários. Por exemplo, no meu recital de formatura, num concurso, na prova pra entrar aqui no curso, em coisas que eu falei “eu não posso falhar”. Agora se fosse, por exemplo, num sarau que eu tô indo pra testar mesmo, pra me expor ali e ver o que tá saindo, o que não tá, não é o recital ainda, é uma coisa aqui, vou tocar aqui porque depois tem o recital. Então eu vou batizar a peça aqui, tem coisas mais importantes e menos importantes.

Ao ser questionado se usaria a medicação no recital de Mestrado a resposta foi afirmativa.

Vou tomar com certeza, tenho que tomar, eu não vou colocar em risco. É uma situação que, algum dia talvez eu pare de tomar, mas eu vou descobrir que eu não vou precisar em outras situações, não num recital que eu vou convidar muitas pessoas, que o professor vai tá me avaliando, e que eu dependo dele pra passar pro próximo ano, pra continuar o curso. É um recital que eu dependo que ele seja bom, eu preciso, é diferente, não desmerecendo outras ocasiões, mas não é um sarau na minha casa, as vezes minha mãe junta o pessoal e vamos tocar, aí é uma coisa mais *light*, ninguém tá ali como aqui, ninguém tá ali pra te avaliar.

Ao falar sobre outras estratégias para se preparar para a *performance*, Otávio também citou a importância de estar muito preparado. Nesse sentido, a quantidade grande de horas diárias de estudo do instrumento e uma metodologia minuciosa, priorizando a repetição incessante de passagens difíceis foram aspectos marcantes em seu discurso.

Eu acho que quanto mais bem preparado você está menos nervoso você fica. E isso eu já senti com peças que eu estudei, peças que estavam mais preparadas, peças que estavam menos preparadas, em recitais mesmo. No mesmo recital uma peça que estava melhor, eu fui tocar muito tranquilo, eu já havia tocado ela antes e tinha sido muito bom, então aquilo tinha gerado muito confiança em mim com aquela peça, eu já tinha estudado muito também, “ah, deu muito certo a outra vez, nem preciso me preocupar”. Sentei, toquei, foi lindo, ótimo. Numa outra eu falei, eu nunca tinha ainda tocado, na hora de estudar tinham partes ainda que não tavam no lugar. Aí eu falei, essa é perigosa, e aí eu já ficava nervoso.

Eu sempre estudo muito, em qualquer época, mesmo estando longe do recital, até um dia antes fico malucamente estudando, eu lembro que teve um concurso que eu ia participar, e daí, um dia antes eu estudei durante treze horas. E eu estudo repetindo muitas vezes, muitas vezes mesmo, não consigo estudar mais de uma coisa por semana, eu vou estudar esse movimento de sonata essa semana, e nem ele inteiro eu consigo, às vezes eu estudo uma semana inteira três páginas daquilo, porque eu fico repetindo, não aquelas três páginas, primeiro uma, depois a metade de uma. Mas não só repetindo passando e tocando, eu sei que eu repito esse monte de vezes porque eu faço no metrônomo, se eu tenho que tocar no andamento 150, eu começo no 30 muito lento, e daí no trinta eu já vou pensando, eu não faço isso pra ler a peça, eu já li, eu já tô tocando, mas não, vou lá, coloco no trinta, e daí é do 30, eu vou pro 31, e em cada número eu começo a pensar em uma coisa.

### **3.2.3. Escolha do Repertório**

As músicas para o recital foram escolhidas com o objetivo de se adequar ao repertório de um concurso que o mestrando pretendia realizar. Primeiramente, as peças escolhidas foram a Sonata Apasionata op. 57 de Ludwig van Beethoven, o tema e variações op.41 de Nikolai Kapustin e a Sonata 2 de Sergei Rachmaninoff. Para completar o tempo de programa foram sugeridas peças de Heitor Villa-Lobos que já faziam parte do repertório do estudante. No entanto, o professor solicitou que todo o programa fosse formado apenas por obras novas, nunca tocadas antes por ele.

Esse repertório aconteceu por conta de um concurso que eu ia participar. Antes de começar o curso a gente tinha decidido um repertório totalmente diferente, eu ia tocar um Bach, Schumann e Bartók, e daí apareceu um concurso bacana pra eu participar e que eu precisaria de uma sonata de Beethoven, uma peça de

Rachmaninoff, o nome do concurso é concurso Rachmaninoff, e algumas peças russas também, e o Kapustin que não é russo mas ucraniano, e aí eles consideram também. Daí eu escolhi então o Beethoven, Rachmaninoff e Kapustin por conta do concurso. O Villa-Lobos era uma peça que eu já tocava, que seria só pra preencher, pra dar o tempo de um recital completo, mas o professor conversou comigo, mudou de ideia. Disse que não pode tocar peça que eu já tenha estudado, tem que ser coisas novas.

Otávio contou ter desistido da participação no concurso e, em função disso, optar pela retirada do programa da obra de Kapustin, estudada pouca tempo até então. Após escolher Beethoven e Rachmaninoff, para completar o programa incluiu, em acordo com o professor, o improviso 3, op. 42 de Franz Schubert.

Ao falar sobre as características e os desafios de cada peça, as dificuldades técnicas das sonatas de Beethoven e Rachmaninoff foram bastante ressaltadas, com grande ênfase para a obra de Rachmaninoff que também demandava muito trabalho na fase de leitura.

Rachmaninoff é muito difícil, bem difícil. Beethoven é bem difícil também tecnicamente, mas o Rachmaninoff é mais difícil de ler, acaba dando muito trabalho, eu tenho uma leitura bem lenta, demoro a assimilar as coisas e então o Beethoven é mais claro pra ler, mesmo dando tecnicamente tanto trabalho, mas acaba sendo mais rápida a preparação. Rachmaninoff tá me dando muito trabalho, tem muita coisa, muitas vezes tem partes que embolam a cabeça e eu fico ali, e tem coisa que é virtuosismo mesmo, é salto, é coisa que a mão faz que parece meio impossível, nota rápida na mão esquerda, enfim, é uma peça bem impressionante de se ver, quando tiver boa vai tá legal, mas assusta, assusta bastante, é bem difícil.

Já a peça de Schubert foi encarada com menor preocupação e com o intuito de dar um equilíbrio no programa.

O Schubert é uma peça que eu pensei não só de ser mais fácil, mas de descansar no momento do recital e do estudo, mas também pro público, porque o Rachmaninoff e o Beethoven, tocar um seguido do outro é muita coisa pro público, é tudo muito intenso, as duas peças são bastante dramáticas, a do Beethoven é cheia de paixão e coração, parece que vai desistir no final, morrer, qualquer coisa do tipo, Rachmaninoff a mesma coisa. E o Schubert é totalmente *light*, ele vem pra dar aquela descansada, é uma coisa bem gostosa de se ouvir.

### 3.2.4. Prática Individual e Aulas

Uma característica predominante na prática do mestrando refere-se à prioridade dada ao trabalho minucioso de pequenos trechos das peças, com objetivo de atingir domínio técnico pleno dos mesmos antes de juntá-los. Em contrapartida, a busca por uma noção geral e mais abrangente da peça como um todo acabou por ficar em segundo plano. O mestrando relatou ser comum passar semanas estudando poucas páginas, e contou de vezes que chegou muito perto de *performances* de recitais e concursos sem ainda ter estudado trechos das músicas que considerava mais fáceis.

No primeiro mês quando eu comecei a estudar, eu passava uma semana na mesma página da sonata, são sempre pedaços pequenos durante muito tempo e depois outros pedaços pequenos, dias naquilo e naquilo. Às vezes eu me sinto um pouco atrasado, eu consigo tocar lindamente a primeira página, mas eu não sei nem a primeira nota da segunda página ainda. Às vezes eu sinto que tô meio atrasado, ainda nem aprendi aquilo, enquanto os outros colegas conseguem já tocar inteiro, mas ainda tá bem ruim, porque ainda não fizeram aquele trabalho que eu fiz, então são duas formas, tem gente que prefere de um jeito, tem gente que prefere de outro, a maioria não prefere do meu jeito, a maioria prefere ir logo, ir pegando, ir aos poucos.

No trabalho detalhado com as peças o uso do metrônomo se faz bastante presente, sendo comum praticar as passagens de um andamento bem lento até o andamento desejado ou superior, número por número. Eventualmente o processo envolve ir e voltar do número lento ao rápido, ou ainda, dobrar o valor do metrônomo para ter uma progressão mais gradativa no aumento da velocidade.

Às vezes nos primeiros números eu toco um pouco mais forte que é pra ter a firmeza de nota por nota. Essa de as vezes vocês estar tocando e não estar saindo. É uma coisa que eu estudo pra que na hora funcione, pra que na hora nenhuma nota se perca, eu estudo mais forte quando tá mais lento, pra sentir cada nota, esse é seu lugar, esse é o momento de você, dedo, você é aqui. Ensinando mesmo, bem devagarzinho, um pouco mais forte, mas não um forte batido, um forte mais pegado mesmo, a gente fala forte e é um forte mais seguro, de ter segurança no que eu vou fazer dali pra frente. Daí 32, eu vou pensando em tudo. Aí agora lá pelo 45 eu começo a pensar, “mas eu devia pensar nisso desde o início?”, não, eu tenho tempo pra pensar em tudo, se eu penso eu tudo de uma vez só então eu acabo perdendo muitas coisas. Se penso em uma coisa de cada vez, depois quando eu já fiz muitas vezes aquilo, aí aquilo vai ficando automático, aí eu não preciso mais pensar em fazer aquilo, aí agora eu posso pensar em fazer outra coisa, porque aquilo já ficou automático, já entrou, e eu já posso pensar numa nova coisa. Aí eu começa a pensar no toque que eu quero

fazer, na dinâmica, nas coisas que o professor falou na aula, e nisso a memória vai fluindo, eu repito tantas vezes que não tem como não estar de cor depois quando chegar no 150.

Otávio falou sobre um momento importante de passar a tocar os trechos sem o metrônomo, o que possibilitou trabalhar mais aspectos relacionados a expressão e ao fraseado, chegando mais próximo da música.

Eu tenho um trabalho maior que é também de repetição, mas pensando agora em como aquilo deveria soar, acho que é nessa parte que eu começo a colocar realmente mais música no meu estudo, começo a fazer um outro trabalho sem metrônomo, pensando agora no som, na frase, alguma coisa com metrônomo eu devia dar uma cedida no tempo mas o metrônomo não me permitia, mas agora sim, meu pulso que vai comandar, é o meu tempo que tá dentro de mim, não é mais o som externo, não dependo mais dele. Dinâmica, questão do tempo, aí a música começa a acontecer.

Ao falar sobre momentos de tocar a peça do início ao fim ou simular a *performance*, o estudante contou que o fazia com menor frequência, pois procurava priorizar o estudo detalhado das passagens mais difíceis e que ainda não tinha domínio.

Muita gente fala que todos os dias nós devemos passar o repertório inteiro, aí eu falo, “ah, isso é perda de tempo”, não é, mas eu realmente não acho esse tempo. Eu quase nunca faço isso, tocar do início ao fim, quase nunca, nunca sobra dez minutos pra passar inteiro, eu priorizo as coisas que eu ainda não sei.

Embora desse importância maior na prática ao trabalho com os detalhes utilizando o metrônomo, Otávio comentou sobre a necessidade de trabalhar também de outras formas, mesmo que feitos com menor frequência, como praticar sem o metrônomo e tocar a peça do início ao fim, de modo a averiguar o nível em que a *performance* se encontrava.

Até o último minuto antes de ir pra aula tava estudando com o metrônomo e não sobrou o tempo de pegar e passar do início ao fim, até pegar algum pedacinho e ver como isso realmente tem que sair. Aí aconteceu que na hora da aula não aconteceu nada. Eu vou descobrindo essas coisas, a gente só sabe que as coisas não dão certo quando a gente se ferra.



Otávio falou também sobre situações nas quais tocou as peças em aulas coletivas, seja em *masterclass* em festivais para outros professores como no laboratório de execução instrumental<sup>21</sup>.

Eu acho que pra mim os dois, aula individual e laboratório, são bastante parecidos, a partir do momento em que você mesmo já é diferente. O laboratório eu não sinto tanto como, “ah agora é o recital”, se eu pensar dessa forma eu vou querer chegar a perfeição pra tocar no laboratório, e não. Eu vejo o laboratório como aula, simplesmente tem pessoas me assistindo, como uma *masterclass*, eu toco mesmo, oh, tô com uma dificuldade aqui, pra todo mundo poder me ajudar. A diferença é que não tem um professor só, tem os alunos que também contribuem, como se tivessem vários professores ali.

### 3.2.5. Performances Prévias ao Recital

Otávio realizou duas *performances* da sonata de Beethoven em situações distintas, tocando os dois primeiros movimentos em um concurso realizado no Rio de Janeiro e tocando a obra inteira, com os três movimentos em sarau realizado no hospital de clínicas, na cidade de Porto Alegre.

Eu toquei numa audição no Rio, tomei o remedinho, toquei o Beethoven, primeiro e segundo movimento. O terceiro ainda não tava legal e daí graças a Deus elas disseram que eu podia tocar um movimento só ou dois. Aí eu falei “primeiro e segundo”. Foi bem bom, bem legal, não fiquei nervoso, toquei até melhor do que eu achei que ia sair. Uma semana depois eu vim, teve um recital no Hospital de Clínicas aqui, e aí eu toquei o Beethoven inteiro, era um clima mais tranquilo, e aí eu me senti bem à vontade, e é ótimo isso acontecer porque daí a gente vai se acostumando com esse clima, e traz esse clima pra lugares mais sérios. Eu fui reprovado de cara nesse concurso, mesmo eu tendo achado que não foi tão ruim, mas o nível, a cobrança era alta, era um concurso internacional, a cobrança é alta mesmo, padrão europeu, russos que vem ganhar esse concurso todo ano, daí não rolou mas foi ótimo. Eu fiquei triste, a gente sempre fica, não passei, mas foi bom porque eu estudei muito até aquela peça sair e pelo menos tá guardada.

O mestrando falou sobre realizar a *performance* das peças em ocasiões anteriores ao recital.

---

<sup>21</sup> O Laboratório de Execução Instrumental é uma disciplina semanal, na qual os alunos tem aula coletiva com o professor em formato de *masterclass*, onde um dos alunos toca para o professor e os demais assistem. A aula é direcionada a todos alunos e permite a possibilidade de contribuição e participação dos estudantes.

No momento da *performance* a gente descobre as coisas que não estão saindo, mesmo que você tenha estudado em casa e em casa tenha saído. As vezes na aula sai, mas na *performance* não, ou na aula também não sai muita coisa que tu conseguia fazer em casa. Então a *performance*, ela te apresenta, olha, isso aqui tem que estudar. Você acha que tá bom quando tá estudando, mas tá mentindo pra você mesmo, aquilo não tá cem por cento bom, se tiver cem por cento bom vai sair bom na hora, e é só tocando que você descobre se realmente tá bom, é importante tocar, é importante fazer recitais antes do seu recital principal, no caso aqui, tocando em outros lugares, alguns lugares mais simples até, onde você se sinta mais à vontade, em lugares onde você não vai tá sendo avaliado, que a intenção é exatamente quando você for avaliado tocar o melhor, tocar o mais perfeito.

No entanto, apesar de reconhecer a importância de tais apresentações no sentido de amadurecer o repertório, o estudante falou que provavelmente não tocaria as peças antes do recital.

