



Instituto Politécnico
de Castelo Branco
Escola Superior
de Artes Aplicadas

Ansiedade na Performance Musical Causas, Sintomas e Estratégias de estudantes de Trompete

Ricardo Samuel Pinto Matos

Orientador

Professor Doutor José Francisco Bastos Dias de Pinho

Dissertação de mestrado em ensino de Música, apresentado à Escola Superior de Artes Aplicadas do Instituto Politécnico de Castelo Branco para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre em Ensino de Música- Instrumento (Trompete) e Música de Conjunto, realizado sob orientação científica do Professor Doutor José Francisco Pinho, Professor Adjunto da Escola Superior de Artes Aplicadas do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

Dezembro 2018

Composição do Júri

PRESIDENTE

Professor Pedro Reixa Ladeira

Professor adjunto da Escola superior de Artes Aplicadas-IPCB

VOGAIS

Professor António Miguel Camolas Quítalo

Professor Adjunto Convidado da Escola Superior de Artes Aplicadas- IPCB

Professor José Francisco Bastos Dias de Pinho (orientador)

Professor Adjunto da Escola superior de Artes Aplicadas- IPCB

Dedicatória

Dedico este trabalho às cinco pessoas mais importantes da minha vida:

- À minha Mãe;
- Ao meu Pai;
- Ao meu Irmão;
- Ao meu Padrinho;
- Ao meu Avô.

A eles, dedico este relatório, pois são e serão sempre a minha fonte de inspiração. Para a minha mãe, por tudo o que fez por mim, por todo o apoio, dedicação, força e ajuda. Ao meu pai por toda a educação, força de vontade, ajuda e esforço que fez e continua a fazer por mim, pelo meu irmão e por toda a minha família. Ao meu irmão por todo o companheirismo e ajuda. Ao meu padrinho por toda a bênção. O ainda curto percurso musical que tenho, todo ele teve a "bênção" do meu padrinho - Felisberto Pinto, trompetista da Banda Sinfónica da PSP, a par das influências da minha mãe. Ele, foi um dos protagonistas por hoje ser um trompetista, pois sempre me incentivou á prática do instrumento, bem como procurar a sua perfeição. Por último ao meu querido avô, que tanto queria ver esta etapa da minha vida terminada, mas infelizmente já não está entre nós, mas com certeza que está contente por toda esta minha dedicação, esforço e empenho! Tenho a certeza que me está a ver e está orgulhoso desta fase da minha vida terminada.

Agradecimentos

Destino essencialmente este espaço, para agradecer a todas as pessoas e entidades que, direta, ou indiretamente, estiveram presentes na minha caminhada académica, na cidade de Castelo Branco, de algum modo, contribuíram e me apoiaram, ao longo da elaboração deste trabalho final.

Expresso os meus agradecimentos, em primeiro lugar, ao meu orientador, Professor Doutor **José Francisco Bastos Dias de Pinho**, pela ajuda e apoio incansáveis, prestados ao longo deste percurso, encaminhando-me, orientando-me e guiando-me, sempre que necessário e a todo o momento. Em segundo lugar ao meu Professor e Amigo **António Miguel Camolas Quítalo** por toda a dedicação, reconhecimento e ajuda em todo o trabalho desenvolvido até à data, em toda a Motivação injetada, que me ajudou a abrir novos horizontes, ter a realidade do que é o panorama Trompetístico e de uma certa forma contribuir para o alcance dos meus sonhos.

Além dos professores, anteriormente mencionados, não posso deixar de reconhecer a colaboração dos Professores Pedro Vaz e Carlos Nunes, da Academia D` Artes de Cinfães, salientando o apoio e disponibilidade, a nível pedagógico/institucional. Evidencio ainda os valores vividos, sublinhando a amizade, demonstrada e proporcionada, no decorrer das minhas regências além da ajuda, nas diversas atividades desenvolvidas, no estágio Prática de Ensino Supervisionada. Deixo um igual agradecimento a todos os meus alunos de Trompete do ano letivo 2016 - 2017, desta mesma escola, pela participação, comportamento e empenho excepcionais, ao longo do meu trabalho/estágio, motivando e inspirando assim, a minha futura prática docente.

Por último e não menos importante, fica a minha enorme gratidão aos meus maravilhosos pais, pelo apoio incondicional, ao longo destes 26 anos de uma vida feliz, destacando os cinco anos de formação no IPCB – Escola Superior de Artes Aplicadas de Castelo Branco. Uma página não seria suficiente para demonstrar o quanto lhes estou reconhecido.

Uma palavra de agradecimento, deixo-a também, aos meus restantes familiares, incluindo os que já não se encontram entre nós, além dos meus amigos e colegas de curso.

Resumo

O presente relatório de estágio, dividido em duas partes, apresenta o desenvolvimento da Prática de Ensino Supervisionada (P.E.S.), (parte 1) desenvolvida ao longo do ano letivo 2014/2015 e perante a investigação reiterada ao projeto de Ensino Artístico (parte 2) pertencente ao ciclo de estudos conducente ao grau de Mestre em Ensino da Música, da Escola Superior de Artes Aplicadas, do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

A prática de Ensino Supervisionada foi desenvolvida na Academia D` Artes de Cinfães, na qual, faz parte todo o desenvolvimento do estágio, pertencente à Primeira Parte.

No que concerne ao Projeto de Ensino Artístico, este trabalho tem como principais objetivos incidir e refletir sucinta e criticamente sobre alguns aspetos pertinentes relativos a problemáticas da performance musical.

Desta forma, abordaram-se aspetos da ansiedade na performance musical, a sua definição, diferenças terminológicas, causas, sintomas, estratégias e tratamentos.

Segundo Andrade e Gorenstein (1998), a ansiedade é um estado emocional com componentes psicológicos e fisiológicos que fazem parte do espectro normal das experiências humanas, sendo propulsora do desempenho.

Por características inatas, a *performance* musical pode ser influenciada tanto positivamente como negativamente pela ansiedade e essa reação pode variar conforme a pessoa, situação e/ou tarefa a ser realizada. A metodologia da pesquisa, processou-se por pesquisa bibliográfica no campo da psicologia da música e *performance* musical, tendo como objetivos refletir e compreender este tema que afeta diretamente aqueles que lidam com apresentações públicas e, mais especificamente, a *performance* musical.

Salientamos a pertinência destes objetivos, tendo em consideração que é imprescindível responder às funções essenciais da performance, da ansiedade na performance musical bem como o pânico de palco, visando uma formação geral, total, global e integral, de sintomas e causas, preconizada na Lei de Bases do Sistema psicológico e cognitivo.

Nesta perspetiva, o Professor deve tentar desenvolver ao máximo todas as capacidades e aptidões do aluno, promovendo-o, como Pessoa e de forma integral, a todos os níveis: motor, físico, cognitivo, intelectual, social, moral, ético, cívico, psíquico e afetivo.

Conseqüentemente, o docente tem de saber interrelacionar a teoria e a prática, o saber acadêmico e o saber pedagógico, pondo em prática os saberes que adquiriu ajudando os jovens interpretes a descobrirem as suas estratégias cognitivas e comportamentais, bem como, ajudar a construírem as suas próprias estratégias de autoajuda.

No que concerne à estrutura deste relatório, este divide-se em três principais capítulos.

O primeiro incide sobre a diferença entre pânico de palco e ansiedade na performance, causas da mesma, sintomas e estratégia.

No que se refere ao segundo capítulo, incluímos a Metodologia: os caminhos da pesquisa, na qual a pesquisa baseou-se na investigação bibliográfica no campo da psicologia da música e *performance* musical, tendo como objetivos refletir e compreender este tema que afeta diretamente aqueles que lidam com apresentações públicas e, mais especificamente, a *performance* musical. Fazendo uma análise crítica e reflexiva, relativamente à descrição do processo da P.E.S., salientando o trabalho desenvolvido nalgumas atividades/regências e sucinta autoavaliação das mesmas, (procedimento de colheita e análise de dados).

O terceiro, dedica-se à “***A Ansiedade dos dados: Procedimentos e Resultados***”, refletindo acerca da importância da análise observacional: O Comportamento; Análise das entrevistas e cruzamento de dados.

Por último, pode referimos ainda que, a elaboração deste relatório, permitiu aplicar competências adquiridas **a priori** e desenvolver outras essenciais que serão importantes para promover e elucidar estratégias Pedagógicas e comportamentais relativas à performance em que pretendemos mais clarificadas e fundamentadas, eficazes, de qualidade e proíficas. Estas competências, devem ser sempre perspectivadas, visando uma melhoria da atividade docente, através da reflexão “na ação”, “da ação”, “sobre a ação” e “para a ação”, com um caráter prospetivo no futuro, permitindo uma exequibilidade, cada vez mais consciente, proveitosa, rentável e de qualidade.

Palavras chave

Ansiedade; Performance Musical; Estratégias; Causas e Sintomas

Abstract

This report was prepared within the scope of the Curricular Unit, Supervised Teaching Practice (P.E.S.), in the cycle of studies leading to the Master's Degree in Music Teaching, the School of Applied Arts, the Polytechnic Institute of Castelo Branco.

This work has the main objectives to focus and reflect succinctly and critically on some pertinent aspects related to musical performance issues.

Thus, aspects of anxiety in musical performance, its definition, terminological differences, causes, symptoms, strategies and treatments were addressed.

According to Andrade and Gorenstein (1998), anxiety is an emotional state with psychological and physiological components that are part of the normal spectrum of human experiences, and it drives performance.

By innate characteristics, musical performance can be influenced both positively and negatively by anxiety and this reaction may vary depending on the person, situation and / or task to be performed. The methodology of the research was carried out by bibliographic research in the field of music psychology and musical performance, aiming to reflect and understand this theme that directly affects those dealing with public performances and, more specifically, musical performance.

We emphasize the pertinence of these objectives, taking into account that it is essential to respond to the essential functions of performance, anxiety in musical performance as well as stage panic, aiming at a general, total, global and integral formation of symptoms and causes, of the Psychological and Cognitive System.

In this perspective, the Teacher should try to develop to the maximum all the abilities and aptitudes of the student, promoting him / herself as a person and in an integral way, at all levels: motor, physical, cognitive, intellectual, social, moral, ethical, civic, psychic and affective. Consequently, the teacher must be able to interrelate theory and practice, academic knowledge and pedagogical knowledge, putting into practice the knowledge he has acquired by helping young interpreters to discover their cognitive and behavioral strategies, as well as helping to build their own self-help strategies.

As regards the structure of this report, it is divided into three main chapters.

The first focuses on the difference between stage panic and anxiety in performance, causes of the same, symptoms and strategy.

Regarding the second chapter, we include the Methodology: the research paths, in which the research was based on bibliographic research in the field of music psychology and musical performance, aiming to reflect and understand this theme that directly affects those who deal with public performances and, more specifically, musical performance. A critical and reflexive analysis is carried out, regarding the description of the P.S.S. process, highlighting the work developed in some activities / regencies and succinct self-assessment of them, (data collection and analysis procedure).

The third one is devoted to "The Anxiety of Data: Procedures and Results", reflecting on the importance of observational analysis: Behavior;

Analysis of interviews and data crossing.

Lastly, we can also mention that the preparation of this report has allowed us to apply competences acquired a priori and to develop other essential ones that will be important to promote and elucidate Pedagogical and behavioral strategies related to the performance in which we intend to be more clarified and based, effective, quality and profitable. These skills should always be aimed at improving the teaching activity, through reflection "in action", "from action", "on action" and "to action", with a prospective character in the future, allowing a feasibility, more and more conscious, profitable, profitable and of quality.

Keywords

Anxiety; Musical Performance; Strategies; Causes and Symptoms

Índice Geral

Agradecimentos	VII
Resumo.....	IX
Palavras chave.....	X
Abstract.....	XI
Keywords.....	XII
Parte I Prática de Ensino Supervisionada.....	1
1. Introdução.....	3
2. CARACTERIZAÇÃO DA ESCOLA E DO MEIO ENVOLVENTE.....	5
2.1. Qualidade e nível de sucesso escolar das formações realizadas na escola	5
2.2. Envolvimento institucional da escola no tecido económico, social e cultural da região	5
2.3. Capacidade, qualidade e adequação das infraestruturas educativas afetas à oferta formativa proposta/instalada	7
2.3.1 Tipologia.....	7
2.3.2. Características dos equipamentos	7
2.4. Caracterização das instalações.....	7
3. CARACTERIZAÇÃO DOS ALUNOS DE ESTÁGIO	9
3.1. Identificação e Caracterização do aluno de Trompete	9
3.2. Identificação e Caracterização dos alunos da Classe de Conjunto	10
4.SÍNTESE DA PRÁTICA PEDAGÓGICA DE TROMPETE.....	11
4.1. Plano de Estágio.....	11
4.2. Objetivos Gerais e Específicos do 2º Grau	12
4.3. Repertório, Estudos, Métodos e Peças	14
4.4. Metodologia de Avaliação	14

4.5. Planificações e Relatórios de Aula.....	16
5. IMPORTÂNCIA DA MÚSICA DE CONJUNTO E DAS AULAS EM GRUPO	23
5.1. Síntese da prática pedagógica da classe de conjunto	24
5.2. Plano de estágio	24
5.3. Objetivos gerais e específicos	25
5.4. Formação do agrupamento.....	26
5.4.1 Papéis e funções de cada elemento (caracterização do nível - desenvolvimento).....	26
5.4.2. Dinâmicas de grupo estabelecidas entre os elementos (como os elementos se organizam e interagem uns com os outros).....	27
5.4.3. Coesão/qualidade musical do grupo (avaliação dos desempenhos)	27
5.4.4. Identidade do Agrupamento.....	28
5.4.5. Repertório (análise das obras apresentadas)	28
5.4.6. Encenação (caracterização dos aspetos ligados à produção do espetáculo: som; luz; cenários; marcações; guarda-roupa; adereços...)..	28
5.4.7. Comunicação (relacionamento com o público; informações complementares; notas de programa; cartazes...).....	28
5.5. Relatórios das Aulas da Classe de Conjunto – Ensemble de Trompetes	29
6. REFLEXÃO CRÍTICA SOBRE O TRABALHO DESENVOLVIDO NA PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA	35
Parte II Projeto de Ensino Artístico	37
Ansiedade na Performance Musical.....	37
Causas, Sintomas e Estratégias de estudantes de Trompete.....	37
Etiologia	39
Cérebro Reptiliano	40
Sistema Límbico	40
Neocórtex	40