Pois é, agora falando eu pensei mas não sei como ou onde. Tem os saraus aqui que acontecem toda semana. Seria uma oportunidade, tem o laboratório, que é aula. Mas é como se fosse um *masterclass*, todo mundo tá assistindo também. Mas assim, um recital mesmo acho que não vai ter. De agora até lá eu acho que não. Se eu tivesse mais bem preparado já eu procurava alguma coisa. Mas como eu não vou nem procurar, deixa isso pra lá, qualquer coisa vai na hora, seja o que Deus quiser, vou batizar mesmo no recital. Eu acho que só vou me sentir preparado pra tocar mesmo, mais ou menos no dia, talvez se eu tocar antes eu vou acabar, não sei se eu teria tempo e eu vou acabar ficando nervoso pra quando for pro recital, achando que oh, agora só tem três dias até o recital, então isso poderia me fazer mal talvez.

O mestrando comentou que a obra de Rachmaninoff provavelmente só ficaria pronta próximo ao recital, impedindo que fosse apresentada antes. Ele contou também de ocasiões em sua trajetória que tocou peças pela primeira vez em *performances* importantes e obteve sucesso.

O Schubert eu fico mais tranquilo de batizar na hora, o Rachmaninoff não. O Rachmaninoff que é uma peça muito arriscada, você corre riscos nela. Coisa de na hora não sair. Eu já fiz isso várias vezes, não fazer prévias, muita gente não recomenda, diz que não é bom, mas a maior parte das minhas peças eu batizei em concurso e em recital. A grande parte das vezes que eu toquei eu fui bem, eu lembro que o principal prêmio que eu tenho de concursos foi a peça principal do concurso, que foi a peça que me deu o prêmio, inclusive um mês depois, eu toquei ela num concurso e ganhei um prêmio que nem era pra minha categoria mas falaram, nós vamos fugir do regulamento e dar o prêmio pra ele porque a *performance* dele ultrapassou o que nós imaginávamos. A primeira vez que eu toquei foi nesse concurso que eu ganhei o primeiro lugar, um mês antes, eu batizei a peça lá, e nenhuma foi tão boa quanto a primeira, nem mesmo a segunda quando eu ganhei o prêmio Villa Lobos foi tão boa quanto a primeira. Parece que a gente meio que dá uma relaxada, fica tranquilo, vai dar certo de novo.

### 3.2.6. Mudança no Repertório e na Data do Recital

Uma mudança de planejamento no repertório acabou por confirmar a ausência de *performances* prévias e redefinir a data do recital, transferido de novembro para dezembro. Devido às grandes dificuldades com a sonata de Rachmaninoff, em comum acordo com o professor o mestrando optou por retirar a peça do programa.

Saiu o Rachmaninoff, daí ele mandou eu escolher outra coisa que desse pra aprender rápido, que seja fácil de ler, tudo é difícil, mas tem coisas que é mais rápido de ler, aí eu escolhi uma sonata de Mozart que dá um trabalhinho, mas em comparação é bem mais rápido pra aprontar, e aí de hoje até o recital eu tenho esperança de que aconteça, o que não tava acontecendo com o Rachmaninoff, foi só chegando perto e eu vi que não ia dar tempo. Eu mesmo pedi pra tirar a peça porque eu fiz as contas várias vezes no calendário e de acordo com o que eu sabia que eu rendia por semana eu sabia que quando chegasse na época do recital eu sabia que eu ainda não ia estar pronto. Fiquei super chateado de não poder fazer, mas culpa minha mesmo de não ter conseguido, e não foi por falta de fazer na aula a peça, porque eu levava na aula aquilo que eu havia conseguido estudar naquela semana, e nunca era grandes coisas, aquilo realmente acho que não era pra mim, era uma coisa que não deu certo mesmo.

Otávio comentou que se tivesse mais tempo e atenção exclusiva para a peça, talvez conseguisse prepará-la. Ponderou também sobre a possibilidade de ter dado uma ênfase mais geral em seu estudo e a preparado com mais rapidez, além falar sobre seu desapontamento em retirar a música do repertório.

De repente se eu tivesse aí, mais meses, mais tempo pra estudar sim, daí daria certo mas eu vi que não é o tipo de peça que eu pego num tempo que eu pego outras coisas. O tempo que você tem pra preparar um recital, você consegue preparar esse tipo de peça aqui, e aquela tá fora, então seria uma coisa que daria pra preparar sim, mas num prazo muito maior e estudando só ela, daí eu acho que daria, mas acho que vou deixar isso mais pra frente.

Eu acho que se eu tivesse feito ela no início mais no sopapo, e depois ter pegado os detalhes, difícil dizer isso mas talvez teria tido um resultado diferente, talvez tivesse sido mais rápido, ou não, mas pelo menos conseguiria tocar ela do início ao fim mal mesmo, diferente de agora que eu consigo tocar um pedaço muito bem e o outro eu não consigo tocar nada, porque fiquei preso no detalhe sem passar pra frente. Talvez ir fazendo, pulando nota e com andamento diferente, mais lento, ir fazendo assim talvez eu já conseguisse tocar ela de alguma forma, mesmo que não da maneira ideal.

Na segunda voltei pra casa querendo largar tudo, ir embora, desistir, porque não vai dar certo, me senti a pessoa mais incapaz do mundo. Estudando muito e parecia que não tô estudando nada, nem um pouco, mas nada, aí eu fico todo malzão, mas eu sei que essas coisas passam. A única parte boa disso é a troca da peça. Agora sim eu tenho esperança de que alguma coisa aconteça. Voltei

pra casa segunda super mal, dormi, terça acordei e comecei a estudar o Mozart, e falei, vai dar certo.

Com a necessidade de novas peças para o programa, além da sonata de Mozart, tendo em vista dar maior variedade estilística ao repertório, seu orientador sugeriu ainda dois prelúdios de Debussy e propôs a troca da data do recital, com o intuito de dispor de um tempo maior para a preparação das novas peças.

Entrou o Mozart no lugar, aí eu estudei, levei na aula e ele gostou, mas por questão do repertório ficar muito, Mozart, Beethoven e Schubert, ele falou, vamos colocar uma coisa do século XX também. Claro que ele viu que eu tava dando conta, ele viu que o Mozart saiu rápido, diferente do Rachmaninoff que não saiu nem rápido nem lento, e aí ele falou pra eu estudar um Debussy, mas ele falou, então vamos colocar pra frente, mesmo que ficasse só o Mozart, vamos amadurecer, tira ele de novembro e vamos colocar pra frente, aí beleza.

Antes de iniciar o momento de leitura das novas peças, o mestrando contou que um corte na mão, ocasionado em acidente enquanto cozinhava, o obrigou a ficar durante duas semanas sem tocar, o que reforçou a necessidade do adiamento do recital. Ao ser questionado sobre a preocupação de preparar as novas obras num período de tempo menor e apresentá-las no recital, Otávio contou que, tanto a leitura quanto os desafios técnicos de tais peças eram muito menores do que na sonata de Rachmaninoff. Para ele, o que mais preocupava era a retomada, após a fase de leitura das novas obras, da sonata de Beethoven, que apresentava desafios técnicos maiores.

Eu acho que é tranquilo essas peças, porque eu vejo que elas dão pra mim muito menos trabalho do que as outras, principalmente o Beethoven, então por mais que o Beethoven eu tenha tido muito mais tempo é com ele que eu tô mais preocupado, mesmo que ele eu peguei desde o início do ano, principalmente por não estar estudando ele, por estar, se eu tivesse tocando ele todo a um tempo eu estaria mais tranquilo, mas por essas peças serem mais tranquilas, minha preocupação maior não é com elas.

Próximo ao recital, após um período de leitura das novas peças, Otávio comentou já trabalhar o repertório de uma maneira mais ampla ao tocá-lo do início ao fim, mas considerou importante seguir o trabalho com os detalhes.

Passou o tempo da leitura, até que enfim, que é o meu pior momento e que durou o ano inteiro lendo peças, e quando eu achei que tinha terminado aí trocaram as peças, então meio que já sei todas as peças, eu já sei toda Sonata de Mozart, o Beethoven que eu até em recital já toquei, o Debussy e o Schubert que também já aprendi, daí eu comecei a pegar agora, vamos deixar bem feito agora, tocado do início ao fim, parar de errar, musicalidade, aquelas coisas que estão ali na partitura e aquelas coisas que o professor também fala e coisas que eu mesmo na minha imaginação quero ouvir, fazer essa segunda parte do estudo.

Ao falar sobre a aproximação do recital e divulgação do mesmo, o estudante comentou sentir-se preocupado e que provavelmente evitaria convidar muitas pessoas devido a tal insegurança.

Próximo ao recital sempre me sinto preocupado, eu nunca me sinto feliz antes de chegar, eu só me sinto feliz no dia, que é quando eu falo, agora eu tô aqui mesmo, e depois, no momento que eu tô tocando, mas antes, até que chegue, eu nunca quero que chegue, de todas as vezes que eu toquei na vida. Eu sinto que eu queria ter mais tempo, sempre. Tô com tanto medo de dar tão errado esse negócio que dá vontade de não convidar ninguém, o meu colega que mora comigo falou, a gente tem que fazer o negócio no *facebook* e convidar todo mundo, eu não quero não, vamos fazer com calma, aí ele, tá enrolando, sábado eu vou fazer, não quero nem saber. Antigamente eu fazia com duas semanas de antecedência, mas dessa vez eu tô com tanto medo que é melhor vir pouquinho gente. A não ser que até lá eu descubra que tá saindo, amanhã eu vou ter uma boa perspectiva de como que ele vai ser, passando ele no piano.

### 3.2.7. Recital de Mestrado

No período que antecedeu o recital, o estudante realizou ensaio no auditório da apresentação, de modo a reconhecer a acústica e se ambientar ao piano no qual tocaria. Os dias próximos à apresentação foram marcados pela dedicação exclusiva ao instrumento e aumento das horas de estudo.

Foi ótimo tocar no auditório, primeiro porque eu senti todas as diferenças entre um piano e outro, e vi ali coisas que no meu teclado e nos pianos que eu estudava não saiam tão bem, que lá eu descobri que estavam saindo, e o piano me ajudou, e outras coisas que no teclado ou no piano aqui saiam, e lá não saia, então foi bom na sexta pra eu ver essas coisas, que foi o que eu mais peguei no sábado e no domingo, pra dar uma revisada, isso tem que sair lá na hora, na sexta não tava saindo.

Dias anteriores o mestrando procurou dormir mais de modo a compensar a semana intensa de estudos e, na data do recital, tocou ainda para o professor no local da apresentação, seguindo por algumas horas de estudo até parar, cerca de duas horas antes do início.

Até o sábado eu dormi bem pouco, no sábado inclusive que eu peguei a sala, foi um dia que eu tava obrigado estudando, eu tava morrendo de sono, eu tinha passado a semana inteira acordando cedo e dormindo tarde, eu tinha passado o dia inteiro estudando, aí quando chegou sábado eu já tava assim, tô aqui obrigado, então o que aconteceu, eu fui pra casa no sábado, saí daqui seis horas, cheguei em casa sete, tomei banho pra deitar, não consegui dormir logo de cara, acabou que eu fui dormir quase que umas dez, mas ainda assim em comparação ao que eu tava dormindo foi cedo, fui dormir umas dez mas mesmo antes de dormir já tava deitado, já tava descansando, tudo que eu precisava, deitar um pouco, parar, os dedos tavam doendo, até o sábado os dedos estavam enfaixados, doendo enquanto eu não tava estudando, e aí eu não coloquei o relógio pra despertar. Acordei no domingo umas nove, acordei bem disposto, aí eu ia estudar no teclado, os dedos já tavam relaxados, eu estudei no teclado que não machuca os dedos, não é tão pesado, a tecla é macia, e então eu sabia que os dedos iriam descansar mesmo eu estudando no domingo, não fiquei estudando mil coisas. No domingo foi um estudo de decorar as coisas, não estudei técnica, as coisas que não tá saindo, não vai sair, eu fui assim, foi bem um estudo de decorar mesmo as coisas, pra não esquecer nada, mas não das coisas rápidas.

Eu consegui na segunda mesmo o auditório, porque o professor queria me ouvir e na sexta ele tinha viajado. Ele me ouviu na segunda meio-dia, no dia do recital, foi bom porque eu já tinha esquecido um pouco como é que tinha sido a sexta, a sensação ali do piano. Foi no próprio auditório, eu consegui ficar bastante tempo inclusive. Fiquei até umas duas e meia da tarde, e daí depois eu vim, estudei mais uma horinha aqui na escola, três e meia eu saí daqui e fui tomar um banho, aí foi bom, porque eu tive mais, quanto mais você tem o piano a disposição melhor.

Otávio falou sobre o uso da medicação antes do recital.

Tomei o remédio, tomei uma hora antes, era umas quatro e trinta e alguma coisa, mas eu tava bem, exatamente o que eu acho que ele deve fazer, era o que eu tava sentindo, não sei se era ele. Não tremi, vou continuar tomando, por via das dúvidas toma, pois eu não quero pagar pra ver o contrário. Foi bem bacana, a questão de tremer, eu acho que assim, porque eu tava muito bem, mas como a gente toma e não sabe se realmente tava bem ou se foi o remédio, eu não sei, tomara que seja eu bem, mas não vou deixar de tomar, na próxima eu tomo de novo. Tem gente que vai achar uma coisa e gente que vai achar outra, se eu pedir opinião eu posso acabar ouvindo o que eu não quero, e aí eu não vou tomar, vou me ferrar, sei lá, as vezes não, mas só porque alguém falou que não é bom.

O estudante comentou não ter se sentido ansioso no momento da apresentação, mas desapontado com erros cometidos que não esperava que ocorressem.

Eu não fiquei nervoso, eu fiquei nervoso pelo passado, não estou nervoso, eu fiquei com raiva, não é nervoso, quando falo nervoso, eu fiquei com raiva, errei aquilo, estudei tanto aquilo, estudei só aquilo e errei. Eu nunca errei aquilo, errei só aqui, então eu ficava com raiva de coisas que haviam passado, mas essas eram poucas vezes. Logo no Mozart foi onde eu dei as minhas primeiras ratiadas, que eu falei, eu nunca errei isso, eu nunca tinha errado, era uma coisa que eu nunca imaginava.

Ao falar sobre a respeito do foco mental durante a *performance*, Otávio falou na maioria do tempo se sentir presente e concentrado, mas que em algumas situações acabou antecipando trechos temidos e premeditando falhas nos mesmos, além de alguns problemas de memória, relacionados à pouca prática das peças do início ao fim.

No Debussy eu não pensei, até viajei um pouco no som, eu ficava, e mudei coisas inclusive de som que eu não tinha feito antes no estudo, pedais que eu segurei na hora que no estudo eu não segurava, tempo que ali eu fiz menor ou maior e que no estudo eu fazia diferente, sei lá, eu senti, e consegui inclusive fazer essas coisas, de estar tanto no que eu tava fazendo que na hora, quero fazer isso assim, e saiu, meio que na hora, quero isso assim, não me deu tempo de pensar.

Minha mente estava mais presente, foco no que eu tava fazendo, eu tava bem concentrado no que eu tava fazendo, pensando no presente, mas nessa parte que iria se repetir tinham algumas partes difíceis que eu errei, ficaram estranhas, e eu fui chegando perto do ritornelo e eu falei, vou ter que fazer aquilo tudo de novo e eu vou errar as mesmas coisas, e aconteceu exatamente isso. A vontade era passar direto, inventar que não tinha ritornelo, mas eu voltei e errei tudo de novo, aqueles mesmos pedacinhos ali, que eram pedacinhos muito difíceis, que eu tinha estudado bastante em cima deles, mas que no momento não saíram.

O mestrando avaliou também os aspectos positivos do recital, o qual teve avaliação satisfatória da banca avaliadora. Ao falar da importância das estratégias adotadas diferentes momentos da preparação foram mencionados. Foi dada importância a se imaginar na *performance* em momentos da prática, repetir muito as passagens e buscar evitar a preocupação com a aproximação da data do recital.

A gente estuda desde o início já pensando num recital que vai ter daqui a meses, e cada momento de estudo, quando você pensa, tem que fazer as notas certas, fazer nesse andamento, fazer essas marcações que o compositor colocou aqui de dinâmicas, articulação, o estilo da obra, o que eu vou colocar nisso aqui, as decisões interpretativas, emocionais, já pensando lá na frente.

Muitas vezes eu imaginava como seria eu tocando aquilo, eu via na minha frente eu tocando aquele trecho, àquela hora, no meio do recital, de repente me aparece lá eu tocando aquele trecho, e eu fazendo em casa. Me imaginava no recital ou em outros lugares, na Europa, no *Carnegie Hall*, qualquer coisa, me imaginava tocando aquilo, mesmo aquele trequinho que eu estivesse estudando, já via ele.

Repetir, repetição, porque por mais que eu faça, tô fazendo e saiu, repetir trezentos milhões de vezes e aí, nenhuma delas não saiu, todas saíram, então na hora vai sair. As que saem poucas vezes no estudo, não saem na hora.

Não deixava meus colegas falarem quando ia ser o recital. Não queria lembrar quando era, não ficava pensando nisso, nem queria, por mais que eu soubesse, é algo que eu vivia ali, hoje é mais um dia de estudo, muito bom, no dia que achar que falta uma semana eu não vou dobrar o rendimento, eu vou estudar o que eu posso, o que eu consigo.

O mestrando comentou também sobre as decisões que teria tomado de forma diferente. Para ele, caso tivesse tido mais tempo com as peças ou não mudasse o repertório, poderia deixá-las preparadas com maior antecedência e realizar *performances* prévias.

Se eu tivesse dado esse recital em outro lugar, com essas coisinhas que aconteceram que não foram, opa, isso aqui deu errado naquele recital, então eu vou dar um próximo agora em outra cidadezinha ali, consertar isso aqui, chega na outra cidadezinha ali, aqueles problemas não acontecem porque eu consertei, acontecem uns, outros menos, opa, tenho que consertar essas, então essas prévias elas fizeram falta também, a questão do tempo de eu poder estudar mais e também as experiências com palco.

Otávio relatou também que sua exigência em relação ao nível desejado nas peças o impediu de aproveitar momentos de aula coletivo e outras *performances* para aprimorá-las.

Eu queria poder estar mais tranquilo e poder tocar antes, poder tocar, várias vezes, eu vejo os colegas assim, que já chegam, já lêem a peça, e já tá indo, e já tá saindo, e agora nossa, como, e vão pro laboratório, eu quero tocar, e eu fugindo do laboratório o ano inteiro, porque eu nunca tinha coragem de tocar no laboratório. Sarau, nunca, eu sempre tenho medo porque nunca tava bom.

O quadro 2 apresenta as diferentes estratégias utilizadas por Otávio durante a preparação e realização do recital de Mestrado.



### ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DA APM UTILIZADAS POR OTÁVIO

DOMÍNIO DA TAREFA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muitas horas de prática</li> <li>• Estudo minucioso e detalhado</li> <li>• Repetição incessante de passagens difíceis</li> <li>• Utilização do metrônomo</li> <li>• Alternância das mãos buscando independência</li> <li>• Relação entre estágio docente e sua prática, lembrando de estratégias pessoais dadas aos alunos e retomadas no estudo pessoal a partir dessa experiência</li> <li>• Massageador para as mãos</li> <li>• Poucos intervalos</li> </ul>
SIMULAÇÃO DE PERFORMANCE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tocar a peça do início ao fim (com pouca frequência)</li> <li>• Tocar se imaginando no recital ou em uma <i>performance</i> em local importante</li> </ul>
AULA INDIVIDUAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prática de <i>performance</i> do início ao fim</li> <li>• Orientações do professor</li> </ul>
AULA EM GRUPO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laboratório de Execução Instrumental</li> <li>• <i>Masterclass</i> em festivais com outros professores</li> <li>• Contribuição de outros pianistas</li> </ul>
PRÉ PERFORMANCE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensaio no local, reconhecendo a acústica</li> <li>• Aumento do tempo de prática</li> <li>• Aumento das horas de sono</li> <li>• Aula com o professor no dia do recital</li> <li>• Uso de medicação para evitar sintomas da ansiedade</li> <li>• Momento descontraído com os colegas antes da apresentação</li> </ul>
PERFORMANCES PRÉVIAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Concurso no Rio de Janeiro</li> <li>• Sarau no Hospital</li> </ul>
ESTRATÉGIAS DURANTE A PERFORMANCE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mente focada no momento presente, evitando antecipar trechos difíceis que estão se aproximando</li> <li>• Foco na interpretação</li> </ul>

**Quadro 3. Estratégias de Enfrentamento da APM Utilizadas por Otávio**

### 3.3. Peter

#### 3.3.1. Trajetória

O violão foi o primeiro instrumento de Peter, que conta ter começado seus estudos aos doze anos de idade de maneira informal, como forma de socialização e sem ter inicialmente aulas regulares com um professor.

O meu primeiro instrumento foi o violão, eu comecei a tocar na época do colégio com doze anos, repertório popular, estimulado por amigos e também como uma forma de socialização, eu gostava de tocar com os amigos. E até os dezesseis anos eu toquei bastante violão popular e também guitarra, estilos como rock, pop. Com dezesseis anos eu comecei a fazer aula formal de instrumento, onde aprendi a ler partitura e comecei a ter aulas de violão clássico. Foi meio por acaso, porque eu ia só fazer aula de violão, daí o professor era de violão clássico. A escola é um curso de música que tem no Lindóia, do lado do Shopping Lindóia em Porto Alegre, tem um prédio e é o único curso de música que tem ali, faz tanto tempo que eu não me lembro o nome do curso, tampouco do professor, porque faz realmente muito tempo.

Ao procurar aulas de violão, o estudante conta ter sido inserido no mundo do violão clássico e aprendido a ler partitura.

Dos doze aos dezesseis eu buscava informação, mas não com ensino formal, não com professor. Foi numa escola de música, um professor de violão que eu encontrei num lugar que era próximo pra mim, eu não estava buscando um professor de violão clássico, também não conhecia violão clássico por esse termo, e daí comecei a ter aulas e ele começou a me passar peças. Ao mesmo tempo que foi me ensinar a ler partitura, foi ao violão e foi tocando com certos recursos da técnica do violão clássico daí, foi me iniciando e depois foi me passando peças, que era um pouco leitura e um pouco pra aprender a tocar também com a técnica do violão clássico, com dedilhado da mão direita.

Peter relatou que nas primeiras *performances* tocava violão e guitarra e eram sempre em grupo, em um ambiente informal e com as bandas que participava. Ao optar pelo estudo do violão clássico e escolher cursar a faculdade de música, a *performance* de violão solo e o contexto de avaliação passaram então a fazer parte de suas experiências.

A minha primeira apresentação com o violão clássico, creio ter sido a primeira prova específica que eu fiz. Eu já tinha feito outras apresentações em público, um número considerável de vezes, tocando violão popular ou guitarra em grupos, bandas, bandas de rock. Tinha passado por experiências de *performance* quando eu fui tocar, fazer a minha primeira *performance* com o violão, então não

teve a sensação de ser a primeira vez mas era a primeira vez naquele formato, com aquele instrumento e naquela forma de repertório. Na primeira vez tocar só com o violão foi diferente, talvez nas primeiras *performances* com o violão, embora eu tivesse me preparado pra fazer aquela *performance* eu sentia que o que era mais natural pra mim, a *performance* que eu fazia com mais naturalidade e também com menos ansiedade, encarava de maneira mais simples era quando eu tocava ou guitarra ou violão popular, mas muito mais guitarra, pra mim era muito mais fácil tocar uma música muito difícil na guitarra do que tocar uma peça simples no violão, porque na guitarra tinha muito mais bagagem já, no violão ainda meio que comecei, já fui na prova específica, já toquei numa situação um pouco tensa, mas era uma situação que aos poucos foi mudando, hoje é exatamente o contrário.

O estudante falou sobre o período de transição da época de tocar com guitarra com bandas para a nova fase de tocar peças de concerto no violão, além de comentar sobre as diferenças no ambiente de cada tipo de performance.

Fiquei quatro ou cinco anos tocando muito guitarra e muito violão, e tocando bastante. E quando eu comecei a tocar violão clássico eu comecei a me apresentar ainda numa fase de transição, eu tava me adaptando ao instrumento, e com os outros e com outros estilos de música eu tive muito mais tempo de preparação antes de fazer a minha primeira apresentação, e mesmo quando tocava violão popular e guitarra, as apresentações que eu fazia, as *performances* eram muito menos formais, era tocar num show, quando tem barulho, ou tocar pra pessoas conhecidas. Pra mim era bem diferente do que tocar num lugar, naquele formato de concerto, onde tem um silêncio, e também onde tem uma situação de prova, onde tem a banca. A primeira prova específica que eu fiz foi a primeira experiência de banca que eu tive, de avaliação.

Peter relatou que uma situação marcante que vivenciou a ansiedade na participação em um concurso na TV Cultura.

Quando eu toquei no concurso e programa Prelúdio da TV Cultura foi a situação onde eu mais senti ansiedade em toda a minha vida, pra ser sincero, eu acho que até além da música. Não sei se tem alguma situação fora da música que eu tenha me sentido mais com ansiedade, mais tenso, do que ter tocado lá porque nessa *performance* houve uma série de fatores que causariam ansiedade. Primeiro o fato de ser um concurso, segundo o fato de que eu tive que preparar uma peça bem difícil em menos de trinta dias, pra ser tocada com a orquestra. Uma peça que pro violão é bem virtuosa. E além disso, ia ser gravado, ia passar na TV, era um concurso, e o auditório tava lotado, e era uma arena, eu tava numa arena, daí tinha gente de todos os lados circulando. E naquele dia, não foi possível eu me preparar como eu gostaria porque tinham todas as funções da gravação, tanto tu dar entrevista, tu gravar as vinhetas pro programa, tu colocar maquiagem. Tudo isso eles precisavam que tu fizesse, eles te alugavam por muito tempo. Daí eu fui encostar no instrumento pouco tempo antes, pra fazer tudo isso, pra passar por essa situação.

O mestrando associou ter vivenciado um nível alto de tensão nessa *performance* em função de não ter sido possível preparar o repertório da maneira que considerava ideal para uma apresentação. Ao falar sobre seu recital de Mestrado, comentou então as estratégias que considerava relevantes utilizar na preparação das peças, tendo em vista uma situação potencial para a ocorrência de ansiedade na *performance* musical.

### 3.3.2. Afinidade Musical, Experiências de *Performance*, Meditação e Atividade Física

Peter relatou que sempre ao escolher seu repertório levava em conta a ansiedade, de modo a selecionar obras que gostava muito de tocar. Para ele, no momento da *performance*, o lado positivo de sua relação com as peças acabava exercendo influência em relação a tais adversidades.

Hoje, quando eu escolho o meu repertório, eu já tô considerando a ansiedade que eu posso vir a ter tocando aquilo. Seja devido à complexidade musical da peça, seja devido à complexidade mecânica, e também devido a minha familiaridade com aquela peça e aquele compositor e o quanto que eu gosto e o quanto que aquela peça representa pra mim. Eu vejo que quanto mais significado a peça tem, quanto mais eu gosto, mais o prazer de estar tocando aquilo passa além dos mal estares que a ansiedade possa me causar, de maneira que se eu vou fazer uma *performance* de uma peça que eu gosto muito, o prazer de estar tocando aquilo naquele momento me ajuda a atenuar a ansiedade, a esquecer que existe essa questão da ansiedade, porque tocar aquela peça é muito maior do que isso.

Outra coisa que eu faço também e que ajuda é quando eu vou tocar uma peça. Claro, já assumindo que é uma peça que eu gosto bastante eu costumo pensar bastante nela, imaginar bastante o som dela e todo o universo que ela traz, porque de certa forma quando eu vou tocar aquilo vem à tona, o que a peça me passa, a imagem dela. O significado que a peça tem pra mim, aí eu sinto que quando eu vou tocar, a minha atenção, a minha concentração se volta praquilo, pra música, pro significado daquela música, o que eu sinto com ela, daí a atenção vai pra isso e não pra ansiedade, e não pra execução também.

Peter contou também considerar importante, antes de uma *performance* pública, ter diferentes experiências de *performance* da peça antes, como tocar em casa, para familiares ou amigos e também realizar gravações dessas *performances*.

Eu trabalho a ansiedade de maneiras diferentes, geralmente quando eu vou apresentar uma peça pela primeira vez eu costumo trabalhar a ansiedade primeiro tendo muitas experiências de *performance* com ela em casa pra ter certeza. Pelo menos poder simular em casa, gravando em áudio ou em vídeo, ou eu tocando pra alguém em casa, alguma pessoa próxima e em alguma situação na qual eu me sinta natural. Procuro ter certeza de que a peça está memorizada, de que eu vou tocar do começo ao fim, conseguindo colocar minhas ideias, minha concepção musical, mas procuro ter essa base da maneira que for possível em casa, antes de ter a primeira *performance*.

A ideia de querer chegar no palco tendo muita segurança é uma ideia que sempre tive. Nunca tive nenhuma pretensão de tocar perfeito sem ter estudo e sem ter me preparado. Mas as maneiras pelas quais eu tentei chegar nisso é que foram se desenvolvendo. Um pouco por leitura, um pouco em conversas informais com outros violonistas. Um pouco com tentativa e erro também. A questão de se gravar é algo que eu percebi fazendo concursos, eu percebi que quando eu vou fazer um concurso de música, eu percebo que se eu for capaz de me gravar e tocar três vezes uma peça, ou mais, conseguindo manter uma estabilidade na qualidade dela, eu me sinto seguro pra quando for tocar aquilo em concurso.

Além de escolher um repertório com o qual se identifica e passar por diferentes experiências de *performance* antes de uma apresentação pública de caráter mais formal, o estudante contou também ter o hábito de meditar e realizar atividade física.

Tenho isso de meditar na minha rotina, não uma prática que eu comecei por causa da música, mas foi algo que eu percebi que acabou fazendo uma diferença bem positiva, sempre quando eu busco meditar antes de tocar ou sempre quando existe um período onde eu estou meditando com mais frequência existe um ganho muito significativo na minha calma na hora de tocar, na concentração, na entrega também, porque o fato de estar com a mente mais presente na hora da *performance*, isso ajuda a entrar mais na música, eu acabo realmente entrando mais naquele acontecimento musical e extraindo mais daquilo, mais do que se tivesse pensando no que eu vou comer depois, ou no que eu vou fazer depois.

Eu busco fazer atividade física, já faz alguns meses que eu além de procurar meditar, já faz um tempo que eu faço academia, aí eu corro, além de fazer musculação, e eu noto uma diferença grande, porque eu lembro que quando tinha que estudar muito tempo pra um recital e eu não fazia atividade física nenhuma eu sentia umas dores no corpo, dor na lombar, dor na perna também por causa do banquinho, e agora fazendo academia eu sinto que posso ficar, posso passar um tempo estudando mais, estudando numa situação tensa mas isso não desgasta o meu corpo muito, existe até um cansaço mental mas antes existia também um cansaço físico, agora não, eu tô estudando e quando eu termino de estudar eu estou me sentindo super bem corporalmente.

### 3.3.3. Escolha do Repertório

Os critérios utilizados na escolha do repertório estiveram fortemente relacionados ao gosto pessoal do estudante, a partir seu interesse em conhecer mais os compositores e as obras selecionadas. As peças escolhidas envolveram diferentes períodos musicais, com o programa composto por duas fantasias de Luis Milan, compositor renascentista, uma suíte de danças de Robert de Visée, quatro canções de Franz Schubert arranjadas para violão e a Fantasia *Sommersa* de Marcos Siqueira, obra do século XIX.