Capítulo I	43
1.1. Ansiedade	43
1.1.1. Diferenças entre Pânico de palco e Ansiedade na Performance Musical	45
1.2. As Causas da Ansiedade na Performance Musical	46
1.2.1. O Aluno	48
1.2.2. Perfeccionismo	49
1.2.3. Autoestima	50
1.2.4. Trabalho e tipos diferenciados de memorização	51
1.2.5. O Ambiente	54
1.2.6. O Público	54
1.3. Sintomas de Ansiedade	56
1.3.1. Ritmo Cardíaco	57
1.3.2. Vasoconstricções Cutânea Mãos frias	58
1.3.3. Tremores	59
1.4. Estratégias	60
1.4.1. Saúde Emocional	62
1.4.2. Exercício Físico	63
1.4.3. Estratégias Cognitivas	65
1.4.4. Estratégia Comportamental	68
Capítulo II Metodologia	75
2.1. Metodologia de Investigação	75
2.2. Registo de Participação	76
2.3. A tarefa e a situação	80
2.4. Os procedimentos de recolha e análise de dados	82
Capítulo III - Análise dos Procedimentos e Resultados	83
3. Procedimentos da Análise de dados:	83

3.1. Análise empírica: Comportamento	83
3.1.1. Participante I.....	83
3.1.2. Participante II	83
3.1.3. Participante III.....	84
3.1.4. Participante IV	84
3.1.5. Participante V.....	84
3.1.6. Participante VI	85
3.1.7. Participante VII.....	85
3.1.8. Participante VIII	85
3.1.9. Participante IX	86
3.1.10. Participante X	86
3.2. Análise das Entrevistas.....	87
3.2.1. Participante I.....	87
3.2.2. Participante II	88
3.2.3. Participante III.....	88
3.2.4. Participante IV	89
3.2.5. Participante V.....	90
3.2.6. Participante VI	91
3.2.7. Participante VII.....	92
3.2.8. Participante VIII	93
3.2.9. Participante IX	93
3.2.10. Participante X	94
3.3. Cruzamento de Dados	96
3.3.1. Participante I.....	96
3.3.2. Participante II	97
3.3.3. Participante III.....	97
3.3.4. Participante IV	97

3.3.5. Participante V	98
3.3.6. Participante VI.....	98
3.3.7. Participante VII	98
3.3.8. Participante VIII.....	99
3.3.9. Participante IX.....	99
3.3.10. Participante X.....	99
Conclusão	113
Referências Bibliográficas	115
Anexos	117
Questionário para estudo e realização de Tese de mestrado.....	118

Parte I Prática de Ensino Supervisionada

1. Introdução

Este relatório foi efetuado no âmbito da unidade curricular de Prática de Ensino Supervisionada e está inserido num dos conteúdos de avaliação da mesma.

Sabendo que a música é uma das expressões artísticas mais valorizadas pela humanidade, de modo que alguns investigadores sugerem que a sua origem coincide com a origem do homem e discutem se coincide ou não com a origem da linguagem verbal, assim, as contribuições da música para a humanidade sempre foram tema de estudo por diversos filósofos e estudiosos de diversos campos ao longo da história. Um desses campos é o da neuropsicologia da música, que visa entender em que medida a prática musical pode influenciar na capacidade de atenção, memória e funções executivas, partes constituintes da cognição.

Posta esta situação, procuro falar sobre um tema que, acho, na minha perspetiva, bastante pertinente, que afeta a maior parte dos músicos. Ou seja, a ansiedade na Performance Musical.

Uma vez que este tema requer alto nível de habilidade em diversos parâmetros, como coordenação motora, atenção e memória, o que a torna particularmente suscetível aos estudos da ansiedade, desta forma, procuro não visar só e apenas um aluno de um determinado grau académico em estudo, mas ambiciono abranger várias idades e graus, visando sempre os diferentes graus de ensino, e o que isto implica (reportório diferente, nível de exigência diferente, métodos diferentes), mas sempre por tentar alcançar as competências essenciais e indispensáveis para a futura prática docente.

A finalidade deste coloca aos mestrandos o objetivo de analisar o comportamento dos alunos escolhidos da disciplina que lecionam nas suas escolas, ou outro, à luz dos conteúdos abordados nas aulas. Para isso será necessária a abordagem de pesquisas nessa área, semelhantes, por exemplo ao caso do “kenny Music performance anxiety inventory” (K-MPAI).

Este projeto tem também como finalidade relacionar o tema escolhido com os programas da disciplina e os alunos em análise, ressaltando a sua componente política, didática e pedagógica.

2. CARACTERIZAÇÃO DA ESCOLA E DO MEIO ENVOLVENTE

2.1. Qualidade e nível de sucesso escolar das formações realizadas na escola

A Academia d'artes de Cinfães obteve a autorização de funcionamento emitido pelo Senhor Secretário de Estado do Ensino e da Administração Escolar, datado de 26 de junho de 2014, deste modo não é possível apresentar indicadores a este nível.

2.2. Envolvimento institucional da escola no tecido económico, social e cultural da região

No limite norte do distrito de Viseu, com acessos difíceis, por estradas que serpenteiam pela serra, Cinfães é um concelho rural e periférico que olha para o Douro e para o distrito do , na outra margem. As deslocações das gentes cinfanenses para os grandes centros urbanos é sempre uma dificuldade que se atravessa na ponderação entre ficar e partir sendo este um dos grandes motivos a par do desemprego que faz com que a cada dia Cinfães fique com menos habitantes. A Educação é sem dúvida um parâmetro muito importante que as famílias têm em conta quando ponderam a sua fixação no concelho, a questão coloca-se: Ficar ou poder dar um outro tipo de vivências educacionais aos nossos filhos? É nesta questão que os objetivos centrais da Academia d'Artes de Cinfães se centram: Proporcionar o contato precoce das crianças cinfanenses com a música de forma a proporcionar uma formação inicial de excelência com o objetivo do desenvolvimento posterior dos seus estudos vocacionais; Dar resposta a um número significativo de alunos oriundos das cinco bandas filarmónicas do Concelho e das bandas de concelhos vizinhos, proporcionando-lhes uma formação artística especializada; Contribuir para o enriquecimento cultural da região proporcionando diversificados eventos culturais.

A Envolvência da Academia e o panorama de abrangência não se centra unicamente no concelho de Cinfães tendo como objetivos a realização de protocolos com escolas e instituições dos concelhos limítrofes tais com Resende e Baião. São vários os protocolos já criados pela Academia tanto ao nível local como regional tais como:

- Agrupamento de Escolas General Serpa Pinto - Cinfães
- Agrupamento de Escolas de Eiriz – Baião
- Câmara Municipal de Cinfães
- Juntas de freguesia do Concelho de Cinfães
- Junta de freguesia de são Cipriano – Resende
- Junta de freguesia de Ancede Baião
- Banda Marcial de Ancede – Baião
- Banda de Santa Marinha do Zêzere – Baião



Figura 1 – Imagem da Vila de Cinfães (retirada do site, https://www.google.pt/search?q=vila+de+cinf%C3%A3es&biw=1219&bih=671&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ei=HUCcVcrZNoTuUvs5gL&ved=0CacQ_AUoAg&dpr=1.05#imgrc=Mbmz_qoXFBo9SM%3A, no dia 04/07/2015 às 19h00).

2.3. Capacidade, qualidade e adequação das infraestruturas educativas afetas à oferta formativa proposta/instalada

2.3.1 Tipologia

A infraestrutura na qual a Academia d'Artes está instalada, é património da Câmara Municipal de Cinfães, tendo esta entidade cedido através de um contrato de comodato as mesmas à Sociedade Artística e Musical de Cinfães. A Academia possui instalações adaptadas e que reúnem todas as condições exigidas pelo ME tendo sido alvo de vistoria e aprovação pelos serviços competentes da DGEstE-DSRN.

2.3.2. Características dos equipamentos

Todas as salas estão equipadas com o material necessário para o funcionamento da respetiva formação aí ministrada.

2.4. Caracterização das instalações

A Academia d'Artes de Cinfães está instalada num edifício alvo de recuperação no ano de 2004 sendo por isso um espaço agradável e bem conservado. Todos os espaços dispõem de, iluminação natural, sistema de ventilação artificial adequado às dimensões das salas. O edifício é composto por rés-do-chão e dois pisos, tendo sido cada espaço adequado e intervencionado de forma a proporcionar a sua funcionalidade nomeadamente: Rés-do-chão: Reprografia/Secretaria; Instalações Sanitárias Feminino e Masculino; Espaço de Convívio e sala de instrumento III. Piso Dois: Salão Nobre (espaço para realização de audições, conferências/palestras...); Salas de instrumento I e II; Sala de Formação Musical I e II, instalações sanitárias para deficientes e instalações sanitárias para professores. Piso dois, funcionam o gabinete da direção e a sala de professores.



Figura 2 – Imagem da Academia D'Artes de Cinfães (retirada do site, https://www.google.pt/search?q=cinf%C3%A3es&biw=1219&bih=671&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ei=yQWbVfkZHseZsAHmkryIDg&ved=0CAcQ_AUoAg#tbm=isch&q=academia+de+m%C3%BAsica+de+cinf%C3%A3es+&imgsrc=yon2gcNBhMB6iM%3A, no dia 04/07/2015 às 19h10).

3. CARACTERIZAÇÃO DOS ALUNOS DE ESTÁGIO

3.1. Identificação e Caracterização do aluno de Trompete

Nome	Idade	Grau	Morada
Francisco José Pinto da Costa	13 Anos	2.º	Joazim-Cinfães

O aluno iniciou os seus estudos musicais aos 10 anos de idade, na sede da Banda Marcial de Cinfães, tendo aulas de solfejo e trompete. Um ano após ter iniciado os seus estudos musicais, e uma vez que abriu a Academia D'artes de Cinfães, o aluno ingressou na mesma tendo como professor, Ricardo Samuel Pinto Matos.

A partir daí, descreve o aluno “... o gosto pela trompete foi aumentando cada vez mais e com a sua ajuda tenho conseguido evoluir...” Relativamente ao aluno, é um jovem em ascendente progressão, motivado e com bastantes aptidões para a prática instrumental, no entanto revela alguma dificuldade de leitura rítmica e melódica, bem como reconhecimento de notas. Este problema surge, após ter iniciado os estudos na banda, da qual provém “alguns vícios”.

Em perspetiva de performance, em 2014 obteve o primeiro lugar no concurso Jovens Músicos de Cinfães e também participou no Estágio de orquestra de sopros de Silvalde, coordenado pelo professor Ricardo Matos e pelo Maestro Filipe Fonseca.

Neste ano participou no primeiro estágio de orquestra, organizado pela Academia D'artes de Cinfães, sob a direção do maestro Paulo Martins. Em suma, o aluno tem potencial e pretende ir o mais longe possível na música,

pretendendo para já, a conclusão do curso básico.

3.2. Identificação e Caracterização dos alunos da Classe de Conjunto

Nome	Idade	Grau	N.º do aluno	Morada
Alfredo Maurício Soares Aguiar	18 anos	3.º grau	79	Santiago de Piães
Dionísio Filipe Dias Ferreira	18 anos	5.º Grau	76	São Cipriano - Resende
Tiago Filipe Pinto Pereira	17 anos	Curso Livre	77	São Cipriano - Resende
André da Silva Jesus	15 anos	Curso Livre	80	Travassos - Cinfães
Filipe Miguel Nunes Andrade	32 anos	Curso Livre	78	Santiago de Piães

4.SÍNTESE DA PRÁTICA PEDAGÓGICA DE TROMPETE

4.1. Plano de Estágio

Aluno	Horário da Aula	Dia da semana
Francisco José Pinto da Costa	17.45h - 18.30h	Quarta-Feira

Ano letivo 2014/2015						
Mês	Dia do Mês					Total de Aulas
Setembro	17	24	-	-	-	2
Outubro	01	08	15	22	29	5
Novembro	05	12	19	26	-	4
Dezembro	03	10	-	-	-	2
Janeiro	07	14	21	28		4
Fevereiro	04	11	25	-	-	3
Março	04	11	18	-	-	3
Abril	08	15	22	29	-	4
Mai	06	13	20	27	-	4
Junho	03	09	17	-	-	3
Total de Aulas dadas						34

4.2. Objetivos Gerais e Específicos do 2º Grau

2º Grau				
Competências Gerais	Competências Específicas	Objetivos Mínimos	Conteúdos	Avaliação
<p>1. Adquirir conceitos;</p> <p>2. Aplicar conhecimentos em novas situações;</p> <p>3. Relacionar o corpo com o instrumento;</p> <p>4. Estar motivado para o instrumento e sua aprendizagem.</p>	<p>-Noções básicas de emissão do som (registo grave e médio do instrumento):</p> <p>a) Embocadura;</p> <p>b) Articulação;</p> <p>c) Dinâmicas;</p> <p>d) Respiração;</p> <p>e) Postura.</p>	1º Período		
		<p>Escalas maiores e relativas menores, arpejos perfeitos Maiores e menores até 2 alterações bem como as escalas cromáticas com exercícios de legato, articulação e som.</p> <p>Métodos e Peças.</p>	<p>Exercícios propostos pelo professor.</p> <p>Métodos e peças constantes no programa oficial em vigor ou de dificuldade igual ou superior.</p>	<p>Conforme os critérios de avaliação do departamento de sopros de Metais e percussão.</p>
		2º Período		
		<p>Escalas maiores e relativas menores, arpejos perfeitos Maiores e menores até 2 alterações bem como as escalas cromáticas com</p>	<p>Exercícios propostos pelo professor.</p> <p>Métodos e peças constantes no programa oficial em vigor ou de</p>	<p>Conforme os critérios de avaliação do departamento de sopros de Metais e percussão.</p>

		exercícios de legato, articulação e som. Métodos e Peças.	dificuldade igual ou superior.	
3º Período				
		Escalas maiores e relativas menores, arpejos perfeitos Maiores e menores até 2 alterações bem como as escalas cromáticas com exercícios de legato, articulação e som. Métodos e Peças.	Exercícios propostos pelo professor. Métodos e peças constantes no programa oficial em vigor ou de dificuldade igual ou superior.	Conforme os critérios de avaliação do departamento de sopros de Metais e percussão.