A escolha delas, cada uma foi por um motivo, basicamente todas foram por gosto, porque eu gosto de todas elas, mas é muito em função pelo interesse do que elas tem de especial.

O Schubert foi porque eu gosto muito e sempre quis tocar algo dessa linguagem pra violão. É claro que existe toda uma literatura do século XIX que é fantástica, de compositores românticos, mas especificamente tocar essas transcrições das canções do Schubert foi uma maneira de me aproximar desse compositor. Me aproximar ao máximo da sua música e poder tocar, no caso, está sendo um trabalho bastante gratificante porque a música do Schubert se encaixa muito bem para violão.

A fantasia *Sommersa* do Marcos Siqueira é uma peça bastante inovadora na escrita pra violão, é uma peça que usa muitos recursos diferenciados, usa uma afinação no violão que nunca foi usada, tem uma estrutura também que é bastante incomum em peças pra violão, ela usa muita ressonância, usa técnicas expandidas, também na linguagem harmônica dela é bastante difícil encontrar peças que são semelhantes a ela e mesmo sendo uma peça muito recente, sendo composta em 2009 ela já é considerada uma das grandes peças do século XXI e por isso que eu quis tocá-la, porque é uma peça que faz o violão soar realmente diferente e é uma peça com um conteúdo musical bastante denso e que por isso tenho muita vontade de tocar e também divulgar a peça, é uma peça que vale a pena, é uma peça fantástica.

Ao falar sobre os desafios de cada peça, o foco de preocupação se voltou primeiramente para a obra de Marcos Siqueira, tendo em vista a dificuldade de memorização devido ao uso de afinação diferente e utilização de três capotrastes<sup>22</sup>. No decorrer da peça, ao retirar os capotrastes, um a um, altera-se

---

<sup>22</sup> O capotraste é um prendedor que atua como uma pestana móvel, permitindo utilizar as cordas soltas em diferentes posições do violão. Ao invés de tocar acordes com pestana nos registros mais altos, é possível prender um capotraste atrás na casa desejada e ter acesso aos acordes da primeira posição em qualquer lugar do braço do violão.

a referência de localização das notas no braço do violão, dificultando assim a memorização.

A peça que mais me preocupa é a peça do Marcos Siqueira porque as outras três obras que eu vou tocar são peças que ou eu já conhecia antes de decidir tocar, ou elas já tem uma linguagem, um estilo, que é muito mais familiar pra mim, é muito mais fácil eu aprender a peça, memorizar, tomar decisões, saber o que eu quero fazer com elas, elas são em estilos que eu tenho uma certa bagagem, uma certa vivência, tanto de ouvir quanto de estudar, quanto de ter tocado também, mas a fantasia *Sommersa* do Marcos Siqueira é uma peça que é muito complexa em função da afinação dela, ela é uma peça muito difícil de ser decorada porque como a afinação dela é diferente todas as notas do violão são tocadas em lugares diferentes e ela usa também recursos, usa três capotrastes. No caso, eu coloco esses capotrastes no violão e cada um muda as posições das notas que eu toco. Daí eu vou tirando um a um ao longo da peça. Isso faz com que ao longo da peça, é como se eu tivesse que tocar em quatro afinações diferentes a mesma peça. Eu tenho que lembrar de quatro maneiras diferentes de encontrar as notas no braço do violão na mesma peça, e isso é difícil porque a mesma nota muda de lugar muitas vezes, uma coisa um pouco difícil de explicar. Aí se eu olho a nota si na partitura, cada vez que ela aparece vai ser em um lugar diferente no braço do violão.

### 3.3.4. Prática Individual e Gravações

Peter relatou considerar muito importante a organização do tempo da prática, a qual procura subdividir em sessões de uma hora de duração e estabelecer metas específicas para as mesmas.

Eu costumo cronometrar o tempo do meu estudo mais pra ter um controle e poder aproveitar o tempo, daí eu organizo sessões de uma hora ou uma hora e meia, e estabeleço uma meta pra fazer nessa hora ou uma hora e meia, ou sei lá, cinquenta minutos. Eu estabeleço um tempo fixo, que claro, pode ser um pouco variado pra mais ou pra menos, mas estabeleço uma meta pra fazer aquilo, uma meta com a peça, e daí tem toda uma variedade de metas. Depende do tipo de peça, do estágio que ela tá.

O estudante comentou que procura reservar um tempo semelhante para peças menos desenvolvidas e peças já consolidadas tecnicamente, de modo a estabelecer metas mais ousadas para as mais maduras, voltadas à interpretação. Segundo ele, com a aproximação da data da apresentação o tempo de estudo aumenta, o que permite estudar mais técnica e realizar mais momentos de *performances* do repertório.

Eu procuro dedicar o mesmo tempo tanto pra uma peça que eu estou aprendendo agora quanto pra uma peça que eu já tenho super nos dedos, que

eu já toquei muitas vezes, eu não sei se é o melhor, eu já vi pessoas falando que quando tu já tocou uma peça muitas vezes ou quando tu tá super seguro, não precisa preparar, não precisa de uma hora pra ela. Toca uma vez, duas vezes em casa e já tá. Eu pessoalmente gosto de passar o tempo igual até pra estabelecer novas metas pra aquela peça, mesmo que ela esteja muito bem nos dedos e já preparada, um pouco pra tentar me superar também, contando que eu já fiz o meu melhor, eu estabeleço que vou ficar uma hora estudando aquela peça e tento uma meta que nunca imaginei pra ela, tento até inventar uma maneira, eu vejo que isso me ajuda a me desenvolver como intérprete.

Sempre que possível, o mestrando procura ter momentos diários na prática para simular a *performance* das músicas do início ao fim, além de ter também como estratégia a *performance* da mesma obra várias vezes seguidas e, próximo ao recital, de todo o programa na íntegra.

O momento de simular a *performance* é o momento onde eu toco a peça do início ao fim, sem parar, e também me deixando levar pelos afetos que vão surgindo na hora tocando a peça, sem ter tanto cuidado, sem ter tanto receio de se deixar levar, porque normalmente quando eu estudo eu costumo ser muito meticuloso em tudo que eu estou fazendo, mas na hora da *performance*, principalmente quando tu está mais agitado, muitas vezes acontece de realmente, tu acaba deixando de ser meticuloso com os detalhes e tu simplesmente vai, como descendo uma ladeira. Pelo menos quando eu estudo *performance* eu tento reproduzir isso e ir vendo o que acontece. Muitas vezes escolhas musicais que eu não faço quando eu sou meticuloso acabam acontecendo, as vezes pela emoção que vai acontecendo. Quando eu tô simulando a *performance*, além de tomar essas medidas, não parar no meio da peça, eu deixo também o que tiver que acontecer, deixo realmente a música me levar, porque é o que vai ser na *performance*, é o que eu pretendo que seja na hora da *performance*.

A gravação das *performances* é também um recurso muito utilizado por Peter, que comentou fazê-lo de diferentes maneiras: registro de sessões menores como ferramenta de memorização, gravação de peças isoladas uma ou mais vezes seguidas, gravação de todas as obras do programa e também registro de áudio e imagem, atentando para aspectos visuais de sua *performance*.

Algo que ajudou bastante na memorização foi gravar pequenos trechos, mas tentar tocar de memória esses pequenos trechos da peça. E ao mesmo tempo que eu tava estudando a peça, eu tava também estudando a memorização dela, porque eu tava testando isso. Foi a maneira que eu acho que mais me ajudou a memorizar, uma maneira que acelerou bastante o processo de memorização. Embora eu não tenha memorizado ela por completo, estudar pequenos trechos e gravar esses pequenos trechos me ajudou de todas as maneiras, desde ganhar fluência mecânica quanto conhecer mais a peça, apreender mais. Ou seja, ter mais familiaridade ao tocar, ter mais liberdade pra fazer decisões, e também



memorizar, estudar por trechos e ir gravando, ir ouvindo, aí eu gravo de novo, e ouço de novo, isso tudo ajudou.

Tenho uma prática de tentar tocar uma peça algumas vezes seguidas sem erro e sem falhas, e mantendo o mesmo nível, a mesma qualidade musical em todas elas. Numa situação de *performance* que existe muito stress, eu faço como uma forma, eu sinto que isso acaba me dando mais segurança na hora de tocar, por que se eu consigo fazer uma *performance* onde eu faço entre 90% a 100% do que eu gostaria de fazer e vezes seguidas, o que é muito diferente, de por exemplo, eu estudei o dia inteiro, e só uma vez saiu a peça como eu queria, só uma vez. Eu tento fazer o oposto a isso, tentar praticar e tentar manter um nível de qualidade, manter estável o nível de qualidade, pra não ser as vezes, pra não ser só no palco.

Passei algumas semanas só gravando, gravando bastante vídeos das peças, e nessa questão do vídeo foi interessante porque eu me dei conta da necessidade da postura e do visual que envolve a *performance*, então eu passei um bom tempo gravando vídeos e tentando conseguir um resultado muito bom, tanto sonoramente quanto gestual, tem muita diferença em tocar fazendo uma cara de que a música tá difícil ou tocar uma música difícil e tentar fazer uma cara e uma expressão facial de como se estivesse fácil, isso pra quem tá avaliando é algo bem importante e eu não me preocupava com isso, daí eu realmente passei um bom tempo focado nisso, estudando bem esse aspecto.

A importância de escutar as gravações para o mestrando está associada a dificuldade de atentar para uma escuta tão detalhada no momento em que se realiza a *performance*, e que permita perceber a necessidade de tornar mais claro certas decisões musicais.

Muitas vezes, quando eu tô tocando grande parte da atenção e energia é dedicada pra execução da peça a gente não consegue ouvir tudo que a gente gostaria porque a gente tá concentrado na execução, e daí ali tu só se concentra em ouvir o que tu tá fazendo, quando tu tá tocando tu perde um pouquinho da escuta pra executar a peça, então muitas vezes quando eu toco, as vezes eu acho que uma frase saiu com um arco de dinâmica bem amplo como eu gostaria, ou ela saiu legato com eu gostaria, aí eu vou escutar a gravação e vejo que haviam alguns cortes na frase que eu não havia percebido, que a dinâmica precisava ser mais exagerada para ser ouvida, daí eu tocando perto do instrumento conseguia ouvir a dinâmica mais, aí gravando de longe e depois ouvindo, eu notava que a dinâmica precisava ter um arco mais amplo, ou as vezes exagerar alguma coisa, exagerar um timbre pra ele ser ouvido, exagerar um articulação. Na maioria das vezes é o que acontece, e também em relação ao andamento, na maioria das vezes o que acontece são essas percepções de que algo pode ser mais, mais legato, pode ter uma dinâmica mais ampla, pode ser mais exagerado.

O momento de escuta das gravações varia, podendo ocorrer de forma intercalada durante a prática ou em ocasião posterior, no dia seguinte antes de iniciar a sessão de estudo, de modo a estabelecer novas metas para a prática.

Algumas vezes eu escuto a gravação logo depois que eu toco, mas eu acho que é melhor ouvir a gravação depois, um dia depois, porque assim acho que dá pra ter uma ideia mais fresca do que tu fez, poder olhar um pouco mais de fora, as vezes é interessante, o que eu gosto de fazer é ouvir o que eu gravei, mas antes de estudar, isso ajuda a criar metas para as peças. Não só eu gravo, daí eu ouço, daí eu vou fazer outra coisa, é interessante tu tocar um dia, aí eu ouço no dia seguinte ou depois, antes de estudar, daí eu vou ver e também vou estar com a cabeça mais disposta, vou estar mais disposto pra solucionar todas as questões que aparecem, questões musicais. Já dá a ideia sobre o que melhorar e eu vou estar fisicamente e mentalmente bem disposto, porque eu vou estar começando a estudar, não vou estar no final de uma sessão de estudo.

### 3.3.5. Aulas

O mestrando relatou que as aulas de violão no curso de Mestrado eram sempre coletivas e que todos os alunos, de Mestrado e doutorado tocavam toda a semana para o professor, com a presença dos colegas.

As aulas são na presença de todos alunos ao mesmo tempo, só os mestrandos e doutorandos, e eu toco toda semana. É bem relevante, tanto a orientação do professor quanto a opinião dos colegas, porque nas aulas de violão todo mundo pode opinar o que quiser e quando quiser também, até no meio da aula, as vezes quando o professor está sugerindo uma ideia musical ou uma ideia de digitação um colega tem uma ideia também, que as vezes está em convergência com a ideia do professor e as vezes é uma ideia até divergente da ideia do professor, e assim a gente dialoga e debate sobre isso. Acontece de um colega já ter tocado a mesma peça que o outro colega tá tocando agora, aí ele tem uma dica, tem uma ideia de digitação, tem uma ideia de como facilitar uma passagem, tem uma ideia de fraseado. Todo mundo pode à vontade.

No total são cinco, três de Mestrado e dois de doutorado, as aulas acontecem todas numa tarde, aí a gente fica numa sala das duas até as seis, e todos ficamos sentados ali e todos tocam também em todas as aulas.

Ao comparar o modelo de aula individual privada e com a atenção exclusiva do professor com a sistemática de aula coletiva semanal o mestrando avaliou esse formato como vantajoso.

Eu acho bem interessante porque acaba sendo um pouco como o laboratório no sentido de que quando tu toca pro professor, não é só pra ele que tu tá tocando, é pros colegas também, então existe uma relação com o laboratório, no sentido de que quando tu toca é como se fosse uma *performance* que tu faz, porque existem outras pessoas ali, então de certa forma acabam pensando em *performance*, quando a gente apresenta a obra pro professor, a gente já prepara ela pra ser tocada como se fosse uma *performance*, porque existem outras pessoas ali. E eu acho que em todos sentidos é muito interessante poder contar com os colegas na aula, porque dessa forma existe um debate, uma troca de

ideias sobre as peças, talvez a única ressalva seria em relação ao tempo, porque a aula individual todos tem os seus cinquenta minutos garantidos, mas nas aulas coletivas o horário acaba não permitindo com que todos tenham os seus cinquenta minutos de aula, então o tempo de cada aula varia de acordo com as questões que acabam sendo trazidas em cada aula pelo aluno. O tempo da aula acaba variando bastante, mas essa seria a minha única ressalva, em todos os outros sentidos acho que é uma experiência mais enriquecedora porque a orientação do professor continua ali, da mesma forma, tanto na aula individual como em grupo o professor vai te orientar da mesma forma e em grupo tu pode também contar com as ideias dos colegas.

### 3.3.6. *Performances* Prévias ao Recital

Um número significativo de *performances* prévias em diferentes ambientes foi realizado pelo mestrando ao longo do processo de preparação para o recital. Foram realizadas apresentações na Fundação Ecarta, no Hospital de Clínicas, em duas casas geriátricas, em três Saraus do IA, durante o recital de alunos do festival de violões da UFRGS, em recital de violonistas na Casa da Música e na loja Open Stage. Alguns dos eventos eram apresentações coletivas e que envolviam também a *performance* de outros músicos, nas quais Peter tocou obras avulsas de seu programa com quantidade variada no número de movimentos. Já em outras situações, o mestrando se apresentou sozinho e tocou um número maior de obras.

Ao falar sobre as diferentes experiências de *performance*, o estudante diferenciou situações de *performance* que criavam naturalmente um ambiente de concerto de outras nas quais uma atmosfera de maior silêncio e atenção não aconteciam. Para ele, tocar em ambientes mais preparados para música de concerto era algo mais vantajoso para o amadurecimento das obras, ainda que estas situações tivessem propensão a causar maior ansiedade.