4.3. Repertório, Estudos, Métodos e Peças

Nome da Obra	Compositor	Editora
40 études progressive for trumpet	Sigmund Hering	Carl Fisher
Altair	Hale A.Vandercook	Rubank
Arcturus	Hale A.Vandercook	Rubank

4.4. Metodologia de Avaliação

Disciplina de Trompete - Curso Básico

Critérios Gerais de Avaliação e Classificação

Domínios	Parâmetros	Percentagens					
		1º Período		2º Período		3º Período	
		Parcial	Ger al	Par cial	Ge ral	Par cial	Ge ral
COGNITIVO (aptidões; capacidades; competências)	- Compreensão Musical	15%	40 %	15 %	40 %	15 %	40 %
	- Técnica Instrumental	25%		25 %		25 %	
PSICOMOTOR (Performativos)		15%	30 %	15 %	30 %	15 %	30 %

	- Criatividade / Autonomia						
	- Performance Pública	15%		15 %		15 %	
SÓCIO- AFECTIVO (Atitudinais; Valores)	- Atitude e Interesse	10%	30 %	10 %	30 %	10 %	30 %
	- Estudo em casa	15%		15 %		15 %	
	- Assiduidade	5%		5%		5%	
	Total		100%	Total	100%	Total	100%

NOTA:

Nível 2 - Insuficiente: 00% a 49%

Nível 3 – Suficiente: 50% a 69%

Nível 4 – Bom: 70% a 89%

Nível 5 – Muito Bom: 90% a 100

Alunos do **1º, 3º e 4º Grau** realizará **Provas semestrais** cuja média das mesmas terá uma percentagem na avaliação final do Terceiro período de 20%.

Alunos do **2º e 5º Grau** realizarão uma **Prova Global**, cuja percentagem de valor na avaliação final é a expressa no Regulamento Interno.

4.5. Planificações e Relatórios de Aula

Aluno: Francisco José Pinto da Costa

Aula nº: 1/2

Data: 17-09-2014

Horada Aula: 17:45-18:30

Disciplina: Trompete

Duração: 45 min

Conteúdos programáticos:

Aquecimento:

(Exercícios de respiração; Exercícios de “buzzing” /Bocal (acompanhados pela noção da altura do som através do piano));
Exercícios de Flexibilidade e Articulação;
Teste diagnóstico e entrega dos critérios gerais de avaliação.

Metodologia:

O fundamental para se obter uma boa prática instrumental, passa muito pelo fator principal, que é o aquecimento. Este trabalho é destinado a trabalhar a técnica sobre diferentes planos. Chama-se “aquecimento” por incorreção linguística, pois trata-se, de facto, de um trabalho de base destinado a manter e a melhorar a técnica corporal do instrumento (Som; Flexibilidade; Articulação, entre outros aspetos). Deve ser praticado todos os dias, na medida do possível, para ter o máximo de eficácia, dever-se-á respeitar estes quatro tempos: Nem muito agudo, nem forte, nem rápido, nem muito tempo.

Relatório de Aula:

Começando o novo aluno letivo, destinei os primeiros 10 minutos de aula para realizarmos o teste diagnóstico. Este teste, consistiu numa observação e avaliação do estado do aluno.

Após a realização do teste, verifiquei que o aluno demonstrou algumas carências na parte dos exercícios de Flexibilidade uma vez que se trata também do recomeço do ano, e neste caso, demonstra uma menor resistência muscular, pelo que nesta primeira aula o fundamental centrou-se na parte do corpo sonoro.

Trabalhar o conceito de produção eficiente do som- fluxo de ar constante e suave, relaxamento e controle de abertura dos lábios.

No final da aula foram definidas as escalas, os métodos de estudos e peças a executar.

Aluno: Francisco José Pinto da Costa

Aula nº: 27/28

Data: 07-01-2015

Horada Aula: 17:45-18:30h

Disciplina: Trompete

Duração: 45 min

Conteúdos programáticos:

Aquecimento:

(Exercícios de Respiração, Notas Longas, Múltiplos exercícios de articulação);

Exercícios de flexibilidade;

Definição dos conteúdos programáticos a serem lecionados no 2º Período;

Relaxamento;

Metodologia:

Após o período de férias é normal o aluno ter uma resistência ao cansaço muscular menor, pelo que nesta primeira aula o objetivo é realizar exercícios que trabalhem os músculos usados para manter a embocadura e os músculos usados na respiração diafragmática.

Os exercícios de respiração são feitos sem instrumento, em pé, com o corpo relaxado, inspirando devagar pelo nariz e expirando pela boca, criando com os lábios a resistência à passagem do ar, semelhante à que o ar sofre ao passar pelo bocal.

De seguida, só com o bocal, a finalidade é obter um som estável, sem variações de intensidade ou frequência.

Após conclusão destes exercícios, passamos á prática da flexibilidade, ou seja o trabalho do músculo, orbicular. Este exercício é feito numa primeira fase por intervalos de 3ª ascendentes e descendentes, aumentando a sua velocidade. Os exercícios de relaxamento são essenciais para que os músculos alonguem e adquiram a flexibilidade e resistência necessárias à prática da Trompete, sendo também muito

importantes para evitar lesões. Desta forma, deve-se fazer alongamentos dos dedos, pulsos, braços, músculos intercostais e abdominais, pescoço e dos músculos da boca.

Relatório de aula:

O aluno começou a execução dos primeiros exercícios com alguma dificuldade, pois afirmou ter estudado muito pouco nas férias de Natal. De forma a canalizar o seguimento estruturado da aula, foram praticados todos os exercícios “comuns”, já vindo a ser referidos em relatórios anteriores, mas com uma particularidade, foram praticados em tempos mais curtos, para não criar tensões desnecessárias e desmotivação inicial.

De seguida, definimos a peça a ser trabalhada no 2º período, sendo esta uma desafio para o aluno, uma vez que se trata de uma peça de nível de 3º/4ª grau.

Após esta definição, foi feita uma leitura da mesma, de forma simples e sem preocupação a não ser ver só as notas. A definição dos estudos é a mesma do 1º Período, ou seja, a continuidade do método 40 estudos Progressivos de Sigmund Hering.

Aluno: Francisco José Pinto da Costa

Aula nº:47/48

Data: 08-04-2015

Horada Aula: 17:45-18:30h

Disciplina: Trompete

Duração: 45 min

Conteúdos programáticos

Aquecimento:

(Exercícios de Respiração; Notas Longas; Múltiplos exercícios de articulação e exercícios de flexibilidade);

Escala:

Até 3 alterações, com arpejo no estado fundamental e inversões e respetivas relativas menores.

Leitura á primeira vista:

(Interpretação de um excerto apresentado pelo professor)

Estudo: Sigmund Hering 40 progressive études (ex 12)

Metodologia

Execução dos exercícios base, com noções de afinação, controlo do som (projeção – difusão), sons de ressonância, partindo do princípio que ouvir o som dentro de nós é um preliminar para que o corpo se torne o instrumento da nossa expressão.

Execução dos estudos com as técnicas de articulação, agógica e dinâmicas definidas. Noção de afinação e de pulsação.

Relatório de aula

Iniciamos o nosso 3º período com a introdução de um novo exercício, (exercício de ressonância).

Após ter-mos iniciado a aula com os exercícios base, assim dizendo, praticamos exercícios de ressonância. Para a prática destes exercícios expliquei ao aluno que ouvir o som dentro de nós é um preliminar para que o corpo se torne o instrumento da nossa expressão, desta forma o primeiro exercício foi de leitura com a boca fechada para iniciação aos sons de ressonância. De seguida os mesmos exercícios mas cantando. O aluno tentou cantar a nota fazendo circular o som dentro do corpo, utilizando as vogais AEIOU.

No que diz respeito ao estudo, o aluno apresentou o estudo lastimável. Sem noção de pulsação, afinação, troca de articulação. Após várias tentativas forjadas, acabei por enviar o mesmo estudo para casa, de forma a refletir sobre os erros ocorridos e tentar corrigi-los.

5. IMPORTÂNCIA DA MÚSICA DE CONJUNTO E DAS AULAS EM GRUPO

Ao longo dos tempos, foram inúmeros os autores, designadamente sociólogos e pedagogos, que estudaram a questão da educação, formulando princípios relacionados com a conduta da mesma.

Nesta sequência, se analisarmos alguns deles, de uma forma ideológica geral, percebemos que as aulas em grupo têm uma fundamentação teórica em filosofias tão reconhecidas como a de Vigotsky, Margareth Arroyo, Durkheim ou Swanwick.

Em volto da Educação, no que concerne à música, como percussor, transformador e criador de cultura, Keith Swanwick, pedagogo inglês, segundo ele, todos nós, temos um “sotaque musical”, e que nasce em contextos sociais, que se relaciona com outras atividades culturais, instituindo a possibilidade de podermos *ver a música além das suas relações com origens locais e limitações de função social*, (...) (SWANWICK, 2003: 38).

Além de Swanwick, também o sociólogo Durkheim, no mesmo segmento de ideias de Swanwick, privilegia a interação grupal, mencionando as aulas e música de conjunto, como fator de desenvolvimento do indivíduo. Para o sociólogo Durkheim, a educação desempenha uma função de integração, que pode ser entendida como uma função de homogeneização, através do qual, *certo número de ideias, de sentimentos e práticas é praticada indistintamente (...) que compreende a preparação da criança para a sua futura atividade ocupacional ou profissional*. (DURKEIM, 1973:15).

Ainda, neste seguimento de ideias, um dos autores, com o qual mais me identifico, no que respeita à filosofia do ensino de música, é David Elliot. Por essa razão, remeto para este autor, pelo facto de entender que essa filosofia tem extrema pertinência nos contextos das aulas de ensino instrumental em grupo.

Nesta perspetiva, é proposto que o desenvolvimento das habilidades artísticas dos alunos deverá ser proporcionado no contexto artístico, em relação às dimensões do significado inerente das obras musicais que os estudantes irão aprender a executar.

Esta visão, reiterada por Elliot, ganha ainda mais força, quando aplicada no contexto das práticas instrumentais em grupo, cujas características são em grande parte, divergentes das aulas individuais.

5.1. Síntese da prática pedagógica da classe de conjunto

Antes de iniciar a síntese da Prática Pedagógica da classe de Conjunto e importante referir que estabeleci interdisciplinaridade com Didática da Música de Conjunto.

5.2. Plano de estágio

Classe de Conjunto - Ensemble de Trompetes		
Horário da aula		Dia da semana
14:00h – 15:30h		Sábado
Mês	Dia do mês	Total de aulas
Setembro	20	1
Outubro	04	1
Novembro	01	1
Dezembro	06	1
Janeiro	10	1
Fevereiro	07	1
Março	07	1
Abril	11	1
Maio	02	1
Junho	06	1
Total de Aulas		10

5.3. Objetivos gerais e específicos

Objetivos gerais

- Despertar o aluno para a música de conjunto;
- Motivar o aluno para a expressão musical através da música de conjunto;
- Desenvolver as capacidades musicais dos alunos;
- Fomentar a autonomia do aluno e a sua capacidade criativa;
- Promover a aquisição de métodos de trabalho suscetíveis de preparar o aluno para o mundo profissional;
 - Desenvolver o sentido de responsabilidade, segurança e autoestima do aluno face às exigências académicas;
 - Promover a clareza, rigor e fundamentação científico-artístico das posições assumidas;
- Contribuir para o desenvolvimento sócio afetivo dos estudantes;
- Promover a interação entre a formação técnico e artística.

Objetivos específicos

- Boa postura Corporal;
- Boa projeção sonora;
- Boa qualidade sonora;
- Desenvolver um correto sentido de afinação em conjunto instrumental;
- Desenvolver a noção de frase;
- Contrastes Dinâmicos (Forte, piano, crescendo, diminuendo);
- Noções de Agógica (ritenuto, relutando, acelerando);
- Promover a interação musical;
- Noção de importância de contacto visual.

5.4. Formação do agrupamento

O agrupamento escolhido para o desenvolvimento deste trabalho, foi um Ensemble de Trompetes, mais propriamente o Ensemble de Trompetes da Academia D' Artes de Cinfães.

Neste sentido, a razão para a escolha da análise de uma aula de conjunto, com os instrumentos mencionados, prende-se com o facto de ser a disciplina que leciono e pretendo lecionar no futuro. Este grupo é constituído por cinco jovens, executantes de Trompete, com idades compreendidas entre os quinze e os trinta e dois anos.

Este Ensemble, não só foi criado com o intuito de dinamizar as atividades respeitantes à Academia, mas também para conseguir levar o seu trabalho e o que de bom se pratica, às populações mais desfavorecidas. Este grupo, funciona ainda, como uma ótima vertente pedagógica.

5.4.1 Papéis e funções de cada elemento (caracterização do nível - desenvolvimento)

Neste contexto pedagógico, a meu ver, cabe ao professor, formar e educar os seus alunos, tendo por base um princípio essencial, o da inclusão. Neste sentido, cada um dos elementos, incluídos neste grupo, tiveram um importante papel/função, mas todos, em geral, foram imprescindíveis para a execução e interpretação das obras executadas.

No que se refere ao nível de desenvolvimento, segundo Elliot, todo o processo de ensino deve ser centrado na própria atividade do “fazer musical”, onde a execução deve ocupar um lugar central, desenvolvendo as habilidades artísticas dos alunos.

Assim, o desenvolvimento verificado foi, na minha perspetiva, muito positivo, uma vez que a entrega de todos intérpretes, no geral, foi total.

Contudo, saliento o papel e função de um elemento que destaco de forma positiva pela sua prestação e postura desenvolvida ao longo desta aula.

5.4.2. Dinâmicas de grupo estabelecidas entre os elementos (como os elementos se organizam e interagem uns com os outros)

No decorrer da observação, análise e gravação da atividade em grupo, foram estabelecidas algumas dinâmicas entre os elementos do grupo. Assim sendo, relativamente à organização e interação uns com os outros, foi possível verificar-se que, uma vez que se trata de uma classe jovem e ativa, o aspeto de interação foi bastante fácil e quase automática.

Em primeiro lugar, porque existiu entrega e energia, como fator motivacional, e em segundo lugar, porque houve uniformização da postura, dinâmicas e uma boa assimilação dos aspetos apontados pelo professor, durante a aula.

No que diz respeito à organização, verifiquei que existiu um estudo e preparação prévios da aula, o que fez com que a assimilação dos conteúdos abordados fossem captados rapidamente.

Neste contexto, relativamente à organização, também verifiquei que todos os executantes, mostraram um certo ceticismo e alguma pressão, inerentes ao facto da aula estar a ser gravada. Contudo, tal como referi anteriormente, uma vez que a entrega foi total, todos os aspetos ligados ao nervosismo e ansiedades sentidos foram combatidos e ultrapassados.

5.4.3. Coesão/qualidade musical do grupo (avaliação dos desempenhos)

Segundo a (UNESCO, 1994), o termo *integração*, foi substituído, pela Declaração de Salamanca, pelo termo *inclusão*, impondo assim, uma integração com qualidade.

Neste âmbito, *o princípio fundamental das escolas inclusivas, consiste em todos os alunos aprenderem juntos, sempre que possível, independentemente das dificuldades e das diferenças que apresentem.* (pp.11/12).

Nesta sequência, tendo em conta as facilidades e dificuldades de cada elemento, quanto à coesão/qualidade musical, avaliando o desempenho dos elementos do grupo, posso referir que ao nível da afinação, não fomos perfeitos, ao nível da leitura da partitura verificou-se alguns erros, mas no geral, saliento de forma muito positiva o resultado final no que concerne à interpretação da obra.

5.4.4. Identidade do Agrupamento

Ensamble de Trompetes da Academia D´ Artes de Cinfães

5.4.5. Repertório (análise das obras apresentadas)

O repertório escolhido, desenvolvido e posteriormente gravado, foram as obras, “Within Sacred walls” de – Erik Morales e “Concert Fanfarre” de – Eric Wazen. A razão para a escolha deste repertório deveu-se ao facto de serem obras compostas para integrar o vigésimo quinto aniversário e trigésimo quinto aniversário, respetivamente, do “International Trumpet Guild”.

5.4.6. Encenação (caracterização dos aspetos ligados à produção do espetáculo: som; luz; cenários; marcações; guarda-roupa; adereços...)

Após a preparação, análise e execução da peça musical que levou por fim, à gravação da mesma, no que diz respeito à encenação, esta atividade foi desenvolvida no salão Nobre da Academia de Artes de Cinfães. Uma vez que se tratou de uma aula normal, não foi utilizado outro de tipo de materiais e acessórios que estejam ligadas à vertente cénica.

5.4.7. Comunicação (relacionamento com o público; informações complementares; notas de programa; cartazes...)

A peça foi trabalhada e interpretada unicamente por mim e pelos restantes constituintes do Ensamble de Trompetes. A comunicação efetuada, ocorreu apenas, entre os elementos que constituem o grupo. Não existiu qualquer tipo de divulgação para público exterior à Academia.

5.5. Relatórios das Aulas da Classe de Conjunto - Ensemble de Trompetes

Aula nº 1

Data: 20/09/2014

Horada Aula: 14h às 15:30h

Duração: 90 min

Conteúdos programáticos

Apresentação;

Explicação do funcionamento da aula e da sua metodologia;

Definição do programa e distribuição de partes;

Relatório de aula

Para começar esta aula, que tem por finalidade o objetivo de interação em conjunto, e uma vez que todos nos conhecemos da disciplina de Trompete, avancei a parte da apresentação. De seguida foi distribuída e explicado a funcionalidade desta aula, uma vez que não integra o plano de estudos oferecidos pela Academia D' Artes de Cinfães, foi acordado ser feito uma aula por mês, na qual, ficaria marcado no primeiro sábado de cada mês, tendo uma duração prevista de 90 minutos, tendo por vezes, excedido esse limite. Através do reportório que se preponha, estimulava-se os alunos para o conhecimento dos compositores e dos períodos da história da música.

Após a distribuição das partes, verifiquei um grande entusiasmo por parte dos intervenientes, da qual sugeriram encontrar-se posteriormente á aula, para fusão dos conteúdos que empreende esta atividade.

Aula nº 5

Data: 10/01/2015

Horada Aula: 14h às 15:30h

Duração: 90 min

Conteúdos programáticos

Aquecimento (exercícios de afinação, trabalho em escalas e acordes);
“Within Sacred Walls” de Eric Morales (avaliação em contexto de aula-gravação);
Distribuição das vozes da obra “concert fanfare” de Eric Ewazen;
Leitura da segunda obra.

Relatório de aula

Eu não tenho o monopólio da verdade, há certamente outros caminhos para chegar ao prazer musical, mas este método, fruto das minhas convicções pedagógicas, já deu provas e leva inevitavelmente ao sucesso. Os alunos perceberam a ideia das três palavras implementadas na primeira aula, Conforto-Prazer-Emoção. Expliquei-lhes que não sou o dono da verdade, mas sim da “minha verdade!”

O espírito desta maneira de trabalhar é o de utilizar cada vez melhor os vossos recursos interiores, de melhorar e otimizar a utilização da nossa energia. Mais que um simples aquecimento (warm-up), é uma apresentação do trabalho diário dos fundamentos do corpo sonoro e, portanto, vibratório da trompete, que conduzem a uma filosofia pessoal e a uma autodisciplina indispensável ao sucesso.

Antes de começar a leitura e análise da segunda obra, convém refletir alguns instantes sobre o que representa a música e o papel de cada um.

Com esta segunda atividade, sugeriu-se aos alunos que executassem apenas a parte inicial da obra, tendo em conta o carácter inicial da mesma, sendo este, totalmente contrastante com a primeira obra. De seguida, foi explicado aos alunos que, para iniciar esta obra, necessitavam de um depósito extra de motivação e carácter. Neste mesmo ponto, foram efetuadas, aproximadamente três a quatro tentativas, para retomar ao ponto inicial sempre que a interpretação não estava mais correta. Exemplifiquei como era feito

o depósito de energia à base da respiração e colocação correta do ar. Em suma, foi abordada a parte final da segunda obra, de modo a concluir todos os aspetos desenvolvidos.

Aula nº 10

Data: 06/06/2015

Horada Aula: 14h às 15:30h

Duração: 90 min

Conteúdos programáticos

Aquecimento (exercícios de respiração, buzzing, acordes, escalas, articulação e flexibilidade);

Aspetos pedagógicos e artísticos;

Reflexão crítica acerca da aula de trompete em grupo

Relatório de aula

Tendo por base a ideia de “confiança pessoal”, referi que aplicassem ao máximo toda esta ideologia. Assim sendo, “não temam, acreditem apenas”, portanto, atrevam-se com convicção e generosidade. Pois todos nós somos 100% responsáveis por tudo o que nos acontece. Partindo sempre da ideia inicial, não existem fracassos, mas sim novas experiências, e todos nós progredimos com os nossos erros, porque ao longo destas aulas aprendemos a reconhecê-los e isto é progredir, pois quando alguém se permite cometer erros, pode ir muito longe... sem os fazer!!! Para terminar toda uma pirâmide que tem vindo a ser construída de forma gradual e respeitando sempre o aspeto fundamental para mim referido ao longo destes relatórios, a homogeneidade, desse modo tenho a certeza que todos os intervenientes saíram mais ricos, porque aprenderam que “hoje tocam melhor que ontem, mas certamente bastante menos que amanhã” e com esta lógica de ideias e de orientação vão conseguir enfrentar qualquer obstáculo na vida, pois as aulas em grupo não funcionam só como vertente pedagógica, podem muito bem funcionar com aspetos que promoverem interações sociais e competitivas entre os alunos, diminui a taxa de desistência, facto relacionado com os altos níveis de motivação que normalmente gera, e proporcionam um ambiente muito favorável à evolução individual do aluno, facilitando a evolução mesmo de alunos que revelam mais dificuldades. Enfim, a única partitura sobre a qual vocês têm um controle

real é a vossa. Toda a vossa energia deve ser orientada no sentido de melhorar a vossa performance.

6. REFLEXÃO CRÍTICA SOBRE O TRABALHO DESENVOLVIDO NA PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA

A conclusão de mais uma etapa, não marca o fim do meu percurso acadêmico mas trata-se do início de um longo caminho como docente. O professor não deve ser compreendido como a pessoa que tudo conhece, mas sim como uma pessoa que está em permanente aprendizagem, tendo a Prática de Ensino Supervisionada contribuído para consolidar as bases teóricas, para uma melhor aplicação das metodologias pedagógicas no processo de ensino e aprendizagem.

Todos nós devemos aprender e adaptar-nos a diferentes situações, conjugando o que aprendemos no nosso percurso acadêmico com o que nos deparamos no dia-a-dia. Não existem alunos iguais, neste sentido, temos que aprender a lidar com cada um e arranjar estratégias para mantê-los motivados e aptos para a aprendizagem. Devido a estes factos tive de desenvolver as qualidades necessárias ao convívio com jovens de diversas idades, de diferentes realidades, com todas as suas necessidades vitais para experimentarem, descobrirem e desabrocharem para a música: a atenção constante, a paciência, a preocupação permanente em ensinar através do exemplo e da demonstração, promovendo diferentes situações favoráveis à aprendizagem, o incentivo ao bom comportamento, à tolerância e à entreaajuda.

Ao longo da prática docente, tentei ser o mais coerente possível a nível pedagógico, através da transparência na transmissão da informação dada aos alunos, de modo a que não tivessem dúvidas, evitando o retrocesso do desenvolvimento educacional.

Quanto às questões de socialização, para além de professor, criei laços de amizade com os alunos, de modo que todos me possam ver como um exemplo e como um modo de transmissão de conhecimentos, e não como uma figura repressora e oprimente. Sempre estimulei o bom ambiente e a socialização entre os alunos, defendendo atitudes de entreaajuda e não aceitando atitudes de discriminação e exclusão. No que concerne ao relacionamento com colegas e funcionários, manifesto também laços de amizade, mantendo uma atitude de cooperação e profissionalismo, no enquadramento e adaptação ao processo ministerial.

Para concluir, senti que este ano letivo decorreu dentro da normalidade, possibilitando uma melhoria na minha prática pedagógica e um bom relacionamento entre alunos e colegas. Considero que agarrei este desafio com entusiasmo e dedicação,

como sempre faço, referindo ainda que o esforço dá frutos positivos, quer em mim, quer nos alunos. O facto de estar a estudar e a lecionar ao mesmo tempo permitiram-me progredir, não só agora, mas também para uma experiência futura.

Parte II Projeto de Ensino Artístico

Ansiedade na Performance Musical Causas, Sintomas e Estratégias de Estudantes de Trompete

Etiologia

Podes reeducar o teu cérebro para melhorar a tua atividade, sugestioná-lo para ser mais feliz. (J. Valls)

O cérebro e o sistema límbico:

Nesta abordagem o objetivo será falar do cérebro de um ponto de vista anatómico descritivo, uma vez que não é o tema central do presente estudo, expondo a origem do “Trac” e falar do cérebro segundo um ponto de vista funcional, com linguagem simples e com exemplos ilustrativos que nos possam ajudar a entender melhor o porquê da Ansiedade na Performance Musical.

Sobre este órgão, recai toda a responsabilidade do funcionamento do organismo e da conduta humana. Contendo milhares de milhões de neurónios que se encontram conectadas entre si com um grau de complexidade incalculável. Mas o mais importante não é a quantidade de neurónios, mas o número de conexões entre eles. Estas conexões não são fixas, mudam, e a este fenómeno designa-se de plasticidade cerebral, tornando-se importante uma vez que é a plasticidade que nos permite aprender e avançar.

A memória, a aprendizagem e todas as operações do sistema nervoso são impossíveis de entender sem a transmissão sináptica.

O cérebro pesa aproximadamente 1.450 Gramas e consome 25% da nossa energia. Consome exclusivamente Glucose. (capítulo I, trabalho de memorização).

A ansiedade na performance musical manifesta-se em três planos, todos eles sujeitos ao controle direto do cérebro:

- 1. Modificações fisiológicas:** taquicardia, transpiração, tensão corporal...
- 2. Comportamentos característicos** que traem involuntariamente o estado emocional do artista: elevação dos ombros, rigidez nos braços e pescoço, tensão facial, dificuldade em olhar o público, apreensão exagerada, mudanças do timbre vocal...
- 3. Vivência e valorização mental subjetiva** de ser encontrado em um determinado estado emocional: “estou nervoso”.

Todas as pessoas possuem uma regulação genética básica das emoções que explica a uniformidade, na maioria dos artistas, segundo os processos mentais que inclui os gestos que aparecem antes de uma situação de pânico do público. Não obstante, estes processos

podem modificar-se através de influências culturais, segundo as metodologias utilizadas pelo professor, segundo a educação familiar e sobretudo as primeiras experiências enquanto artista. Todo este processo gera no músico algumas crenças, alguns valores, alguns hábitos, em definitivo, condutas e expectativas que formam a sua identidade (forma aprendida de pensar sobre si mesmo).

O que sucede no cérebro antes de uma situação de ansiedade performativa.

De forma reta e clara, para que consigam compreender melhor o processo acima referido, dividiremos o cérebro seguindo a teoria evolutiva do “*cérebro triplo*” proposta pelo neurocientífico Paul D. Maclean, segundo o qual o cérebro consta em três domínios diferentes: *o cérebro reptiliano, o sistema límbico e o neocórtex*. O modelo de Maclean separa intelecto de emoção. Hoje em dia sabemos que não há uma linha de separação entre a emoção e a razão, e que estas três formações interagem e relacionam-se entre si:

Cérebro Reptiliano

É uma das partes mais primitivas do cérebro. Regula as funções fisiológicas involuntárias: controle hormonal e da temperatura, fome, sede e respiração... é o lugar na qual residem reflexos e instintos. Não pensa, nem sente, a sua função é única e exclusivamente atuar.

Sistema Límbico

Por cima do cérebro reptiliano encontra-se o sistema Límbico. Digamos o armazém das nossas emoções e nossas memórias. Lugar onde ocorre a experiência inconsciente de ansiedade ou medo, que repercute de forma grandiosa a conduta do músico.