Depois de ter tocado nos lares geriátricos e ter tocado nessa loja de música, pra mim fica bem claro que ajuda muito tu tocar em ambiente de concerto, em ambiente que tá preparado pra que tu toque as peças que tu toca, seja bem recebido, o público que tá lá é um público que está para ouvir, todo ambiente, o silêncio do ambiente, cria todo um cuidado e um preparo com o que tu tá fazendo e ajuda a ansiedade na verdade, faz com que eu leve mais a sério.

Eu fiz várias *performances* em vários ambientes que não são ambientes de concerto, de *performance*, tanto o sarau artístico como os lares geriátricos, a loja Open Stage, foram boas *performances*, mas me parece que eu me senti um pouco mais desconfortável nesses lugares, porque são lugares que eu não tinha certeza até que ponto o público iria gostar, ou até que ponto o público estava receptivo ao que eu ia tocar, e nesse sentido chegar no IA e tocar, simplesmente

não existe essa preocupação, eu simplesmente me preocupo em fazer, em atingir o resultado artístico que seja mais satisfatório e rico pra mim e pro público.

As situações em ambiente de concerto fazem com que eu realmente me concentre mais, posso ficar um pouco mais nervoso antes, também por causa de todo esse momento que é criado no palco. Me colocam mais a prova mas também são mais efetivas, são mais transformadoras, depois que eu vou tocar a peça de novo e ela tá diferente, eu tô tocando diferente.

A sensação de tocar nos lares geriátricos, tem todo o valor de estar levando essa música pra esse público que é completamente enriquecedor em planos pessoais, mas falando estritamente na questão da *performance*, eu não fico tão nervoso, mas também não fico tão imerso nessa experiência, e também existe um desconforto em relação a aceitação e receptividade do público pra isso, então se fosse botar numa balança, eu iria preferir apenas a estrita ansiedade pré-*performance* de um concerto no palco mesmo, no IA ou...

### 3.3.7. Recital de Mestrado

Com a proximidade da data do recital, Peter relatou se sentir mais incomodado com a ocorrência de erros nas *performances* das peças realizadas em casa, associando tais deslizes com um estado de ansiedade sentido em função da proximidade do recital.

Eu noto que há uma diferença considerável quando eu tô praticando, principalmente quando eu tô passando o meu programa de recital inteiro, eu sinto que pequenos erros ou pequenas falhas me incomodam mais do que normalmente por causa da proximidade do recital, normalmente se eu tô praticando uma *performance* e acontece algum pequeno errinho em algum momento, eu tenho uma relação mais amigável com esse erro e depois eu posso praticar, tudo bem, uma relação de aceitação um pouco maior, mas agora, como tá perto do recital, se acontece alguma coisa errada me traz uma tensão maior do que normalmente, daí eu fico pensando, poxa, não poderia acontecer isso agora.

Eu acho que acontece em função de uma tensão psicológica maior e que prejudica também minha concentração na hora de tocar, mas eu procuro manter a minha rotina de estudos intacta, porque pelo menos eu sinto que isso aí por si só já vai me deixar preparado pra situação, se eu erro não vou ficar praticando um tempão só aquele pequeno trechinho, só porque eu errei.

No período de aproximação do recital, o mestrando procurou se dedicar integralmente ao violão, concentrando sua atenção apenas ao recital ao buscar um momento de imersão em sua prática.

A prática muda principalmente em dois aspectos, eu simulo a *performance* mais não deixando tudo acontecer, mas eu passo todo meu recital gravando e tentando ser isento de falhas técnicas e musicais, tentando manter a concentração alta pra tentar deixar a mente o melhor que eu posso fazer, e outra coisa que muda também é o estudo de técnica, eu estudo mais técnica na verdade quando eu tô me aproximando do recital, porque eu sinto que quando eu estudo mais técnica, eu me sinto mais preparado pra lidar com o nervosismo, eu me sinto como se a minha estrutura fosse mais capaz de lidar e de superar.

Me deixa focado também me dedicar mais, eu gosto desse período pré-recital onde eu estudo bastante, estudo mais que o normal e fico mais imerso no violão, e aí eu estudo mais e chego no recital naquele pico máximo. Nesses últimos dias eu penso em me dedicar mais pro recital, penso em ficar bastante em casa, tipo um retiro, até pra não me incomodar com outras coisas, e penso em realmente estudar mais essas peças, não me faz mal estudar as peças, com antecedência ou até no dia.

No dia anterior ao recital, Peter conta que procurou estudar até tarde e dormir mais que o comum no dia seguinte, de modo a estar descansado no momento da apresentação, que aconteceria à noite.

No dia anterior eu estudei bastante violão, cheguei em casa umas quatro horas, daí eu fiquei em casa até dormir, daí das cinco até as duas da manhã por ai eu fiquei envolvido estudando, fiquei fazendo pausas, comendo, estudando, conversando com alguém numa rede social ou por mensagem, mas eu estudei de uma maneira bem rigorosa, todo programa, estudei técnica também bastante, porque eu sabia que no dia do recital eu poderia dormir tarde, e eu queria dormir tarde no dia anterior, porque dormindo tarde eu iria acordar tarde também porque não tinha nada pra fazer na quarta, e daí acordando tarde eu ia chegar no recital não muito cansado, eu ia chegar estando num ponto alto de concentração porque se eu tivesse acordado as oito da manhã na quarta feira e tivesse que tocar no início da noite eu ia chegar cansado ali, então eu preferi dormir mais tarde pra acordar também um pouco mais tarde do que normalmente e chegar com um bom nível de disposição e concentração, e eu sinto que eu realmente cheguei assim, me ajudou.

No dia do recital o estudante procurou tentar passar o dia de forma tranquila e natural, estudar o instrumento de maneira despreocupada e sem pensar no momento do recital.

No dia do recital eu tentei primeiro passar a minha tarde o mais tranquilamente possível sem pensar muito no recital, estudando violão mas tentando não ficar muito ansioso ou deixando esses pensamentos referentes ao recital virem, tentei passar normalmente o meu dia, eu sabia que ao chegar no Tasso Correa iria vir aquele nervosismo em função desse recital que estava prestes a começar. Eu não cheguei a sentir um grande nervosismo na hora, eu achava que eu ia ficar mais ansioso, até em função da ocasião, de ser o segundo recital de Mestrado, de ser o recital de encerramento, não só do Mestrado provavelmente, o meu último recital solo no Tasso Corrêa, encerrando um grande ciclo de estudos, desde a graduação até o Mestrado na UFRGS.

Eu cheguei meia hora antes do recital. E aí até então o auditório tava ocupado, porque eu pude entrar só meia hora antes, daí eu entrei, fiz um pequeno aquecimento, eu já tava aquecido porque eu toquei bastante de dia, eu só sentei ali no banco onde eu iria tocar, toquei algumas coisas só pra me habituar na maneira como o violão tava soando, como o auditório respondia, e aí estava pronto.

Antes de iniciar o recital, enquanto realizava aquecimento no palco o professor conversou com o estudante e o informou que não tinha disponível o programa impresso da apresentação com as obras que seriam tocadas. Peter confirmou ter se afetado com o imprevisto, o que o levou a interromper por um momento seu aquecimento no palco. No momento da apresentação, em função da falta do programa, foi necessário que o mestrando anunciasse verbalmente as peças que tocaria.

Esquecer o programa interferiu, o que interferiu não foi o fato de ter precisado anunciar as peças, eu até gostei de me comunicar com o público em um recital acadêmico, porque normalmente a gente não se comunica, pra mim até ajuda, se comunicar com o público, em recital eu sinto que quando eu me sinto à vontade pra falar sobre as obras, pra me comunicar, isso também reflete na maneira como eu me sinto quando eu tô tocando, eu fico mais à vontade também. Mas sim, eu fiquei mais nervoso, foi uma situação que aconteceu de surpresa, mas o que também atrapalhou um pouco a minha concentração durante o aquecimento, o meu professor falou também pra eu não me preocupar com isso, ele tentou ser bastante otimista com a situação e falou, “ não se preocupa com o programa, nem com a banca, te concentra só no teu recital”, foi a última coisa que ele falou, daí foi o que eu tentei fazer.

O que me deixou mais ansioso, preocupado mesmo, foi o que a banca iria achar disso, se isso iria me atrapalhar na minha avaliação pro recital, e eu também fiquei um pouquinho pensando que a questão do programa foi um detalhe um pouco pequeno, simples de ser resolvido, mas que acabou atrapalhando, foi uma coisa boba que me prejudicou, eu me prejudiquei por uma coisa boba, o programa.

Durante o recital o mestrando relatou experienciar uma sensação positiva em relação a *performance* mas ter alguns sintomas características da ansiedade, dentre eles tremor e suor excessivo nas mãos.

Estava um pouco com algumas reações físicas, as minhas mãos estavam suando muito, e isso normalmente não acontece quando eu toco, eu não me lembro de estar tocando um recital solo outra vez e ter o problema de suor nas mãos assim como tive, o que eu acho um pouco engraçado durante o recital, porque eu não me sentia nervoso, eu pensava, tá ok, minhas mãos estão suando bastante mas eu não tô me sentindo nervoso, porque que isso tá acontecendo?

O suor atrapalhou porque isso me deixou um pouquinho mais com medo de errar, e eu sei que se eu não tivesse tido esse problema, o meu medo de acontecer algo errado, de errar, seria menor, mas como isso aumentou eu vi que

eu precisava ser mais cuidadoso, andar pisando em ovos, tomando bem mais cuidado onde eu ia pisar. Acho que foi simplesmente ansiedade e nervosismo da situação, eu não tava me sentindo muito nervoso mentalmente, eu até emocionalmente tava feliz de estar ali, por vários motivos.

Mesmo assim a mão tremeu um pouco, isso pra mim é bem comum de acontecer, daí a mão treme, embora eu não esteja me sentindo muito ansioso, mas dessa vez, especialmente teve essa transpiração maior do que o normal, e que era uma situação que eu realmente não tava preparado, eu não esperava que acontecesse, eu só esperava tremer.

Durante a *performance*, foram recorrentes momentos em que o mestrando fechava os olhos durante a execução das peças, sobretudo em uma das canções de Schubert, com maior recorrência. Ao ser questionado sobre o objetivo de tal atitude Peter a viu como uma forma de obter maior concentração na música e abstrair a situação.

Fechar os olhos é uma coisa que eu faço mais em *performances* ao vivo, e eu não gosto de fazer isso em casa, quando eu tô estudando, eu toco sempre olhando pro violão, quase sempre, porque eu gosto de ter controle total dos movimentos, pelo menos pra eu conferir visualmente o que eu tô fazendo é necessário. Porém, eu sinto que quando eu tô querendo me concentrar e quando eu tô nessa situação de *performance* onde fico mais ansioso e quero me concentrar, aí sim eu fecho os olhos, eu fecho os olhos como uma maneira de realmente entrar mais na música, eu percebo que não chega a me atrapalhar mecanicamente, é algo que me ajuda. Eu ainda consigo ter controle do que eu tô fazendo, depende do que, eu só abro os olhos se eu vou ter um salto grande, ou um salto lateral de posição no violão, aí eu preciso realmente olhar pra ver onde é que eu vou levar o meu braço pra tocar.

Devo ter fechado os olhos em outras *performances*, mas foi diferente, não foi a mesma coisa, porque eu não senti essa necessidade tanto de precisar abstrair o ambiente de onde eu tava pra conseguir entrar na música, como são situações onde eu fico mais ansioso, eu preciso fechar os olhos.

É uma estratégia que eu não consigo usar sempre, é como uma carta na manga, que me ajuda mas eu só consigo fazer isso se eu me sinto plenamente seguro mecanicamente pra fazer isso, porque se é uma peça que não tá muito nos meus dedos, eu posso tá muito nervoso, mas eu sinto antes que eu não posso fechar os olhos, eu não posso me dar o luxo de usar essa estratégia se eu não tô seguro mecanicamente, eu só fiz isso nas peças que eu tinha plena certeza que eu não precisava olhar.

Ao avaliar o recital positivamente e falar sobre as estratégias importantes tomadas no processo de preparação da apresentação, Peter enfatizou as gravações de vídeo e áudio que realizou com intuito de alcançar um resultado musical satisfatório acima do comum, tendo em vista uma seleção de estudos no exterior. Além disso, atribuiu grande importância a uma orientação periódica que passou a ter, a partir do consentimento de seu orientador, com outro

professor de violão durante o ano, até então não mencionada em outras entrevistas.

Eu acho que a coisa mais importante que eu fiz esse ano, em termos de violão e *performance* foi ter iniciado um trabalho paralelo ao trabalho que eu faço de orientação na UFRGS com um outro professor, nesse ano eu comecei a fazer viagens periódicas pra fazer aulas com um professor que tem uma abordagem bem diferente e que me trouxe muitos pontos interessantíssimos sobre tudo referente a *performance*, inclusive sobre a ansiedade. Também eu sinto que me trouxe muitos benefícios em todos aspectos, mecânicos, interpretativos, então eu tava pisando no Tasso Correa me sentindo um intérprete bem mais preparado do que eu me sentiria, me senti realmente preparado pra tocar o recital, mas por causa do trabalho, eu diria que a coisa mais significativa que eu fiz foi realmente fazer esse trabalho complementar justamente porque é um ponto de vista muito diferente e que realmente ele completou muitas lacunas, enriqueceu.

Ao falar sobre estratégias que teria utilizado de maneira diferente, mencionou apenas realizar mais *performances* e gravações caso fosse possível e, talvez ter tocado um programa com mais obras.

O quadro 2 apresenta as diferentes estratégias utilizadas por Peter durante a preparação e realização do recital de Mestrado.



## ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DA APM UTILIZADAS POR PETER

DOMÍNIO DA TAREFA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escuta de outras obras do mesmo compositor e período das obras escolhidas</li> <li>• Organização diária do tempo e das sessões de prática</li> <li>• Resolução de dificuldades técnicas</li> <li>• Memorização das peças</li> <li>• Simulações de <i>performance</i> do início ao fim</li> <li>• Simulação de <i>performance</i> de todo o recital</li> <li>• <i>Performances</i> privadas para amigos e colegas</li> <li>• Análise da partitura ouvindo diferentes interpretações</li> </ul>
SAÚDE FÍSICA E MENTAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atividade Física</li> <li>• Meditação</li> </ul>
GRAVAÇÃO DA <i>PERFORMANCE</i> MUSICAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gravação de áudio da <i>performance</i> durante a prática</li> <li>• Gravação de áudio e imagem durante a prática, atentando ao aspecto visual da <i>performance</i></li> <li>• Gravação da <i>performance</i> três vezes consecutivas, buscando equilíbrio na qualidade em todas</li> <li>• Escuta de gravação de <i>performance</i> pessoal antes de iniciar sessão de prática</li> <li>• Gravação de <i>performance</i> pública</li> </ul>
AULA COLETIVA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aulas no Mestrado em formato de <i>masterclass</i></li> <li>• Orientação do professor</li> <li>• Contribuição dos colegas</li> <li>• <i>Masterclass</i> em festivais com outros professores</li> </ul>
AULA INDIVIDUAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orientação periódica com um outro professor</li> <li>• Confiança em iniciar recital com uma obra desafiadora</li> <li>• Exemplos de maneiras flexíveis de lidar com a <i>performance</i> e a ansiedade</li> </ul>
PRÉ <i>PERFORMANCE</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumento das horas de prática</li> <li>• Aumento das horas de sono no dia anterior à apresentação</li> <li>• Não-resolução de questões técnicas no dia da apresentação</li> <li>• Aquecimento</li> <li>• Vestir a roupa da apresentação com antecedência</li> <li>• Alimentação leve antes de tocar</li> <li>• Respiração lenta e profunda</li> <li>• Momento de silêncio e concentração</li> </ul>
<i>PERFORMANCES</i> PRÉVIAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fundação Ecarta</li> <li>• Hospital de Clínicas</li> <li>• Sarau do IA 1</li> <li>• Sarau do IA 2</li> <li>• Sarau do IA 3</li> <li>• Recital em Festival de Violão da UFRGS</li> <li>• Casa Geriátrica 1</li> <li>• Casa Geriátrica 2</li> <li>• Recita na loja Open Stage</li> <li>• Casa da Música</li> </ul>
ESTRATÉGIAS DURANTE A <i>PERFORMANCE</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Secar suor das mãos nas calças</li> <li>• Foco na interpretação e na relação com a música</li> <li>• Olhos fechados, deixando-se levar pela música</li> </ul>

**Quadro 4. Estratégias de Enfrentamento da APM Utilizadas por Peter**

## Capítulo IV

### Estratégias de Enfrentamento da APM Entre os Casos

Todos os participantes recorreram a um número abrangente e variado de estratégias de enfrentamento da APM, existindo semelhanças e diferenças em relação a utilização das mesmas.