Neocórtex

No nível superior encontra-se o córtex, cérebro racional. Esta parte do nosso corpo processa de modo consciente as emoções. Controla os movimentos voluntários e ocupa-se de processos cognitivos completos, como o pensamento, a fala, a concentração, a autorreflexão, a resolução de problemas...

O importante é que a nossa camada cerebral nos permita medir e controlar as nossas reações emocionais, quer dizer, podermos canalizar a atenção para as nossas emoções e analisá-las.

Por exemplo, associamos a emoção “medo” com o evento de “atuar”.

Assim se gera a ação de “Fugir/escapar” e aparecem os sentimentos de “culpa, frustração, insegurança,...”

Quando reagimos com medo (emoção primária) em uma atuação pública, estamos a mercê de nosso sistema límbico (cérebro emocional inconsciente). Mas, com a ajuda do nosso córtex cerebral (cérebro racional consciente), podemos nesse momento realizar uma análise de custo-benefício e determinar o que vamos fazer com a ansiedade ou frustração que sentimos.

Assim, podemos controlar os nossos sentimentos através da razão.

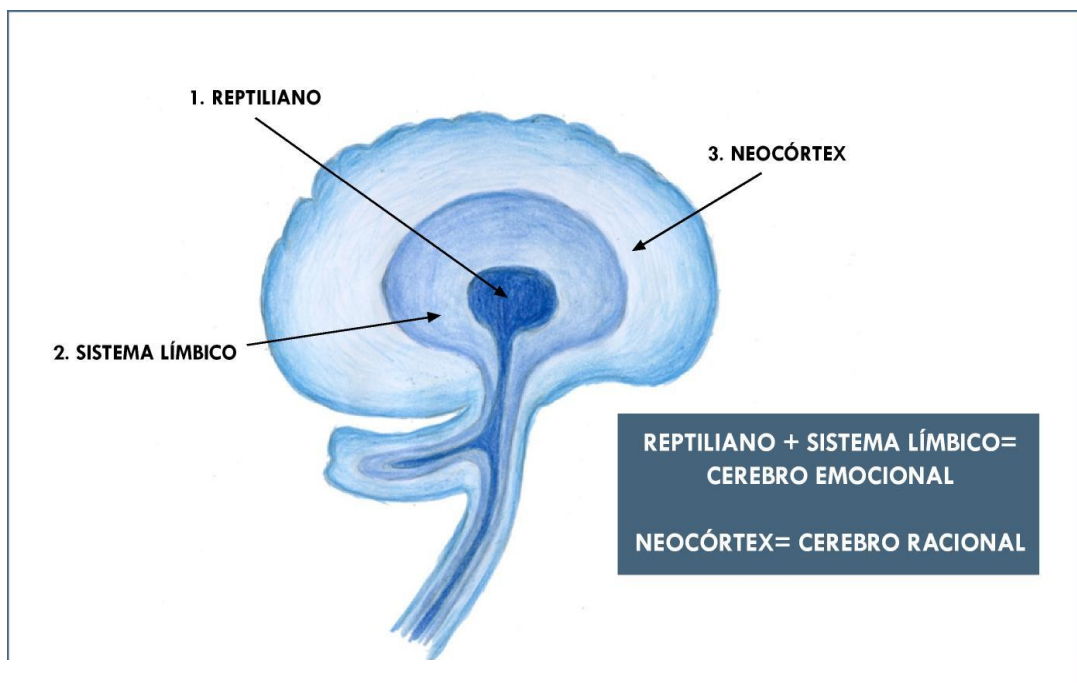


Figura 1 Teoria do Cérebro Trino
Disponível em: <https://www.google.pt/teoriadocerebrotrino/imagens>

Capítulo I

1.1. Ansiedade

A ansiedade é um termo tão divulgado que faz parte da linguagem comum, na qual é empregado nas mais diversas aceções.

Segundo os especialistas o seu uso na língua portuguesa foi pouco frequente antes da 2ª metade do século XIX. Em tempos tão recuados como o século XIII as palavras *afan* e *coyta* e *coytado* são consideradas seus sinónimos. No século XV os termos *angustura* e *pressa* e, no século XVI, a palavra *estreita*, parece terem-se revestido de idêntico significado (Adriano S. Vaz Serra, 1980).

O termo "ansiedade" tem várias definições nos dicionários não técnicos: aflição, angústia, perturbação do espírito causada pela incerteza, relação com qualquer contexto de perigo, entre outros. (o mesmo resultado no conceituado dicionário de Cândido de Figueiredo).

Levando-se em conta o aspeto técnico, devemos entender ansiedade como um fenómeno que rapidamente nos beneficia, como ora nos prejudica, dependendo das circunstâncias ou intensidade, e que tornar-se patológico, isto é, prejudicial ao nosso funcionamento psíquico (mental) e somático (corporal).

Estudos sobre o tema abordados são frequentes. Investigações realizadas a nível da população em geral têm revelado uma prevalência que oscila entre 3-5% (Tyrer, 1979) até uma taxa tão elevada como 31% (revisão de Schweitzer e Adams, 1979). Por outro lado ressaltar que, a percentagem de indivíduos do sexo feminino, com estas alterações, costumam ser duas vezes superior à do sexo oposto.

A ansiedade estimula o indivíduo a entrar em ação, porém, em excesso, faz exatamente o contrário, impedindo reações.

Contudo, a ansiedade na performance musical tem sido frequentemente apontada como um fator potencialmente prejudicial ao desenvolvimento profissional do músico devido ao seu efeito negativo, tanto para o bem-estar psicológico, quanto para o comprometimento da qualidade artística da performance. Este problema pode

considerar-se como um dos mais comuns que o Músico enfrenta neste momento, no entanto, como afirma Lipp (1990), todos já experimentaram, mas poucos o compreendem ou reconhecem o impacto que ele pode ter no corpo.

A partir das definições mencionadas acima, a ansiedade pode influenciar a performance musical por causas e sintomas variados. A experiência da ansiedade na performance musical pode ser de acordo com o que define KENNY “ 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, 2011, p.22), ou seja, uma defesa contra a experiência ou reexperiência emocional fortemente dolorosa ou até o medo/pânico da possibilidade de enfrentar uma futura ameaça considerada intolerável, isto é, o medo ou vergonha das possíveis represálias.

Além da ansiedade, duas outras emoções podem estar presentes e influenciar no processo de preparação para a performance musical: o medo (fear) e o pânico (Fright). Freud (1973) realizou a seguinte distinção entre estas emoções: Ansiedade relaciona-se com o estado e ignora o objeto, enquanto o medo chama a atenção precisamente para o objeto. Seguindo esta relação de ideias, podemos dizer que uma pessoa protege-se do medo pela ansiedade (FREUD, 1973, apud KENNY, 2011, P.28). Por outro lado o pânico reforça o efeito produzido por um determinado perigo que não é refutado pela ansiedade, ou seja, apresenta-se de modo súbito em uma situação sem preparação cognitiva.

Estas diferenças emocionais, muitas das vezes confundidas pelo próprio intérprete, podem estar presentes em atividades performativas que demandam habilidades, concentração, autoavaliação e, dependendo da intensidade e efeitos causados a cada indivíduo, podem prejudicar acentuadamente a performance musical.

Desta forma, é importante especificar e esclarecer melhor estas diferenciações para que o intérprete possa não somente compreender o processo de preparação e apresentação, mas também adotar estratégias eficazes para o melhor aproveitamento e otimização da performance musical.

1.1.1. Diferenças entre Pânico de palco e Ansiedade na Performance Musical

Além da *Ansiedade*, duas outras emoções podem estar presentes e influenciar no processo de uma performance: o medo (*FEAR*), e o pânico (*FRIGHT*). Estas duas palavras em muito tornam-se indissociáveis.

Estes dois conceitos, Pânico de palco e Ansiedade na Performance Musical foram abordados por vários autores, resultando em anos de pesquisa e observações, embora não haja muito consenso. Partindo de um ponto de vista mais patológico, segundo o Doutor Jorge Mota (2018), médico psiquiatra, a perturbação de pânico é definida como crises recorrentes de forte ansiedade ou medo. Estas costumam ser intensas, repentinas e inesperadas e provocam nas pessoas sensação de mal-estar físico e mental podendo despoletar comportamentos de fuga do local onde se encontram.

Este fenómeno fomenta em “nós músicos” um estado de ansiedade que nos faz parar de acreditar em nós mesmos. Esse medo pode aparecer em qualquer momento e por razões muito diferentes, mesmo em carreiras bem-sucedidas e totalmente consolidadas.

Conhecendo o local, conhecendo bem o repertório, a experiência... São fatores que reduzem o risco de sofrimento, embora, de qualquer forma, não sejam exclusivos.

Esta perturbação está associada a vários sintomas cognitivos e comportamentais, não só performativos, mas também, pré e pós-performativos que todos os músicos devem saber para poder identificá-los quando aparecem, caso contrário correm o risco de autoengano.

Centralizando-nos, nas causas dos ataques de pânico, estas são, na verdade, desconhecidas, havendo, contudo, várias discussões e tendências para o entendimento mais amplo deste termo específico. Brodsky (1996), por exemplo, compreende o pânico de palco a um nível de gravidade excessivo em ponto de comparação com a ansiedade na performance musical, enquanto Fehm e Schmidt (2005) argumentam o contrário (FEHM & SCHMIDT, 2005 apud KENNY 2011, p. 48). Pânico de Palco, é uma condição psicológica e fisiológica em que o funcionamento apropriado, é prejudicado.

Segundo estes autores, este termo refere-se ao medo súbito e intenso ou pavor sentido no palco, que por sua vez pode levar á degradação da performance, enquanto a ansiedade

na performance musical pode ser bastante previsível e se desenvolver gradualmente ao longo dos dias que antecedem a uma ocasião importante (STEPTOE, 2001, p.292).

Em alguns casos extremos, o músico recorre ao uso de psicofármacos com uma abordagem psicoterapêutica, que em suma, resulta na maioria dos casos. Numa primeira instância, o “problema” soluciona-se, mas não se apaga a causa, o motivo. Na minha perspectiva a solução não passa por psicofármacos, mas sim, por uma abordagem mais eficaz, ou seja, compreensão do pânico e adoção da atitude certa para lidar com a ansiedade e com os ataques de pânico. Ter consciência de que a ansiedade na performance é uma emoção que acompanha o músico durante todo o processo, ao passo que o pânico de palco estaria somente presente no momento da exibição.

1.2. As Causas da Ansiedade na Performance Musical

Segundo Brodsky (1996 apud Kenny, 2004), o músico está entre as categorias de profissionais que mais correm risco de adquirir patologias psicológicas relacionadas à sua atividade profissional. No seu seguimento, a ansiedade na performance musical, é apontada como uma das mais recorrentes, ressaltando-se um fator relevante que tem sido relatado como um elemento prejudicial à saúde do músico e, por consequente da qualidade da sua performance.

A maioria dos músicos profissionais já sofreu um susto no palco durante as suas carreiras. Todos sabemos muito bem o que consiste, um bloco mental que se traduz em físico e que reduz consideravelmente as nossas capacidades quando enfrentamos um palco.

O medo é um sentimento muito primitivo, que não podemos evitar. Nosso corpo está preparado para reagir a situações de estresse, como por exemplo, o ataque de um animal. O problema é que não vamos enfrentar nada assim agora, então a nossa mente traduz essas situações de estresse e ansiedade primitivo em situações “cotidianas”.

Os músicos têm que aprender a enfatizar o mais importante: tocar em público sem complexos e receios.

Se não somos capazes de compartilhar o que fazemos, então qual o propósito em ser músico? O ideal é aprender isso pouco a pouco, desde os primeiros passos musicais. Mas

muitos de nós não tiveram essa aprendizagem e nesse ponto devem aprender a gerenciar o medo como adultos.

As causas da ansiedade na performance musical dependem de cada pessoa, da sua trajetória, das suas experiências e da sua aprendizagem. Pode ser devido a baixa autoestima, deficiências técnicas que nos fizeram reclamar ao longo do tempo, aprendemos a sentir essa ansiedade ou medo desde a infância, a importância que damos ao que os outros pensam de nós...

A mente é muito complexa e tem um poder tão grande que pode provocar-nos mesmo desconforto físico, sem estar doente. Ainda assim, a mente pode se reeducar. Da minha própria experiência aprendi que existem duas maneiras de se livrar dos nervos de controle. Um caminho de longo prazo e outro de curto prazo.

Numa concepção a curto prazo, a primeira coisa a fazer é definir o objetivo (um concerto, audição, teste) tendo um objetivo claro, siga algumas fases de trabalho em paralelo ao estudo diário.

- Antes de tudo, certificar-se de que a sensação nervosa exista, e temos que coexistir com ela, não permitimos que ela nos cancele. Eu sempre pensei que os nervos são algo “bom” na medida certa, eles o mentem-nos em alerta, provocando um pensamento de que o importante é o que se está a fazer. Uma vez ensinada a mente a afrentar uma audiência ou júri, devemos gravar esse momento e reproduzi-lo sempre numa atmosfera confortável.
- O próximo passo seria recriar o desempenho para familiares e pessoas conhecidas, o facto de sentir alguns nervos ajudará a normalizar a situação de tocar em público.

Para alcançar uma maior confiança a longo prazo, o principal é que consiga aumentar a sua capacidade de enfrentar o público.

Importante ressaltar que a ansiedade nem sempre é prejudicial, segundo Barlow (2002), a ansiedade é uma emoção natural que faz parte do nosso sistema de defesas, sendo inclusive necessária para a nossa sobrevivência.

Após algumas pesquisas neste sentido, segundo Valentine (2002, p.172), três fatores contribuem para a ansiedade na performance musical: O Aluno, Perfeccionismo e a Autoestima.

1.2.1. O Aluno

Refere-se a aspetos ou aglomerado de aspetos da personalidade de cada pessoa que permitam vir a exercer qualquer efeito no seu processamento.