#### 4.1. APM na Trajetória dos Participantes e Desenvolvimento de Estratégias de Enfrentamento

Antônio, Otávio e Peter trouxeram no relato de sua trajetória momentos significativos nos quais vivenciaram APM. Tais experiências serviram como parâmetro para que fossem desenvolvidas por eles estratégias, de modo que o nível de suas *performances* não fosse prejudicado por esse sentimento. Os momentos significativos de ansiedade apontados pelos participantes durante seu histórico como músicos envolveram sempre situações de avaliação ou com elementos novos na experiência da *performance*. No caso de Antônio, a prova de seleção para o curso de Mestrado em uma cidade e auditório novos e a presença de uma banca avaliadora foram fatores determinantes, assim como as *performances* em que Otávio e Peter se sentiram ansiosos ocorreram em concursos, contexto que também envolvia avaliação e competição.

A partir do relato de tais momentos marcantes em relação a ocorrência da APM na trajetória dos participantes, cada um relatou sua concepção pessoal acerca de estratégias desenvolvidas e adotadas até então em relação ao enfrentamento da APM e que pretendiam utilizar no processo de preparação e realização do recital de Mestrado. Enquanto Antônio deu grande ênfase à importância de um grande conhecimento sobre as peças em sua totalidade e de repetir muitas vezes a experiência de acerto em *performances*, Otávio atribuiu importância para a grande quantidade de horas diárias dedicadas à prática individual e também relatou sempre recorrer ao uso de medicamentos betabloqueadores em situações de *performance* consideradas importantes e com grande propensão à ocorrência de ansiedade. Já Peter destacou a importância de escolher peças com as quais tivesse grande afinidade, por

acreditar que a proximidade com o repertório impactaria positivamente no enfrentamento da ansiedade.

#### **4.2. Escolha do Repertório**

A escolha do repertório de cada participante ocorreu de acordo com diferentes critérios e teve impacto nas estratégias de enfrentamento da APM adotadas pelos mesmos, assim como nos níveis de ansiedade vivenciados em diferentes momentos. Enquanto no caso de Antônio a escolha do repertório esteve associada à existência de desafios técnicos e musicais relevantes nas peças que permitisse seu aprimoramento como flautista, Peter enfatizou em seu relato já ter como critério na escolha das peças o nível de ansiedade que poderia sentir ao tocá-las. Para ele, escolher peças que gostasse muito auxiliaria para que no momento de *performance* o foco na obra musical e interpretação se sobressaísse em relação à ansiedade. Nesse caso, a escolha do repertório baseada nesse critério de afinidade já poderia ser considerada em si como uma estratégia adotada.

Já no caso de Otávio, a escolha entre as músicas do repertório da Sonata nº. 2 de Rachmaninoff, de modo a contemplar o repertório solicitado em um concurso que pretendia realizar, apresentou desafios muito elevados. A exigência técnica alta da obra demandou uma rotina de prática intensa por parte do mestrando, que relatou diminuir significativamente sua vida social, chegando a tocar cerca de 12 horas diárias durante um período, o que causou ansiedade no processo de preparação da obra, tanto na prática individual como nas aulas com o professor orientador. Mesmo investindo um período grande de tempo no estudo da peça, o mestrando optou, perante às grandes dificuldades apresentadas, por sua remoção do repertório. Sendo assim, o tempo investido no estudo das novas peças para substituí-la reforçou a tendência de que não fossem realizadas apresentações prévias do repertório antes do recital.

### 4.3. Prática Individual

A relação com o repertório e construção do mesmo na prática individual também apresentou diferenças entre os participantes. Enquanto Antônio alterou nas obras do recital uma peça solo com outras duas sonatas para flauta e piano, existindo assim um trabalho com outro músico, Otávio e Peter tocaram todo recital sozinhos. Tais peculiaridades no caso de Antônio abriram espaço e demanda para uma série de estratégias não utilizadas pelos outros dois participantes, envolvendo o trabalho colaborativo com um pianista e a necessidade de tomadas de decisões conjuntas. Em meio a esse contexto, a diferenciação de ensaio e prática individual esteve muito presente no relato do flautista. Enquanto no caso de Antônio existiu uma clara tendência de ele que se concentrasse na resolução de problemas técnicos na prática individual e que durante os ensaios se voltasse mais a construção da interpretação, tomada de decisões musicais junto ao pianista e realizasse simulações de *performance*, tocando do início ao fim, nos casos de Otávio e Peter, ambos momentos ocorriam na prática individual. Para Otávio e Peter foi necessário organizar na própria prática individual momentos voltados à resolução de trechos técnicos específicos das peças e à simulação de *performance* do início ao fim. Enquanto Peter deu grande importância às simulações de *performance* do repertório, relatando realizá-las com grande frequência durante a prática, muitas vezes gravada, Otávio mencionou simular a *performance* das obras do início ao fim raramente durante seus estudos.

A importância dada ao tempo de prática foi também vista de maneiras distintas pelos participantes. Enquanto Antônio atribuiu menor importância para o tempo diário de prática, valorizando mais que as metas estabelecidas fossem atingidas e a resolução de problemas suprida, Peter relatou considerar importante o tempo de prática para que pudesse estabelecer objetivos para as diferentes sessões e sempre ter tempo de simular a *performance* das peças. Já Otávio deu importância maior ao tempo de prática diário, relatando estudar sempre muitas horas durante todo o processo de preparação do repertório. Nos casos de Peter e Otávio ficou evidente o aumento de horas diárias de prática com a aproximação da recital, enquanto que no caso de Antônio essa tendência não esteve presente, embora a regularidade e quantidade de ensaios com o

pianista tenha aumentado significativamente nas semanas que antecederam sua primeira prévia de recital.

#### **4.4. Performances Prévias ao Recital**

Todos os participantes realizaram *performances* públicas prévias ao recital de Mestrado em algum momento, seja de peças isoladas do repertório ou do recital completo. Antônio foi o único participante que promoveu recitais exclusivamente seus, tocando o programa do recital na íntegra em três ocasiões, cada uma delas em cidades diferentes: Bagé, Porto Alegre e Canoas. O mestrando tocou também peças isoladas no Sarau do IA e em recital da classe de flautas da UFRGS. Em contrapartida, apesar de não realizar nenhuma apresentação com o programa do recital completo, com todas as peças, Peter foi quem realizou o maior número de *performances*, totalizando dez apresentações, caracterizadas por uma variedade maior de locais e peças executadas em cada ocasião. Dentre o repertório do recital, a única peça não executada em nenhuma dessas *performances* prévias foi a Fantasia *Sommersa*, tocada pela primeira vez em seu recital de Mestrado. Otávio foi o participante que realizou um número menor de *performances* prévias ao seu recital, restringindo-se à execução de dois movimentos da Sonata de Beethoven em um concurso no Rio de Janeiro e à apresentação da obra completa, com os três movimentos, em um sarau no Hospital de Clínicas em Porto Alegre.

Cada um dos mestrandos atribuiu contribuições diferentes ao realizar as *performances*, seja no sentido de dessensibilização em relação à ocorrência da APM, bem como no de desenvolver novas estratégias a partir dessas experiências, aprimorar ou intensificar estratégias já utilizadas ou de ganhar confiança a partir de experiências positivas de *performance*. Tais experiências foram geradoras de APM nos participantes em algumas situações distintas. Para Peter, as situações que envolveram uma plateia qualificada, em seu caso, composta por número relevante de violonistas, surgiram como fatores determinantes para a ocorrência de ansiedade. Já as situações de ansiedade nas *performances* de Antônio foram decorrentes, de acordo com seu relato, de uma preparação ineficiente das peças nos casos do Sarau do IA e Recital da classe de flautas da UFRGS, deixando lacunas que se mostraram evidentes no momento da apresentação pública. Já a *performance* de Otávio no concurso foi

considerada por ele como situação potencial de ocorrência de ansiedade, tendo em vista o uso de betabloqueadores também nessa ocasião.

A importância do fator “repetição” surgiu de maneiras diferentes no discurso de Antônio e Otávio. Enquanto Antônio deu relevância à repetição de acertos de *performance*, tanto nos momentos de ensaio com o pianista colaborador como na realização dos recitais prévios, para Otávio a necessidade de repetição do acerto se mostrou presente em outra abordagem, estando relacionada à resolução de passagens técnicas difíceis. Em ambos os casos o cerne condutor das estratégias foi a repetição do acerto, mas no caso de Antônio tal estratégia se relacionou com a experiência de repetição de um acerto de *performance* pública, ou seja, de uma experiência positiva ao tocar as peças. Já no caso de Otávio, a busca da repetição esteve restrita à resolução de passagens técnicas, não o conduzindo a experiências de *performance* pública das obras em mais ocasiões.

As diferentes situações de *performance* também exerceram influência nos níveis de APM vivenciados pelos participantes. No caso de Antônio, as apresentações envolvendo um número mais expressivo de público interferiram positivamente em sua *performance*, enquanto que situações com menor público incitaram um nível de ansiedade muito baixo que prejudicaram seu desempenho. A faceta positiva de um nível moderado de ansiedade apareceu também no relato de Peter, que considerou mais transformadoras experiências de *performance* em ambientes de concerto, silenciosos e mais formais. Para ele, ainda que tais situações provocassem níveis maiores de APM elas eram mais efetivas em relação ao amadurecimento das peças e nível de imersão ao tocá-las.

#### 4.5. Relação entre a Produção do Recital e APM

Fatores relacionados à produção dos recitais<sup>23</sup> exerceram também influência na APM vivenciada pelos mestrandos durante suas *performances*. Antônio relatou ter dedicado bom tempo à divulgação de sua primeira prévia de recital, realizada na cidade de Bagé, o que acabou por impactar em um número relevante de público e consequente influência positiva em sua *performance*, de acordo com seu relato. Em contrapartida, a baixa divulgação do recital na Biblioteca em Porto Alegre e consequente número menor de público interferiu negativamente na *performance* do mestrando por incitar um estado de ansiedade muito baixo. A adversidade ocasionada por um estado de baixo alerta nessa ocasião possibilitou que Antônio desenvolvesse estratégias para as *performances* seguintes, de modo a atentar para não prejudicar seu desempenho em caso de público pequeno.

O nível de ansiedade em relação à proximidade do recital também interferiu na divulgação do mesmo no caso de Otávio, que relatou evitar um convite antecipado e para um número mais abrangente de pessoas em função de se sentir inseguro em relação à apresentação. Em meio a esse quadro, o mestrando deixou a divulgação do evento para um momento posterior, o que acabou por ocorrer apenas nos últimos dias próximos à apresentação. A dificuldade de equilibrar demandas de estudo do repertório com as características relacionadas à produção do recital também interferiram no caso de Peter. O mestrando atribuiu o esquecimento do programa de seu recital e consequente ansiedade ao fato de estar muito concentrado na preparação das peças devido à proximidade da apresentação.

---

<sup>23</sup> A produção do recital diz respeito a demandas não vinculadas à parte artística e prática de execução musical, mas realizadas também pelos mestrandos. Tais atribuições envolvem o agendamento do auditório, convocação da banca avaliadora, divulgação do evento através de cartazes e mídias sociais, organização de informações pessoais e elementos gráficos para a confecção de cartazes do evento, elaboração do programa de recital com informações e ordem das peças apresentadas, cópias das partituras para a banca, filmagem da apresentação, entre outros.

#### 4.6. Recital de Mestrado

Todos os participantes vivenciaram sintomas de ansiedade durante a realização do recital de Mestrado e utilizaram estratégias antes e durante a *performance*. As estratégias utilizadas antes da *performance* ocorreram nos dias antecedentes, ao longo da data do recital e momentos antes do início da apresentação.

Otávio foi o único participante a realizar ensaio de todo o recital no ATC, local da apresentação, tocando o programa do início ao fim três dias antes. A importância desse momento, relatada pelo estudante esteve associada a uma particularidade de seu instrumento, relacionada ao fato do piano a ser utilizado no recital ser diferente dos outros nos quais estudava normalmente. Para Otávio, alguns trechos que apresentavam dificuldade grande durante o estudo em outros pianos, no piano do ATC se mostravam mais fáceis de realizar. Já outros trechos se mostravam mais desafiadores no piano disponível para a apresentação. Tendo em vista a adaptação ao piano a ser utilizado no recital, Otávio atribuiu importância significativa a esse momento, tendo também aula com seu professor no dia do recital no local da apresentação. Antônio teve momentos de *performance* das peças no auditório do recital durante as aulas de laboratório instrumental e Peter relatou dar prioridade a uma imersão de estudos em sua casa, abdicando do ensaio no ATC por já estar habituado com *performances* no local em experiências anteriores.

Todos os participantes redimensionaram o tempo de sono com a proximidade do recital, procurando dormir um número maior de horas. Em relação a realização de aquecimento e prática durante o dia do recital os estudantes adotaram estratégias diferentes. Antônio relatou tocar pela manhã um repertório não relacionado ao recital de maneira despretensiosa e realizou um aquecimento no local da apresentação, cerca de vinte minutos antes do início. Otávio estudou algumas horas ao longo do dia do recital, após ter aula no local da apresentação com seu professor. Peter realizou aquecimento antes do início da apresentação e relatou estudar em casa durante o dia com tranquilidade, evitando pensamentos relacionados ao recital que o levassem a se sentir ansioso.



Antônio e Peter tiveram acesso ao ATC cerca de trinta minutos antes da apresentação. Já Otávio, devido à realização de outra apresentação, teve acesso ao auditório e camarim apenas cinco minutos antes do horário marcado para início do recital. No entanto, o estudante relatou não se afetar negativamente com a ausência de tempo prévio no local da apresentação para se concentrar e com o breve atraso no início do recital.

Nos momentos que antecederam o início da apresentação Antônio relatou se concentrar na respiração e procurar ficar em silêncio para se concentrar. Otávio recorreu ao uso de betabloqueadores cerca de uma hora antes do início do recital e Peter realizou aquecimento momentos antes de iniciar o recital.

Otávio e Peter tocaram o recital de memória, diferentemente de Antônio que tocou lendo. Entretanto, tocar o repertório memorizado não esteve diretamente associado pelos participantes a uma estratégia em si. Otávio relatou que o momento de leitura ocorre quando aprende às peças e que sempre realiza suas *performances* de memória. Peter comentou ser uma tradição forte entre os violonistas tocar de memória, não se tratando de uma peculiaridade sua.

Os sintomas de ansiedade experienciados por Antônio durante sua *performance* foram tremor nas mãos e boca seca, ambos de ordem fisiológica, manifestados, de acordo com o participante, de forma tênue apenas durante a primeira peça do recital. As estratégias relatadas pelo mestrando foram beber água no intervalo entre as peças e simplesmente aguardar que os sintomas diminuíssem.