Segundo Pierre Doutot (2018) (Professor mestre de trompete), a maneira como os músicos pensam, suas atitudes, crenças, julgamentos e objetivos, determinam em grande parte a extensão à qual percebem a performance como ameaçadora. Segundo o mesmo pedagogo, a confiança pessoal será uma vantagem importante no sucesso, ou seja, não se deve programar o fracasso e relativizar a importância da atividade. Tocar bem o instrumento não é um fim em si mesmo, mas um meio de melhorar o nosso bem-estar pessoal e, conseqüentemente, o bem-estar coletivo.

Seguindo esta filosofia, Deary (et al. 1993 apud KEMP 1999, p. 25) sustenta que o comportamento do sujeito depende da interação entre os atributos da pessoa assim como das qualidades do ambiente físico e social, ou seja, a ansiedade estaria relacionada a elementos intrínsecos de cada indivíduo e de como este se condiciona com o meio que o rodeia. Outros elementos ligados à pessoa que influencia a ansiedade na performance musical são, além da personalidade individual, o perfeccionismo, o traço e estado de ansiedade.

Assumindo que Personalidade é o conjunto de características psicológicas que determinam os padrões de pensar, sentir e agir, assim como, a individualidade pessoal e social de alguém. A personalidade de um indivíduo é um processo gradual, complexo e único, multifacetado, apresentando variadas características como por exemplo, autopercepção, autoestima, comportamento, juízo alheio, temperamento. No fundo é um “conjunto das características marcantes de uma pessoa”. Numa comparação, no sentido em que esta pode influenciar e variar a maneira com que a ansiedade na performance se manifesta, é pertinente entender a diferença de características tais como a Introversão – Extroversão. Neste sentido, pessoas introvertidas, denotam neles uma maneira peculiar de crítica, introspectiva, restritiva, ou seja, adotam uma ação de se voltarem para dentro, enquanto, por sua vez, pessoas extrovertidas, expressam facilmente os seus sentimentos, opiniões. São pessoas extremamente confiantes, participativas, sociáveis, adequando-se ao seu grupo e espaço. Na música existem os dois tipos de personalidades, sendo que para Kemp (ibid), os músicos tendem a apresentar uma personalidade introvertida, observar

a personalidade e comportamento do outro, forma essa que poderá potenciar um aumento dos traços de isolamento social.

1.2.2. Perfeccionismo

Para Clark (2002), a performance musical exige uma combinação de habilidades físicas e mentais que podem ser prejudicialmente afetadas pelos sintomas da ansiedade.

Segundo West (2005), a performance musical está indicada como uma das mais difíceis e exigentes atividades do ser humano, estando propícias a situações de fracasso ou de um nível inferior aquele que é exigido. Neste sentido, não podemos ignorar o facto de que a ansiedade e os seus sintomas são prejudiciais para uma atuação, mas também para o desenvolvimento de uma carreira. Outro fator adjacente e entrave à performance, designa-se de perfeccionismo.

Neste seguimento de ideias, na parte artística, para alcançar uma proeminência musical, requer uma execução irrepreensível, muito próximo da perfeição, exigindo horas de prática, prática solitária, com constante sentido crítico de auto avaliação, sacrifício, alto nível de eficiência no estudo, e, no fundo são estas as qualidades que tratam o perfeccionismo.

No entanto, estudos realizados revelam que este traço tem um efeito paradoxal, ou seja, demonstram que indivíduos que denotam elevados níveis de perfeccionismo, e que tendem cognitivamente alcançar a perfeição, tornam-se vulneráveis à degradação da performance, nomeadamente, dificuldade em concentração, adaptação ao espaço e meio, arranjar estratégias para solucionar os problemas provenientes do momento. Altos níveis demonstram uma insatisfação com as suas performances.

Contudo, o perfeccionismo, leva a que as pessoas depositem uma grande quantidade de energia no processo de avaliação da qual desenvolvem ideias fixas a respeito do que constitui o sucesso e o fracasso, e de tal forma elevam as suas expectativas que veem o sucesso como tudo ou nada, ou seja, nada mais é importante, focam-se só e exclusivamente no “sucesso”, algo que acaba por levar à degradação.

Para concluir, certamente que o perfeccionismo pode estar de algum modo geral intrinsecamente ligado a toda a população, mas, principalmente a pessoas que desenvolvem atividades das quais denotam elevado nível de proficiência numa extensa área de habilidades inerentes à sua profissão.

1.2.3. Autoestima

Joaquim Araújo Pereira Pinto (2018), Professor, Escritor, Compositor e Analista, afirma: “ Para que um jovem tenha uma Autoestima adequada é necessário que receba mensagens de incentivo, apoio, elogios e que denotam o seu esforço e empenho, independentemente qual seja o resultado...”, assim, com esta filosofia conseguimos jovens seguros de si mesmos.

A segurança e estima pessoal é um fator fundamental para manter qualquer tipo de trabalho, seguir a vida com firmeza, lutar pelos nossos direitos, entre outros fatores.

A autoestima é um conjunto de percepções, pensamentos, sentimentos e tendências de comportamento segundo as características do nosso corpo e da nossa personalidade.

Alcançar autoestima musical saudável é como percorrer um longo caminho, que não tem fim. Sempre alimentado, sempre enriquecido. É um exercício de autocontrolo, de conhecer a si mesmo e de abstrair-se do meio ambiente precisamente para alcançar ótimos resultados. A pressão para agradar, para dar o melhor de nós mesmos, é precisamente o que nos faz falhar.

A importância deste fator para um músico prende-se à forma que diz respeito ao seu valor pessoal. Por tanto, uma baixa autoestima, afeta a relação do músico com o meio, colegas, trabalho, nas decisões, entre inúmeros fatores, que por sua vez, traduz-se numa incapacidade de enfrentar desafios, falta de crença nas suas capacidades, levam-no a um estado de ansiedade frequente e agitação emocional.

Por sua vez a autoestima elevada fornece ao músico a capacidade de trabalhar de forma mais adequada e correta. Não perde tempo preocupado com o que ocorreu nem com o que virá. Trabalha muito na base da confiança pessoal, o que permite resolver os problemas sem se deixar afetar pelos mesmos.

Em suma, consegue enfrentar a vida com maior confiança e otimismo o que lhe permite alcançar com maior facilidade os seus objetivos e sentir-se realizado.

“ Desenvolver a Autoestima é expandir a capacidade de ser feliz e enfrentar os problemas com sucesso.” (Anna Cester).

1.2.4. Trabalho e tipos diferenciados de memorização

Tocar um instrumento musical é uma atividade total, envolvendo muitos processos diferentes. Quando falamos de memória na música, muitas vezes relacionamos o conceito com a memorização de uma pauta. No entanto, a memória é muito mais do que isso para o músico. Graças a ela, adquirimos nossa sensibilidade auditiva, nosso estilo interpretativo e nossa capacidade de tocar. E para isso, começamos vários tipos de memória.

Muito tem sido estudado sobre o funcionamento da memória, um dos processos mais excitantes e complexos em nosso cérebro. Quando falamos sobre esse processo em músicos, sabemos que diferentes partes do cérebro entram em ação. Tudo isso, finalmente, ajuda o músico a poder realizar um conjunto complexo de movimentos automaticamente, ao mesmo tempo atraente para seu “ouvido interno” e seu sentido estético. Todo um processo.

Em 1965, Barbacci publicou o seu livro intitulado de “educação da memória musical”, no qual ele classificou vários tipos de memória:

Muscular: é a parte da nossa memória que é responsável por consertar sensações motoras e tácteis no nosso cérebro. Quando repetimos uma série de movimentos várias vezes, estamos trabalhando nessa memória. Graças a ela, podemos habilmente realizar os movimentos necessários para tocar sem ter que pensar em cada um deles.

Auditória: outra parte da nossa memória essencial para o músico. Não só nos permite reter memórias sob forma de som, mas também nos fornece uma “base de dados” de sons sintonizados, o que nos ajuda a formar o nosso ouvido interno.

Visual: embora a visão não seja necessária para tocar um instrumento, ter isso pode alimentar a nossa memória. Através da memória visual, podemos obter memórias das distâncias intervalares do nosso instrumento, ou até mesmo lembrar essa “passagem” com imagem.

Nominal: através desta parte da nossa memória, podemos lembrar os nomes das notas, bem como outros conceitos musicais. Quando o relacionamos com outros aspetos, como o auditivo ou muscular, isso permite-nos interpretar a pontuação.

Rítmica: não só podemos manter na nossa memória as diferentes alturas dos sons (memória auditiva), mas também o seu lugar no tempo (ritmo).

Analítica: através deste processo de memorização, analisamos as estruturas e as conservamos, de modo que, com esta parte da nossa memória, organizamos todos os elementos que nos permitem tocar.

Emotivo: o componente emocional é muito importante na memória. Numerosos estudos recentes mostram que a emoção é um fator chave na memória e na recuperação das memórias. Na música, atraímos continuamente as emoções diferentes durante a nossa performance. Quanto mais emocionais somos quando tocamos, melhor nós consertaremos na nossa memória as ações e pensamentos necessários para recuperar essas memórias.

Após uma análise ampla das diferentes capacidades ilustradas pelo Barbacci que são colocadas no momento da reprodução, por outro lado, o trabalho de memorização parte de uma árdua tarefa de reconhecimento de pormenores no qual depositamos enumeras horas de estudo.

Quando este processo não é realizado corretamente, cujo qual, não foi efetuado um estudo completo ou não foi interiorizado a obra ou excerto a memorizar mediante todos os tipos de memorias, tal provoca um estado de ansiedade ou mesmo ataque de pânico.

Segundo o estudo de investigação realizado pelo centro (el trac en los jovenes intérpretes, cpae, 2002) atesta que os jovens, cujo seu estudo é feito de forma periódica e regular, na qual trabalham os aspetos técnicos das obras e utilizam os recursos para trabalhar a memória:

- Manifestam menos preocupação segundo o que o público pensa.
- Menor descoordenação por parte dos movimentos.
- Menos lapsos de memória.

Memorizar é permitir a entrada e assimilação da informação de forma a ser utilizada temporalmente e indefinidamente.

O facto de um músico que sofre ou sofreu de ansiedade ou ataque de pânico mediante o público ou plateia para o qual se destina, tocar com partitura, manifesta-se numa sensação de conforto e segurança, funcionando como um mecanismo de “escape” de “fuga” ou sensação de que não irá ficar tão “nervoso”.

Quando o executante chega a esta conclusão deve por um lado confiar nas suas capacidades e em todo o trabalho realizado (autoestima), em por outro, não menos

importante, reconhecer quando a peça não está memorizada corretamente.

“Antes de cada concerto relaxo e concentro-me na música, e durante o concerto sigo a música e o meu coração...” (Lang Lang)

Partindo do ponto de vista do autor Lang Lang, quando o músico memoriza corretamente permite a que o hemisfério esquerdo perceba o que está escrito e pode deixar-se levar pelo hemisfério direito, sem medo de perda ou falha de memória (branca).

Tal processo permite ao intérprete concentrar-se muito melhor na obra e no som produzido, pois tem uma visão livre enquanto o ouvido ganha a capacidade e percepção da matéria produzida.

Sendo o ouvido um órgão de referência para o músico, fazendo um ponto de comparação com outros órgãos do corpo humano, realça-se o facto de que, todo o corpo é música e o mesmo se prolonga até ao exterior, (aquilo que chega ao público).

Um corpo rígido e tenso imitará um som igualmente rígido e tenso, sem cor de harmónicos.



Segundo o pedagogo Pierre Dutot, o corpo é uma prolongação que se estende até ao instrumento. Se conseguirmos atingir uma grande emoção musical, então a qualidade do nosso som será a melhor. O mesmo atesta que, a maior parte dos músicos apenas utiliza as ressonâncias faciais, embora todo o corpo tenha possibilidade de vibrar e provocar ressonâncias. ***“Ouvir o som dentro de nós é um preliminar para que o corpo se torne o***

instrumento da nossa expressão”.

Em suma, uma parte do corpo que não vibra é uma parte do corpo que não ouve.

1.2.5. O Ambiente

O tamanho do palco, o número de espectadores, a distribuição do cenário, gravar a audição ou concerto, etc. São alguns dos fatores que condicionam a performance musical.

Nesta fase, o cérebro toma consciência dos fatores acima referidos, que de tal forma traduz-se num “medo do desconhecido”. Para minimizar a ansiedade é importante planificar bem o dia da atuação: chegar antecipadamente, observar tudo ao seu redor, a situação do público, qualidade sonora da sala, onde estarão os focos, conhecer a indumentária, entre outros fatores.

Se se trata de um exame, também é importante conhecer tudo a que ele está inerente, nomeadamente membros do júri, lugar e hora onde se realizam as provas, requisitos pedidos, duração e acompanhamento.

1.2.6. O Público

A arte é feita para o público, contando que as liberdades artísticas são diversas, assim como o público, que pode identificar-se com a manifestação artística de seu gosto.

É impossível dissociar a obra do artista, portanto a obra carrega em si toda carga intelectual, emocional e da vivência daquele que a produz. Assim sendo, quanto maior for a importância dada à crítica do público, quanto mais se diz para não dececioná-los, quando a estima sobre si mesmo depende em grande parte da admiração do público, mais ansiedade aparecerá.

Por sua vez, o executante sofre a maior ansiedade diante de uma audiência hostil, séria e cética que, com uma audiência dotada de capacidade de simpatia e indulgente.

Por este motivo, as primeiras audições devem ser perante um público amável, num ambiente agradável, repleto de aplausos. Estes elementos são importantes na medida em por um lado favorecerá o sistema límbico (cérebro) guarda uma boa recordação do momento, e por outro, a empatia do artista com a plateia.

Segundo este fator, atuará positivamente nas seguintes audições ou momentos de exposição.

Mais de cinquenta músculos do rosto relacionados com o mimetismo (adaptação), refletem a vida interior de uma pessoa.

Se estamos presentes de um público de carácter apático, o sistema límbico ativará o cérebro do artista. Este dispositivo de alarme da amígdala processa automaticamente a informação recatada: “ Rosto apático”, assim que penetra a consciência do músico, as mensagens recebidas serão processadas pela amígdala de forma rápida e inconsciente. Basta uma mera contemplação de uma cara triste, ausente ou séria, que já desperta em nós emoções semelhantes.

Estudos de investigação sobre (O trac em jovens intérpretes, cpae, 2002), comprovam que a amígdala estabelece conexões com regiões do cérebro que formam parte do sistema de recompensa e que controlam a motivação.