Otávio não teve sintomas fisiológicos. Seus sintomas foram de ordem cognitiva, dentre os quais estiveram em seu relato: falhas de memória, antecipação mental de erros, frustração e desconcentração em relação a erros cometidos e cansaço. As estratégias utilizadas pelo mestrando foram direcionar à atenção ao momento presente, atentando para demandas técnicas da sonata de Beethoven e um estado maior de imersão e ausência de pensamento na interpretação nos prelúdios de Debussy.

Os sintomas relatados por Peter foram de ordem cognitiva e fisiológica, respectivamente preocupação com o julgamento da banca em relação ao esquecimento do programa do recital, tremor e suor nas mãos. Entre as estratégias utilizadas por ele estiveram o foco na interpretação das músicas e

fechar os olhos em muitos momentos durante a *performance*, de modo a abstrair o ambiente e se voltar para a música.

O Quadro 5 mostra a relação entre os sintomas vivenciados por cada participante e estratégias adotadas face a eles. Sobretudo, nos casos de Antônio e Peter ficou evidenciado que a presença tênue ou inexistência de sintomas cognitivos nesses casos permitiu que os sintomas fisiológicos diminuíssem gradativamente no decorrer do recital. Já no caso de Otávio, a predominância de sintomas cognitivos se contrapôs a ausência de respostas fisiológicas, possivelmente evitados pelo uso de medicação.

	SINTOMAS DA ANSIEDADE			ESTRATÉGIA ADOTADA
	FISIOLÓGICO	COMPORTAMENTAL	COGNITIVO	
ANTÔNIO (FLAUTISTA)	Boca Seca. Tremor nas mãos.	Falhas técnicas.		Beber água. Aguardar sintomas diminuírem. Foco na música.
OTÁVIO (PIANISTA)		Falhas técnicas.	Frustração com erros. Antecipação mental de erros. Falhas de memória.	Uso de medicação Foco em demandas técnicas. Foco na interpretação.
PETER (VIOLONISTA)	Suor excessivo nas mãos. Tremor nas mãos.		Preocupação com o julgamento da banca face ao esquecimento do programa do recital.	Secar as mãos nas calças. Fechar os olhos. Foco na interpretação.

**Quadro 5. Relação entre Sintomas da APM e Estratégias Adotadas durante o Recital**

Ao avaliar a eficácia das estratégias adotadas, todos os participantes atribuíram avaliação satisfatória das mesmas, dando ênfase às que consideraram mais importantes. Antônio deu importância à realização dos recitais prévios, ao trabalho sistemático realizado na prática individual e ensaios e aos momentos de *performances* nas aulas coletivas, nos quais pode contar com a contribuição dos colegas. Já a estratégia mais importante apontada por Peter esteve associada a sua segunda orientação com outro professor, realizada de maneira periódica ao longo do processo de preparação do recital. Otávio deu maior ênfase em seu relato a se imaginar em *performances* durante o estudo, mesmo que sua prática estivesse voltada à repetição de trechos menores e não houvesse simulações de *performance* com frequência.

Em contrapartida, os mestrandos também ponderaram a respeito de estratégias não utilizadas que poderiam ter sido adotadas no enfrentamento da APM, trazendo maior qualidade para suas *performances*. Antônio avaliou que poderia ter mantido um estudo técnico de passagens musicais difíceis de modo a mantê-las sob domínio técnico. Otávio relatou que poderia ter realizado *performances* prévias do recital e não ter sido tão rigoroso para apresentar as peças em aulas coletivas e outras oportunidades de *performance* como o sarau do IA. Já Peter não relatou nenhuma estratégia ou aspecto significativo que teria feito diferente, mencionando apenas a possibilidade de ter intensificado as estratégias já adotadas, se possível.

O Quadro 6 apresenta diferenças entre as estratégias de enfrentamento utilizadas pelos mestrandos em diferentes momentos.

ASPECTOS	ANTÔNIO (FLAUTISTA)	OTÁVIO (PIANISTA)	PETER (VIOLONISTA)
<b>Estratégia Central</b>	Conhecimento grande das obras e repetição de experiências positivas de <i>performance</i> .	Muitas horas diárias de prática instrumental e uso de medicamento betabloqueador.	Afinidade com o repertório escolhido e variadas simulações e experiências de <i>performance</i> .
<b>Repertório</b>	Escolha de peças relevantes do repertório da flauta, com desafios técnicos e musicais. Saturação do repertório no momento final.	Escolha de repertório muito desafiador com interferência negativa na preparação do recital.	Afinidade com o repertório escolhido ajudou na relação com a ansiedade.
<b>Tempo de Prática Individual</b>	Despreocupação com o tempo, dando importância ao cumprimento de metas na prática.	Relevância grande, estudando muitas horas diariamente.	Preocupação moderada, no sentido de organizar bem a prática, estabelecendo metas para cada sessão.
<b>Simulações de Performance</b>	Realizada com grande frequência no ensaio com o pianista colaborador.	Realizada com pouca frequência, devido a prioridade dada a detalhes e dificuldades técnicas.	Realizada com grande frequência nas sessões de estudo, com auxílio de gravação e repetição da <i>performance</i> da mesma peça ou de todo recital.
<b>Aulas Individuais e Relação com o Professor</b>	Importância relevante em relação à orientação do professor.	Ansiedade presente nas aulas com o professor.	Importância grande de uma segunda orientação, recebida com o consentimento do orientador.
<b>Aulas coletivas</b>	Exposição frequente e atribuição positiva à contribuição dos colegas de instrumento.	Exposição pouco frequente, apesar da atribuição positiva em relação à contribuição dos colegas.	Exposição semanal constante a aulas no formato de <i>masterclass</i> e atribuição positiva à contribuição dos colegas.
<b>Saúde Física e Mental</b>	Ausência de atividade física.	Ausência de atividade física.	Atividade física regular e meditação.
<b>Performances Prévias ao Recital</b>	Realização de <i>performances</i> do repertório do recital na íntegra, totalizando três apresentações.	Realização de poucas <i>performances</i> , com peças isoladas, tocando uma peça em cada ocasião, totalizando duas apresentações.	Realização de muitas <i>performances</i> em lugares variados com diferentes peças do programa em cada uma delas, totalizando dez apresentações.
<b>Estratégias Pré-Recital</b>	Prática de outras peças. Aquecimento. Exercícios de respiração e momento de silêncio.	Ensaio do recital na íntegra no auditório da apresentação. Aula no dia e algumas horas de estudo. Uso de medicação.	Estudo descontraído. Aquecimento.
<b>Estratégias Durante a Performance</b>	Beber água nos intervalos. Aguardar os sintomas passarem. Foco na música.	Atenção ao momento presente. Concentração em demandas técnicas. Foco na interpretação.	Secar a mão nas calças. Fechar os olhos. Foco na interpretação.

**Quadro 6. Diferenças nas Estratégias de Enfrentamento da APM Entre os Mestrandos**

## Conclusão

A análise dos dados permite afirmar que os mestrandos tiveram trajetórias únicas e distintas na preparação de seu repertório para o recital de Mestrado. Dessa forma, recorreram a uma ampla variedade de estratégias de enfrentamento da ansiedade, tanto durante o processo de preparação das peças quanto no momento do recital.

A ansiedade manifestou-se tanto no processo de preparação das obras para a apresentação como durante os momentos de *performance*. O aumento da recorrência de situações envolvendo a APM esteve diretamente associado com a aproximação da data do recital, porém, mostrou variações e pontos marcantes em diferentes momentos em cada um dos casos.

A ocorrência da APM demonstrou estar diretamente relacionada às estratégias de enfrentamento utilizadas pelos mestrandos. Tais estratégias ocorreram em diferentes momentos e envolveram variados aspectos: a escolha do repertório no que diz respeito ao seu nível de dificuldade e afinidade dos mestrandos com as peças escolhidas; o tempo e metodologia da prática individual; os ensaios; hábitos pessoais relacionados à saúde física e mental; as aulas de instrumento individuais e coletivas; a relação com o professor orientador e colegas de instrumento; e o entorno social no qual a *performance* das peças ocorreu, seja nas diferentes fases de maturação como na ocasião do recital de Mestrado.

A experiência social de tais momentos de *performance*, vivenciados em diferentes situações, demonstrou interferir significativamente no redimensionamento e ampliação de estratégias adotadas pelos participantes. A partir disso, a construção da *performance* foi retomada num processo cíclico e de retroalimentação, no qual a relação com o instrumento e com as peças pôde se (re)configurar e novas abordagens serem empreendidas. Por conseguinte, novas experiências de *performance* e exposição social em diferentes níveis potencializadores de ansiedade ocorreram, tanto nas aulas individuais e coletivas, como em *performances* públicas prévias ao recital, ressignificando esse processo constante. Nos casos de Antônio e Peter, as *performances* prévias ao recital podem ser consideradas como estratégias-chave pelo fato de serem propulsoras de transformação de um número maior de outras estratégias

em diferentes âmbitos. Já a quantidade pouco expressiva de *performances* prévias por parte de Otávio esteve associada a uma compensação com significativo número de horas de prática diária e uso de medicamento betabloqueador no dia do recital.

Especificidades idiomáticas referentes ao instrumento musical também se mostraram como fatores diferenciadores na escolha de estratégias de enfrentamento da APM. O repertório da flauta transversal, instrumento de Antônio, demandou a presença do piano em duas obras, o que tornou necessário o trabalho colaborativo com outro músico. Sendo assim, a necessidade de tomada de decisões interpretativas e metodológicas de ensaio conjuntas se apresentou como fator de conflito e estresse, induzindo à ansiedade em certos momentos e demandando estratégias específicas para tais adversidades. Para Otávio, o pianista, o fato de estudar em diferentes instrumentos de acordo com os locais onde praticava reforçou a importância significativa dos momentos nos quais pôde tocar no piano do auditório do recital. Dessa forma, pode-se identificar características específicas do instrumento facilitadores de algumas passagens técnicas e desafiadoras em outros casos. No caso do violão, instrumento de Peter, não houve estratégias subordinadas às suas características peculiares.

Certos sintomas da APM ocorridos no momento da *performance* apresentaram forte relação com estratégias relacionadas à metodologia da prática instrumental. As falhas de memória na *performance* de Otávio foram claramente associadas pelo mestrando à pouca regularidade com que executava as peças do início ao fim durante sua prática. Em contrapartida, os sintomas fisiológicos experienciados por Antônio estiveram diretamente associados a decisão deliberada de iniciar o recital com uma peça solo, mais propensa a ocorrência da ansiedade. Ao priorizar uma ordem de recital crescente em termos de tempo e textura das peças, Antônio optou por iniciar o recital com uma peça com piano, com menor propensão à ansiedade, como em outras ocasiões.

Os casos apresentaram atribuições positivas e satisfatórias em relação ao nível das *performances* apresentadas no recital avaliativo de Mestrado, seja pelo discurso dos participantes como pela avaliação da banca examinadora em todos os casos. Nesse sentido, o sucesso das apresentações não esteve associado a não ocorrência da ansiedade, mas sim à maneira com que os mestrandos

lidaram com a mesma através das estratégias utilizadas, o nível de intensidade que ela ocorreu e de que maneira os sintomas foram capazes ou não de interferir negativamente na *performance*. Sobretudo, nos casos de Antônio e Peter, a não predominância de sintomas cognitivos foi um fator determinante para que os sintomas fisiológicos não se sobressaíssem, tomando proporções negativas na qualidade de suas *performances*. Em contrapartida, o uso de medicamento betabloqueador por Otávio evitou que sintomas fisiológicos ocasionassem falhas técnicas, intensificando os sintomas cognitivos experienciados.

A construção de uma *performance* musical satisfatória em situações propensas à ocorrência da APM demonstrou envolver o empreendimento de um variado leque de estratégias de enfrentamento. Tais estratégias mostraram superar e ir muito além da prática instrumental e aquisição de habilidades musicais e técnicas no instrumento. Nesse sentido, atentar a um contexto mais amplo no qual a *performance* musical está inserida, mostrou-se de vital importância, sobretudo, no que diz respeito: à dimensão social da *performance* e momentos de sua construção em aulas individuais e coletivas; às questões interpessoais que envolvem a relação com o professor, colegas, comunidade acadêmica e público durante as *performances*; questões relacionadas à produção do recital; e ao desenvolvimento de estratégias mentais, psicológicas e de auto-regulação da atenção e dos estados emocionais dos mestrandos durante a *performance* musical.

Ao avaliar a eficácia das estratégias utilizadas, Antônio e Peter consideraram-nas satisfatórias, enquanto Otávio relatou que poderia ter realizado mais *performances* prévias das peças, colocando-nas em um patamar de execução e maturidade mais elevado. Antônio relatou, até então, nunca ter empreendido uma quantidade tão significativa de estratégias na preparação de um recital seu como nessa ocasião. Já Peter avaliou positivamente todas as estratégias utilizadas, não mencionando nada diferente que pudesse ter sido realizado.

O número de estratégias realizadas no momento anterior ao recital mostrou-se amplamente superior ao das utilizadas no momento da *performance*. Sobretudo, estratégias significativas utilizadas no momento da *performance*, relacionadas ao estado mental dos participantes durante a *performance*, foram

construídas a partir de uma série de estratégias tomadas em momento anterior ao recital e estiveram subordinadas à elas.

A relevância da temática da APM é de vital importância para o meio musical, sendo extremamente válido instigar que a produção científica no Brasil continue sendo estimulada e ampliada. Não obstante, compartilhar os conhecimentos e torná-los acessíveis à um âmbito mais amplo, envolvendo estudantes de música, universitários, professores e instrumentistas de diferentes nichos se faz necessário. Nesse sentido, um viés de reciprocidade pode ser estimulado, no qual o conhecimento científico possa trazer contribuições aos músicos perante os problemas da ansiedade em termos de saúde, qualidade da performance e gestão da carreira. Em contrapartida, o debate a respeito desse universo pode vir também a estimular trocas, reflexões e apontamentos de novas demandas nas quais as próximas pesquisas acerca do tema possam se debruçar.



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ASSIS, Carlos Alberto. **Proposição de Modelo Conceitual de Performance Musical Prejudicada por Ansiedade**. . Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2016 (Tese de Doutorado)
- BIASUTI, Michele., CONCINA, Eleonora. The role of coping strategy and experience in predicting music performance anxiety. In: **Musicae Scientiae** 2014, Vol. 18(2). p. 189-202.
- BRUGUÉS, Ariadna Ortiz. **Music Performance Anxiety: A Review of the Literature**. Tese, Medizinischen Fakultät der Albert-Ludwigs-Universität, Freiburg i. Br., 2009.
- BUMA, Lori A., BAKKER, Frank C., OUDEJANS, Raoul R. D. Exploring the thoughts and focus of attention of elite musicians under pressure. In: **Psychology of Music** 2015, Vol. 43 (4). p. 459-472.
- DALBERIO, Osvaldo; DALBERIO, Maria Cecília Borges. **Metodologia científica, desafios e caminhos**. São Paulo: Paulus, 2009. – (Coleção Educação Superior).
- ERICSSON, K. Anders, KRAMPE, Ralf Th., e TESCH-RÖMER, Clemens. **The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance**. *Psychological Review*, 100, No. 3, 1993. p. 363-406.
- GALVÃO, Afonso. Desenvolvimento Cognitivo – cognição, emoção e expertise musical. Brasília: Universidade de Brasília. In: **Revista: Psicologia: Teoria e Pesquisa**. Vol 22. n. 2S. 2006. p. 169-174.
- GRODD, Virginia Farnsworth; CAMERON, Linda. Mindfulness and the self-regulation of music performance anxiety. In: **Proceedings of the International Symposium on Performance Science**. Edited by Aaron Williamon, London, 2013. p. 317-322.
- FULLAGAR, Clive J.; KNIGHT, Patrick A.; SOVERN, Heather S. **Challenge/Skill Balance, Flow, and Performance Anxiety**. In: *Applied Psychology: An International Review*. 2013, 62 (2). p. 236-259.
- GODOY, Arilda Schmidt. Introdução à Pesquisa Qualitativa e suas Possibilidades. **Revista de Administração de Empresas**. São Paulo, v. 35, n. 2. p. 57-63.
- GRUZELIER, J.H; EGNER, Tobias. Physiological self-regulation: Biofeedback and neurofeedback. In: WILLIAMON, Aaron. (Ed). **Musical Excellence – Strategies and techniques to enhance performance**. New York: Oxford University Press. 2004. p. 197-219.

JORGENSEN, Harold. Strategies for Individual Practice. In: WILLIAMON, A (org) **Musical Excellence – Strategies and techniques to enhance performance**. New York: Oxford University, 2004. p. 85-103.

KENNY, Dianna T. **The Psychology of Music Performance Anxiety**. Oxford: Oxford University Press, 2011.

KHALSA, Sat Bir S.; SHORTER, Stephanie M. **Yoga Ameliorates Performance Anxiety and Mood Disturbance in Young Professional Musicians**. Springer Science+Business Media, LLC, 2009. p. 279-289.

KOBORI, Osamu. *et al.* Traits and cognitions of perfectionism and their relation with coping style, effort, achievement, and performance anxiety in Japanese musicians. In: **Journal of Anxiety Disorders**. The University of Tokyo, 2011. p. 674-679.

LEHMANN, Andreas., SLOBODA, John., WOODY, Robert. Managing Performance Anxiety. In: **Psychology for Musicians: understanding and acquiring the skills**. New York: Oxford Press. 2007.

MACIENTE, Meryelle Nogueira. **Abrandando o Medo de Palco e a Ansiedade de Performance por meio do foco na construção da interpretação musical**. XXIII Congresso da Associação Nacional de Pesquisa e Pós-Graduação em Música – Natal – 2013.

MACIENTE, Maryelle Nogueira. **Estratégias de enfrentamento para a Ansiedade de Performance Musical (APM): um olhar sobre músicos profissionais de orquestras paulistas**. Escola de Comunicações e Artes da Universidade de São Paulo, 2016 (Tese de Doutorado).

MARGIS, Regina., PICON, Patrícia., Cosner, Annelise., Silveira, Ricardo. **Revista Psiquiatr. RS**, 25' (suplemento 1). In: Relação Entre Estressores, estresse e ansiedade. Abril, 2003. p. 65-74.

MENDES, Dayse Christina Gomes da Silva. **Habilidades e Estratégias para gerir a Ansiedade antes e durante o recital: um estudo multicaso com pianistas estudantes e profissionais**. Universidade Federal da Paraíba, 2014 (Dissertação de Mestrado).

MIRANDA, Jonathan Guimarães e. **Música no palco: ansiedade de performance musical em estudantes de música em Belém do Pará**. Universidade Federal do Pará, 2013 (Dissertação de Mestrado).

NASCIMENTO, Simonne Ellem Fonseca. **Ansiedade de Performance Musical: um estudo sobre o uso de betabloqueadores por bacharelados em música**. Universidade Federal de Minas Gerais, 2013, (Dissertação de Mestrado).

NIELSEN, Siw. **Self-Regulation, Learning strategies in instrumental music practice**. B.J. Music Ed. 16:3, 1999. p. 275-91.

OSBORNE, Margaret S., KENNY, Dianna T. The Role of sensitizing experiences in music performance anxiety in adolescent musicians. In: **Psychology of Music** vol. 36 (4), 2008. p. 447-462.

PINEL, J. P. J. **Biopsicologia**. 5ª ed. São Paulo: Artmed, 2005.

QUINTA, Patrícia Maria Ramos. **Ansiedade na Performance, educar para prevenir**. Conservatório Superior de Música de Gaia, 2014 (Dissertação de Mestrado).

RABELO, Paulo César Martins. **O Uso do Biofeedback (HRV) na Redução da Ansiedade de Performance Musical**. v. 1, n. 1 (2014): Anais do Congresso da Associação Brasileira de Performance Musical - ABRAPEM - Vitória – 2014.

RAY, Sonia. Considerações sobre o pânico de palco na preparação de uma performance musical. In: ILARI, Beatriz. ARAUJO, Roseane. C. (Org.). **Mentes em Música**. Curitiba: De Artes - UFPR, 2009. p. 158-178.

ROCHA, Sérgio de Figueiredo. Ansiedade na Performance Musical: tradução, adaptação e validação do Kenny Music Performance Anxiety Inventory (K-MPAI) para a língua portuguesa. **Revista de Psiquiatria Química** (São Paulo), vol.38 no. 6 2011. p. 217-221.

SANTIAGO, Patrícia. **A integração da prática deliberada e da prática informal**. Per Musi, Belo Horizonte, n.13, 2006. p.52-62.

SANTOS, Regina Antunes Teixeira dos. **Mobilização de Conhecimentos Musicais na Preparação do Repertório Pianístico ao Longo da Formação Acadêmica: Três estudos de caso**. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2007 (Tese de Doutorado).

SEVERINO, Antônio Joaquim. **Metodologia do Trabalho Científico**. São Paulo: 23ª edição, Cortez Editora, 2012.

SILVA, Geisiane R., SANTIAGO, Diana. Ansiedade na Performance do Clarinetista. In: **Anais do XI Seminário Nacional de Pesquisa em Música**. Goiânia: Universidade Federal de Goiás. 2011. p. 9-12.

SINICO, André.; WINTER, Leonardo. Ansiedade na Performance Musical: definições, causas, sintomas, estratégias e tratamentos. In: **Revista do Conservatório de Música da UfPel** (Online), v. 5, p. 36-64, 2012.

SINICO, André. **Ansiedade na Performance Musical: causas, sintomas e estratégias de estudantes de flauta**. Opus (Porto Alegre), v. 19, p. 239-264, 2013.

SINICO, André. **Ansiedade na Performance Musical: causas, sintomas e estratégias de estudantes de flauta**. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2013 (Dissertação de Mestrado).

STEPTOE, Andrew. Negative Emotions in Music Making: The Problem of Performance Anxiety. In: JUSLIN, Patrick, N., SLOBODA, John A. (Ed). **Music & Emotion**. New York: Oxford University Press, 2001. P 291-307.

SOUSA, Aurélio Nogueira de; RAY, Sônia. O processo de preparação para *performance* dos alunos da banda marcial CPMG, Ayrton Senna: um estudo sobre o impacto da ansiedade. In: **Anais do X Simpósio de Cognição e Artes Musicais** – 2014.

TAYLOR, Adrian H; WASLEY, David. Physical Fitness. In: WILLIAMON, A (org) **Musical Excellence – Strategies and techniques to enhance performance**. New York: Oxford University, 2004. p. 163-178.

VALENTINE, Elizabeth. The fear of performance. In: RINK, J. **Musical Performance: A Guide to Understanding** . Cambridge: Cambridge University Press, 2002, p. 168-182.

VALLE, Márcia Pilla do. **Ansiedade Pré-Competitiva**. Disponível em: <http://www.sportsmag.com.br/colunistas/psicologia-do-esporte>. Acesso em: 28 nov. 2014.

VENTURA, Magda Maria. O estudo de caso como modalidade de pesquisa. In: **Pedagogia Médica**. Faculdade de Educação da Universidade do Estado do Rio de Janeiro , 2007, p. 383-86.

WILLIAMON, Aaron. A guide to enhancing musical performance. In: WILLIAMON, Aaron. (Ed). **Musical Excellence –Strategies and techniques to enhance performance**. New York: Oxford University Press. 2004. p. 3-18.

WILSON, Glenn D., ROLAND, D. Performance Anxiety. In: PARNCUTT, R., MCPHERSON, G.E. (Org). **The Science and Psychology of Music Performance: Creative Strategies for teaching and Learning**. Oxford: Oxford: University Press. 2002.

YIN, Robert K. **Estudo de Caso, Planejamento e Métodos**. 2ª edição. Porto Alegre : Bookman, 2001.

## APÊNDICE A

### ROTEIRO PARA A ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA

Agradecimento pela participação e colaboração na pesquisa.

#### 1. TRAJETÓRIA

1. Você poderia falar sobre como iniciou seus estudos musicais? (idade, instituição, estudo informal ou formal, escolha pelo instrumento, prática)
2. Como foram as primeiras apresentações públicas?
3. Como foi o processo de decisão da música como escolha profissional?
4. De que maneira essa escolha interferiu na organização dos estudos e na frequência com que se apresentava publicamente?
5. Ao longo de sua trajetória musical, nas situações de *performances* públicas, com que frequência e intensidade a ansiedade (nervosismo) surgia?
6. Quais situações se mostram mais propensas a lhe deixar ansioso?
7. Você sente que de alguma forma a ansiedade atrapalha ou reduz seu desempenho musical nessas situações?
8. Com o passar do tempo e com as experiências vividas, você sente que a ansiedade diminuiu, aumentou ou permanece igual em relação à *performance* musical?

#### 2. VISÃO GERAL SOBRE ANSIEDADE E ESTRATÉGIAS

1. Você poderia comentar de que maneira organiza a prática de estudos (prática individual) no instrumento?
2. O tempo de estudos diário e semanal é cronometrado?
3. Que tipo de soluções/estratégias você tem buscado para lidar com a ansiedade na *performance* musical?
3. Essas estratégias são realizadas em que momento?
4. Você está satisfeito com o resultado que tem alcançado com essas estratégias?
5. Tendo em vista seu recital de Mestrado, que estratégias você tem em vista para que consiga lidar bem com a ansiedade e ter um bom desempenho?

Agradecimento pela participação e entrega do Termo de Consentimento e Livre Esclarecido ao participante para leitura e assinatura.

### **3. ESTRATÉGIAS NA PREPARAÇÃO DO REPERTÓRIO DO RECITAL**

1. A escolha das peças do recital foi feita pelo professor, por você ou em negociação entre vocês? De que maneira você acha que a escolha do repertório interfere no nível de ansiedade no momento de *performance*?
2. De que maneira você acha que a maneira de estudar interfere no nível de ansiedade (nervosismo) na hora de tocar uma peça em público?
3. Pode falar sobre a maneira ideal que procura estudar o instrumento e as peças de modo a lidar melhor com a ansiedade no momento da *performance*?
4. Você sente ansiedade em algum momento quando toca as peças durante as aulas individuais ou coletivas? Fale mais sobre essas experiências.
5. Existe algum hábito ou prática fora do âmbito musical que você tenha e ache importante citar como uma estratégia que interfere positivamente no enfrentamento da ansiedade e no desempenho musical no instrumento?
6. Qual a importância de *performances* prévias ao recital no amadurecimento das peças e na relação com a ansiedade?
7. Pretende realizar ou já realizou *performances* prévias das peças antes do recital? Pode falar sobre como foram essas experiências?
8. De que maneira a realização de *performances* prévias interferiu no redimensionamento das estratégias utilizadas?

### **4. ESTRATÉGIAS NA REALIZAÇÃO DO RECITAL E AUTO-AVALIAÇÃO**

1. Como foi a preparação para o recital nos dias que o antecederam?
2. Como foi a preparação para o recital no dia da apresentação?
3. Em algum momento se sentiu ansioso durante a apresentação? Em caso afirmativo, como procurou lidar com esse sentimento? Que sintomas percebeu estar sentindo?
4. De que maneira avalia as estratégias utilizadas na preparação e realização do recital de Mestrado?
5. O que considera satisfatório e o que teria feito diferente?

Agradecimento pela participação na pesquisa.

## APÊNDICE B

### Obras Executadas no Recital de Mestrado de Cada Mestrando

ANTÔNIO (FLAUTISTA)	OTÁVIO (PIANISTA)	PETER (VIOLONISTA)
<p><b>Georg Philipp Telemann</b></p> <p>Fantasia No. 3, em si menor para flauta solo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Largo</li> <li>– Largo</li> <li>–Vivace</li> <li>– Allegro</li> </ul>	<p><b>Wolfgang Amadeus Mozart</b></p> <p>Sonata No. 10 K. 330, em dó maior</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Allegro moderato</li> <li>– Andante Cantabile</li> <li>– Allegretto</li> </ul>	<p><b>Luis Milan</b></p> <p>Fantasia XVI</p> <p>Fantasia XVIII</p>
<p><b>Francis Poulenc</b></p> <p>Sonata para flauta e piano</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Allegro Malincoloco</li> <li>– Cantilena</li> <li>– Presto Giocoso</li> </ul>	<p><b>Franz Schubert</b></p> <p>Impromptu Op. 142 No. 3, em si bemol maior</p>	<p><b>Robert de Visée</b></p> <p>Suite nº11</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Prelude</li> <li>– Allemande</li> <li>– Sarabande</li> <li>– Gigue</li> <li>– Passacaile</li> </ul>
<p><b>Sergei Prokofiev</b></p> <p>Sonata em ré maior op. 94 para flauta e piano</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Moderato</li> <li>– Scherzo: presto</li> <li>– Andante</li> <li>– Allegro con brio</li> </ul>	<p><b>Claude Debussy</b></p> <p>Prélude No. 2 (livre I) “Voiles”</p> <p>Prélude No. 7 “Cé q’ua vu le vent d’Ouest”</p>	<p><b>Franz Schubert</b></p> <p>4 Lieder</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Aufenthalt</li> <li>– Lob der Thränen</li> <li>– Ständchen</li> <li>– Liebesbotschaft</li> </ul>
	<p><b>Ludwig van Beethoven</b></p> <p>Sonata No. 23 Op. 57 “Appassionata”, em fá menor</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Allegro assai</li> <li>– Andante com moto</li> <li>– Allegro, ma non troppo</li> </ul>	<p><b>Marcos Siqueira</b></p> <p>Fantasia <i>Sommersa</i></p>

## APÊNDICE C

### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado para participar, voluntariamente, de uma pesquisa realizada no Programa de Pós-Graduação em Música da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. O trabalho, intitulado **ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DA ANSIEDADE NA PERFORMANCE MUSICAL DURANTE PREPARAÇÃO E REALIZAÇÃO DE RECITAL DE MESTRADO: TRÊS ESTUDOS DE CASO**, é desenvolvido por IANES GIL COELHO sob orientação do prof. Dr LEONARDO LOUREIRO WINTER e tem como objetivo investigar as estratégias de enfrentamento da ansiedade na *performance* musical utilizadas por mestrandos do curso de Pós-Graduação em Práticas Interpretativas da UFRGS na preparação e realização do recital de Mestrado. Os procedimentos utilizados na coleta de dados serão o questionário, a entrevista semiestruturada e a observação.

Os dados da pesquisa – oriundos da fala dos participantes e de momentos da prática individual com o instrumento e *performances* musicais prévias e durante o recital - serão registradas por gravação de áudio e imagem para posterior análise, sendo o texto final do trabalho submetido aos participantes para análise e aprovação. O anonimato dos participantes será preservado e os dados obtidos serão usados na pesquisa e divulgados na dissertação, em eventos e/ou revistas científicas.

Você não terá nenhum custo ou compensação financeira. O benefício relacionado à sua participação será o de aumentar o conhecimento científico na área da *performance* musical.

Você receberá uma cópia desse termo, no qual consta o e-mail do pesquisador e de seu orientador, podendo esclarecer dúvidas sobre o projeto e sua participação a qualquer momento.

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2015

Eu, \_\_\_\_\_, declaro aceitar o convite para a participação na presente pesquisa, estando ciente dos processos metodológicos e informações da mesma, assim como da garantia do anonimato e sigilo dos dados obtidos e liberdade para desistir a qualquer momento.

\_\_\_\_\_  
**Assinatura do participante**

E-mail: \_\_\_\_\_

Celular: ( \_\_\_\_ ) \_\_\_\_\_