Segundo o mesmo, mostram:

- Um maior número de atuações (exposição aos sintomas), traduz-se numa diminuição dos sintomas de ansiedade.
- O tipo de atuação que mais favorece o aparecimento dos sintomas de ansiedade são em primeiro lugar o público, seguida a atuação privada e, por último as atuações em grupo.

Como referido, a autoestima pelo que faz não deve depender da admiração do público, uma vez que este manifesta opiniões diferenciadas bem como preferências a seu gosto.

Para que isto seja possível, o músico deve trabalhar a autoavaliação. Com este elemento o músico aprende a:

- Valorizar as suas capacidades e a qualidade do trabalho realizado.
- Mudar o foco da sua atenção, canalizando a atenção sobre si mesmo e sobre o seu trabalho e não sobre o que podem pensar ou opinar.
- Procurar a sua identidade musical.

**“Para que algo goste aos demais,
Primeiro deve gostar-te a ti...”**

Rita Wagner

1.3. Sintomas de Ansiedade

O exterior é o reflexo vivo do interior.

(Friedrich Schiller)

Diversos estudos demonstram que os sintomas mais comuns de ansiedade na performance são: Palpitações, tremor, suor das mãos e mãos frias, tensão muscular, transtornos digestivos e perda de concentração. Muitos destes sintomas podem aparecer semanas antes de uma exposição pública ou mesmo depois da atuação terminada. Os sintomas em cima mencionados são bem conhecidos e podem ser classificados em três tipos: Fisiológicos, Comportamentais e Mentais (VALENTINE, 2002, p. 168).

Valentine (2002) comenta que sintomas comportamentais como agitação, tremores e rigidez podem tomar proporções que nos levem a sinais de ansiedade comprometendo assim a performance (VALENTINE, 2002, p. 168-169).

Sintomas físicos/fisiológicos, segundo Marshall (2008) sentidos/presenciados no decorrer da ansiedade na performance são semelhantes aos experienciados em um estado de estresse (MARSHALL, 2008, p.9).

Conforme os sintomas fisiológicos apresentados, resultado do excesso de excitação do sistema nervoso automático, encontra-se o aumento do batimento cardíaco, palpitações, hiperventilação, boca seca, falta de ar, diarreia, náuseas e tonturas.

De outra forma, mediante os fatores acima mencionados, os sintomas físicos, que aparecem antes de uma situação de medo e que são favoráveis para defendermo-nos, por exemplo, um ataque de uma animal (aumenta o ritmo cardíaco para que o sangue e o oxigênio cheguem com rapidez aos músculos e tecidos; vasoconstrição periférica para ajudar a coagulação do sangue se o animal atacar; aumento da tensão muscular para aumentar a força e reduzir sensibilidade ao trauma; dilatação pupilar para melhorar capacidades cognitivas e sensoriais), não ajuda em nada para o artista, pelo contrário, reduz significativamente as suas capacidades interpretativas. Simplificando:

- O aumento do ritmo cardíaco provoca palpitações e sensações de falta de ar.
- Sangue deixa de circular no tubo digestivo e dirige-se com maior fluidez para os músculos e o indivíduo nota uma sensação de “nó” no estômago.
- Hiperventilação ocasiona visão turba.
- A vasoconstrição periférica provoca uma sensação de mãos frias.
- O aumento da tensão muscular provoca cansaço, dor e câibras musculares que diminuem a agilidade e a coordenação motora, dando lugar a movimentos desajeitados e imprecisos.

Analizamos com mais detalhe alguns sintomas físicos:

1.3.1. Ritmo Cardíaco

Podemos definir a frequência cardíaca ou ritmo cardíaco como sendo um ciclo cardíaco medido pelas contrações do coração por minuto (bpm).

Uma maior mobilidade de energia, com maior rapidez, tem como resultado num aumento da frequência cardíaca, para que os nutrientes (Glucose, Proteínas e Sangue), cheguem rapidamente ao músculo.

Por outro lado, o estresse emocional, implica uma quebra ou diminuição das reservas coronárias, que em casos extremos pode levar o indivíduo a um esgotamento ou mesmo um ataque cardíaco.

Como todo o corpo é constituído por músculos, a tensão muscular pode ocorrer em qualquer zona corporal.

Algo tão involuntário como apertar os dentes e fazê-los mover-se para a frente e para trás provocando aquele “rinchando”, é frequente durante a noite especialmente em pessoas cujo seu nível de ansiedade esteja alterado, ou seja, é um ato inconsciente a fim de compensar a ansiedade que sentem.

Este mesmo apertar de dentes exerce uma pressão descompensada sobre os músculos, tecidos e outras estruturas ao redor da mandíbula causando problemas como dor de ouvidos, tensão facial, dor de cabeça,



insónias, inflamação mandibular e provocar danos dentais.

Ao “descontrair” a mandíbula também relaxamos os músculos mastigatórios e relaxamos pequenos músculos da cara. Assim, é importante relaxar a língua uma vez que o esófago e o diafragma estão suspensos da mesma. Se a língua não cede o diafragma não pode expandir-se durante a inspiração.

1.3.2. Vasoconstricções Cutânea Mãos frias

Geralmente com alguma frequência ouvimos pessoas referirem que têm sempre as mãos frias independentemente da estação do ano. Mas o que muitas pessoas não sabem é que esta situação é apenas um sintoma que pode denunciar uma doença conhecida pelo “síndrome das mãos frias” ou cientificamente falada como a doença de “Raynaud”.

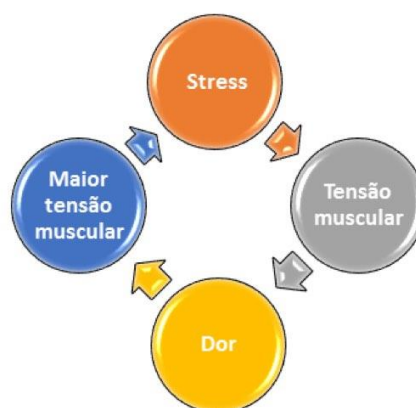
Antes de uma situação de “stress”, devido á libertação hormonal, o sistema nervoso “simpático” híper estimula-se provocando uma vasoconstricção.

Esta vasoconstricção diminui a temperatura e a sensibilidade dos dedos, assim como a agilidade dos músculos mais finos.

Ironicamente de pouco ou nada serve se o artista colocar os seus membros exterminais debaixo de um aquecedor, (ação que inclusivamente pode endurecer levemente a pele).

De forma a solucionar este problema, devemos realizar algumas técnicas de relaxamento que, atuem sobre o sistema nervoso “simpático” e, antes das performances, devemos realizar exercícios de aquecimento corporal (warm-up), incidindo essencialmente nas extremidades superiores e inferiores.

É importante referir que medicamentos como betabloqueadores, como o “propranolol (Sumial)¹”, tem um efeito vasoconstritor.



¹ Fármaco anti-hipertensivo indicado para o tratamento e prevenção do enfarte do miocárdio.

1.3.3. Tremores

Segundo a Dr.^a Eliane Aires o fator principal de tremor no corpo seria obviamente, o frio, situação em que faz com que os músculos se contraíam para aquecer o corpo. No entanto, afirma, que existem diversas doenças procedentes deste sintoma. Falamos de crises de ansiedade, consumo de substâncias estimulantes, ou mesmo doenças neurológicas e musculares, nomeadamente doença de Parkinson, o tremor essencial e o tremor exacerbado.

Em situação de ansiedade, segundo o qual se rege este documento, o fator “tremedor” é derivado à ação da adrenalina (hormona que se liberta em situações de ansiedade) sobre os recetores beta-adrenérgicos das células do corpo. Segundo estes, o tremor pode melhorar com a ingestão de medicamentos beta- bloqueadores (Sumial), cujo mecanismo de ação é bloquear a atividade de estes recetores e, por tanto, também, as manifestações fisiológicas derivadas á sua ativação. Os efeitos provocados pela libertação de hormônios estimulantes, como a adrenalina, provocam tremor nas mãos ou em todo o corpo, além de suor, dilatação das pupilas, aumento do batimento cardíaco e aumento da pressão arterial.

Dr. Nivaldo Teles, profissional de saúde na área da psicologia, atesta que, medicação como ansiolíticos (medicamento para diminuir a ansiedade e a tensão) afetam áreas do cérebro que controlam a ansiedade e o estado de alerta relaxando os músculos. No entanto, independentemente de qual for o medicamento, apenas tratam os sintomas, que é a consequência de um problema de ansiedade, síndrome de pânico, entre outros, mas não tratam a causa que está ligada à questão emocional.

Segundo o estudo de investigação concebido pelo centro (“el trace en los jóvenes intérpretes, cpae, 2002”) mostram-nos que a frequência e intensidade do tremor do corpo diminui com:

- A prática (treino mental e corporal);
- Com a experiência profissional;
- O trabalho técnico: conhecer as técnicas de execução artística e a sua aplicação correta.
- A análise anatómica fisiológica e postural do gesto artístico.
- Técnicas de relaxamento (meditação, exercícios de respiração, desporto, etc...)

1.4. Estratégias

Ultrapassar as crises de ansiedade, ataques de pânico entre outros fatores que influenciam diretamente a nossa vida e, em concreto, a questão em análise: “A nossa performance enquanto músico”. Para Jorgensen (2004), evidência que as estratégias são normalmente aplicadas de forma meticulosa pelo músico, porém podem tornar-se automáticas com a repetição (JORGENSEN, 2004, p.85). Segundo este, o músico independentemente do seu nível de conhecimento ou aptidão, (seja ele estudante ou profissional), deve ter plena consciência do seu vasto leque de estratégias que por sua vez o impele a estar apto a controlar, regular e explorá-lo. (JORGENSEN, 2004, p.87).

Para Nielsen (1999) uma metodologia requer igualmente pensamento e comportamento, de acordo com este processo, a autora sustenta que não se refere a um método de pura informação cognitiva, mas consiste de igual modo em diferentes medidas de ação focalizados ao material de aquisição de conhecimento (NIELSEN, 1999, p. 276).

Uma crise de ansiedade afeta física e psicologicamente o ser. Posto tal situação, o que ocorre no imediato é tentar solucionar o fenómeno desagradável, o que nos leva à busca de mecanismos mais ou menos eficazes para dissipar ou mesmo eliminar (fármacos, ideias irracionais, fugas, superstição...), mas os fármacos continuam a ser os mais procurados e requisitados uma vez que atuam concretamente na fator psíquico.

Devemos atuar sobre a patologia desde os primeiros sintomas, quer dizer, desde a infância ou adolescência, e trata-lo individualmente uma vez que as manifestações são diferentes de acordo com a personalidade do individuo.

A Ansiedade e o medo são qualidades emocionais básicas da espécie Humana, por tanto, não podemos “bani-las”/ eliminá-las. Ao contrário, a sua presença no palco indica um conflito que devemos prestar especial atenção e leva-lo a sério.

A solução não parte por deixar de “pisar” o palco, fugir ou agir de acordo com o pensamentos derrotistas, mas sim, afrontar o problema. Deste modo podemos reduzir os sintomas ao mínimo desejável de forma que favoreça, mesmo que seja por melhorar ligeiramente as suas prestações.

As emoções canalizam a nossa atenção para o problema que devemos resolver, então devemos “entoar” interiormente, “não fico nervoso!”, devo dizer “nervoso mas com moderação”.

Como podemos enfrentar o medo/ansiedade com êxito?

1. Reconhecer o facto de que a ansiedade diminui a qualidade do seu desempenho, permitindo-se ser ajudado.
2. Conhecer e tratar as causas que motivaram ao transtorno de ansiedade.
3. Dieta equilibrada, descanso adequado e prática de exercício físico.
4. Terapia Comportamental.
5. Técnicas Corporais.
6. Técnicas de Relaxamento.

Pontos-chave no tratamento da Ansiedade:

Existem três pontos chaves no tratamento do medo/ansiedade:

1. Não tentar eliminar os sintomas de Ansiedade, mas sim, conseguir que este seja favorável à sua performance.
2. Tratar individualmente, já que as manifestações são diferentes de acordo com a personalidade do individuo.
3. Tratamento psicológico, no qual sobre cai a imponência de ser um dos principais fatores que contribuem para a resolução do problema.

1.4.1. Saúde Emocional

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define a saúde como sendo o estado de completo bem-estar físico, mental e social. Ou seja, o conceito de saúde transcende à ausência de doenças e afeções. Por outras palavras, a saúde pode ser definida como o nível de eficácia funcional e metabólica de um organismo a nível micro (celular) e macro (social).

A saúde depende de múltiplos fatores, entre eles destacam-se a nutrição e a prática de exercício Físico.

O estilo de vida, isto é, o conjunto de comportamentos adotados por uma pessoa, pode ser benéfico ou prejudicial à saúde.

Nomeadamente, um indivíduo que vigora por uma alimentação equilibrada e que realiza prática do exercício físico diariamente tem maiores hipóteses de desfrutar de uma boa saúde. Pelo contrário, as pessoas que comem e bebem em excesso, que não descansam o suficiente e que fumam correm sérios riscos de sofrer doenças que poderiam ser evitadas.

Para os músicos em geral, digamos assim, devem “preparar-se para o esforço” que requer as atuações, isto é, parte de uma preparação dos hábitos alimentares e do exercício físico que são fundamentais e que influenciam o estado emocional.

Em linhas gerais, a saúde pode dividir-se em saúde física e saúde mental embora, na realidade, sejam dois aspetos inter-relacionados.

Para o cuidado da saúde física, é recomendado a realização frequente e regular de exercícios, e uma dieta equilibrada e saudável, com variedade de nutrientes e proteínas.

A saúde mental, por outro lado, faz referência ao bem-estar emocional e psicológico no qual um ser humano pode utilizar as suas capacidades cognitivas e emocionais, desenvolver-se socialmente e resolver as questões quotidianas da vida diária.

1.4.2. Exercício Físico

Como referido anteriormente, a prática de exercícios físico envolve muito mais que estética, uma vez que são inúmeros os benefícios proporcionados a quem pratica algum tipo de atividade.

“ O primeiro hábito de vida saudável recomendado e quase imprescindível é realizar exercício físico de forma moderada e regular”²

Algumas pesquisas revelam que a prática de exercícios eleva o nível de alguns neurotransmissores no cérebro, responsáveis pelo nosso humor. Além de aumentar a produção de endorfinas, diminui a tensão muscular e baixa o hormônio do stress.

Estas mudanças, na mente e no corpo, podem melhorar a ansiedade, depressão, nervosismo e autoconfiança, melhorando assim o humor.

Uma vez que o exercício físico tornou-se indispensável e imprescindível ao ser humano, para o músico, para além dos benefícios mencionados anteriormente, o facto de se exercitar traduz-se em benefícios como:

- Aumento da densidade óssea
- Potencia o bem-estar emocional
- Reduz a tensão no sistema nervoso central
- Robustez física que as suas atividades exigem
- Desenvolvem um aumento na resistência à tensão e a falha dos ligamentos e tendões



² Citação por L. Orozco y J. Solé (1996)

- Ajuda a usar melhor as gorduras como fonte de energia, economizando assim o glicogénio³ muscular.

Os exercícios físicos podem ser agradáveis e não precisam ser fatigantes. Recomendo ao músico que opte por praticar exercícios completos que ponham em prática grandes grupos musculares que tenham como função favorecer a capacidade cardiorrespiratória, a flexibilidade, resistência e força, condição motriz (coordenação, equilíbrio, agilidade e potência).

Para concluir, o trabalho de resistência permitirá ao executante um maior rendimento durante mais tempo e com maior eficácia, por outro lado, o trabalho de coordenação permitirá realizar movimentos controlados e sincronizados de forma segura e ágil.

³ Consiste numa combinação de moléculas de glicose, o açúcar disponível no sangue, e fornece energia instantânea para os músculos durante a atividade física.

1.4.3. Estratégias Cognitivas

Na área da Música, cujo objetivo de trabalho é maioritariamente para o público em geral, torna-se fundamental proporcionar ao executante instrumentos que possam ajudá-lo a guiar e autodirigir a sua performance (falando no imediato), ou na sua carreira, (falando a longo prazo).

Mediante Kenny (2005), a terapia cognitiva incide maior preocupação perante a mudança de padrões de pensamentos negativos que dão origem a comportamentos inadequados (KENNY, 2005, p. 185).

De forma a entender melhor em que consiste “Estratégia Cognitiva”, façamos uma introdução segundo a definição apresentada pelo (Cervantes., s.d.)⁴

“Las estrategias cognitivas constituyen un grupo de estrategias de aprendizaje (los otros tres grupos son las estrategias comunicativas, las metacognitivas y las socioafectivas). Consisten en actividades y procesos mentales que los aprendientes realizan de manera consciente o inconsciente; con ellas mejoran la comprensión del lenguaje, su asimilación, su almacenamiento en la memoria, su recuperación y su posterior utilización. El estudio de este tipo de estrategias nace del interés de la psicología cognitiva por la forma en que las personas comprenden el mundo que les rodea, aprenden de su experiencia y resuelven problemas.”

Antes de uma situação de crise de ansiedade na performance musical, o corpo confia nas respostas emocionais, inconsistentes, que ativam-se de maneira imediata e rápida (sistema límbico).

Contudo, existe uma segunda fase de reação emocional que é proveniente das regiões superiores do Córtex Cerebral⁵, sendo estas responsáveis que sejamos conscientes das nossas emoções.

Fazendo referência à citação anterior, terapia cognitiva ativa a região central do cérebro, região essa, que ocupa função de relacionar decisões e mudança de ação. Quão

⁴ Definição de “Estratégias Cognitivas” citado por Centro Virtual Cervantes.

⁵ Córtex cerebral: corresponde à camada mais externa do cérebro dos vertebrados, sendo rico em neurônios e o local do processamento neuronal. O que recebe é processado e integrado, respondendo com uma ação.

maior exercício de exercitação dos neurónios do córtex pré-frontal, mais calma se verifica na zona do sistema límbico, em particular a amígdala que, participa de forma ativa nas emoções negativas.

Sendo assim, as estratégias cognitivas são um ponto-chave no tratamento da ansiedade na performance musical, uma vez que conferem a capacidade de regular e controlar as nossas emoções.

Segundo psicólogos como Stanley Schachter e Jerome Singer que em 1962 demonstraram que os sentimentos encontram-se relacionados ao que ocupa a nossa mente.

“Quem quer sentir, deve pensar”

Só é possível existir sentimentos e emoções quando somos capazes de interpretar a realidade e a situação em causa. Se analisar-nos com frieza as reações procedentes de uma crise de ansiedade, veremos que não são as situações em causa que desencadeiam um turbilhão de sentimentos, mas sim, a forma como valorizamos.

Neste tipo de estratégia cognitiva, a veracidade dos pensamentos ou conduta do artista leva-nos a interrogações pertinentes:

- É relevante o que os outros pensam?
- É grave falhar ou errar numa audição ou concerto?
- Ajuda não encarar o público?
- Porque não falamos da obra que falhamos?
- As emoções que sentimos quando pensamos sobre o que irá proceder são uteis para o nosso objetivo?

No seguimento das interrogações acima referidas, as regiões superiores do Córtex Cerebral tomam consciência dos sentimentos e condutas do músico, diminuindo desta forma a resposta emocional excessiva.

Uma das técnicas com maior eficiência que faz frente, digamos assim, à conduta cognitiva, é a terapia racional emotiva. Esta, é adotada como técnica de psicoterapia baseada na teoria de que: não são as situações que nos afeta, mas sim, como nós as interpretamos (Albert Ellis).

No fundo, o objetivo da terapia racional emotiva, é que através da discussão cognitiva (reflexão consciente de uma emoção) estimular a troca de ideias irracionais do músico por ideias racionais.

Em suma, toda a situação vivenciada pelo músico será interpretada por ele de uma ou de outra maneira (pensamento), dando como resultado uma emoção favorável ou pouco favorável.

O trabalho cognitivo não é uma fórmula “mágica” que apresenta resultados imediatos.

Há que dar tempo para que as várias discussões que possam surgir, levem-nos a um acelerar da consciência. Não basta dizer uma frase racional repetidas vezes ou, simplesmente, variar o pensamento de uma ideia irracional por outra racional e já está o problema resolvido.

Há que encarar o pensamento irracional, analisá-lo, comenta-lo e por consequente trabalhar a inteligência intrapessoal, que é a que nos permite:

- Aprender com os erros e sucessos;
- Conhecer as capacidades e pontos fracos de si mesmo;
- Saber expressar os sentimentos com precisão;
- Mudar a forma como percebemos o que nos acontece.

1.4.4. Estratégia Comportamental

Como referido anteriormente, o primeiro passo para conseguir ultrapassar a ansiedade na performance musical é expormo-nos a situações ansio-génicas.

Na terapia comportamental, o artista avalia todas aquelas situações que lhe provocam ansiedade e ordena-as hierarquicamente da menor á maior, (Wolpe 1958). De seguida, expõe-se diversas vezes mediante a situação que lhe provoca menos ansiedade, nomeadamente, tocar para pessoas que não entendem nada de música. Aí toma consciência dos comportamentos errados e possíveis fugas.

“Tentativas de fugas ou mesmo fugas são comportamentos irracionais que o artista utiliza para aliviar possíveis desconfortos” ⁶, Por exemplo:

- Dizer que sofreu alguma lesão antes de alguma prova ou recital
- Imaginar que não existe ninguém no Auditório
- Parar de estudar quando alguém invade o seu espaço de estudo
- Não falar sobre as falhas ou erros cometidos

Assim que o trabalho comportamental é realizado, nomeadamente, tocar para pessoas que não entendem de música, o artista toma perceção de que os níveis de ansiedade são relativamente baixos. Sendo assim, pode passar a tratar a seguinte situação ansio-génica, e assim sucessivamente.

Deste modo, o Músico aprende a reconhecer todos os comportamentos que lhe provocam ansiedade ou desconforto, para que num futuro possa substitui-los, de forma automática, por uma nova aprendizagem.

J. R. Harvey no seu livro “Relaxamento Total” apresenta-nos cinco técnicas de relaxamento para cada um dos cinco níveis de tensão expondo:

“A essência do relaxamento é dirigir a atenção para o interior e criar conscientemente uma relaxamento completo sem força-lo”, assim, podemos conscientemente criar um relaxamento nos cinco níveis que teremos, alcançando o relaxamento total.

Vejamos com detalhe os cinco níveis de tensão e as técnicas de relaxamento que mais benefícios trazem para o músico segundo cada nível.

⁶ Situação de G. Dalia.

Nível 1	Nível 2	Nível 3	Nível 4	Nível 5
Tensão Muscular	Tensão no Sistema Nervoso Autônomo	Tensão Emocional	Tensão Mental	Tensão espiritual
<p>Espasmos musculares;</p> <p>Contraturas;</p> <p>Dor de Barriga;</p> <p>Cãibras nas pernas;</p> <p>Dor de Cabeça;</p> <p>Rigidez corporal;</p> <p>Rinchar dos dentes;</p> <p>Tics nervosos;</p> <p>Garganta apertada;</p>	<p>Indigestão;</p> <p>Dor abdominal;</p> <p>Diarreia;</p> <p>Nó no estômago;</p> <p>Pressão arterial alta;</p> <p>Palpitações;</p> <p>Mãos frias;</p> <p>Mãos suadas;</p>	<p>Hostilidade;</p> <p>Irritabilidade;</p> <p>Tristeza;</p> <p>Abatimento;</p> <p>Desespero e ansiedade;</p> <p>Facilidade de choro;</p> <p>Frustração;</p> <p>Depressão;</p> <p>Explosão de mau feitio;</p>	<p>Distração;</p> <p>Falta de concentração;</p> <p>Pensamentos lentos;</p> <p>Pensamento obsessivo;</p> <p>Lapsos de memória;</p> <p>Falta de ideias e criatividade;</p> <p>Confusão;</p> <p>Inquietação;</p> <p>Indecisão.</p>	<p>Falta de orientação;</p> <p>Pouca motivação;</p> <p>Falta de inspiração;</p> <p>Desconexão;</p> <p>Carência de objetivos;</p> <p>Engano;</p> <p>Carência de sonhos.</p>

Tabela 1 Níveis de Tensão.

Tensão Muscular → Técnicas de Relaxamento Muscular

Uma vez que a ansiedade no músico manifesta-se de várias formas inesperadas, no caso de se manifestar sobre tudo em forma de tensão muscular, ditam alguns dos seguintes sintomas:

- Perde de equilíbrio corporal.
- Os movimentos e a flexibilidade corporal é limitada.
- O som produzido é fechado e rígido (pouca consistência harmónica).
- Dores musculares, tendinites, contraturas, subcarga muscular.
- Memória fragilizada (lapsos de memória).

As técnicas de relaxamento que maior benefício trazem para o músico neste caso, são aquelas cuja abordagem é direcionada a:

- Libertar a tensão corporal desnecessária.
- Aprender a relaxar qualquer músculo em qualquer momento e situação.
- Aprender a reconhecer a informação sensorial provenientes dos músculos e de outras zonas do corpo.

Tensão no Sistema Nervoso Autónomo → Técnicas de Relaxamento Autónomas

Subentendendo a palavra autónoma, algo involuntário, neste caso, o sistema nervoso autónomo ativa-se mediante situações de ansiedade. Controla os órgãos internos e regula o ritmo cardíaco, a pressão sanguínea, a atividade digestiva e a respiração.

Se o fator desencadeante da ansiedade centra-se maioritariamente no sistema nervoso autónomo (nível 2), este sente palpitações, tremores, boca seca, mãos frias, irritabilidade intestinal, pressão arterial elevada.

As técnicas de relaxamento que maior benefício trazem para o músico neste caso, são aquelas cuja abordagem é direcionada a:

- Equilibrar o SNA a partir da respiração.
- Aprender a regular o SNA a partir de direções mentais, pensamentos, imagens, sensações (Frio-Quente)

Exemplos destas técnicas:

- Respiração diafragmática tranquila e regular, tomando consciência da forma como os músculos abdominais trabalham.
- Técnica de Visualização: o músico faz uma perspectiva da atuação de forma que idealiza, ocupando assim a mente com imagens e sensações positivas.
- Relaxamento autogéneo (método Schultz): partindo de um ideia que o artista irá repetir varias vezes em forma de frases: “membros relaxados e pesados”; “respiração pausada e tranquila”; “Frente Fria”; “Calor corporal”....., desta forma o músico consegue um relaxamento completo do corpo e mente.

Tensão Emocional → Técnicas de Relaxamento Emocional

Assim que sentimento de ansiedade, medo, tristeza, frustração, irritabilidade entre outros fatores enumerados no gráfico acima exposto, persistem dias antes de uma atuação ou inclusive dias após a atuação, derivado a estes fatores ativa-se em excesso o sistema músculo- esquelético e o Sistema Nervoso Autónomo, e desta forma aparece tensão nestes dois níveis.

Neste caso, o músico fecha-se em acontecimentos passados (preocupação por algo realizado) e no futuro (preocupação por aquilo que pode vir), passando por alto o que se sucede no momento.

Desta forma surgem os pensamentos irracionais (horrível, mentira, assustador) e assim depara-se com uma fraca motivação subjacente a uma péssima autoestima.

Se a ansiedade no individuo manifesta-se sobre tudo em forma de tensão emocional (nível 3), as técnicas que mais lhe podem ser uteis, são todas aquelas que estão redigidas neste presente estudo. Ou seja, saúde emocional, estratégias cognitivas, estratégias comportamental.

Tensão Mental → Técnicas de Relaxamento Mental

Por sua vez, se o fator desencadeante de desconforto, sobretudo for a tensão mental (nível 4) os sintomas frequentes serão:

- A mente está dispersa, distraída e cheia de pensamentos negativos.
- Qualquer movimento ou ruído distrai-o ou irrita-o.
- Toma decisões impulsivas e não pensa com clareza.
- Não descansa o suficiente.

- Dificuldade em concentra-se.

Uma mente “atascada” repete incessantemente os mesmos pensamentos negativos “esta atuação não correu nada bem”. A atividade mental é de tal forma intensa que no final do dia a sua mente ainda está preocupada com problemas e ansiedade o que dificulta o descanso (sono).

As técnicas que mais podem ajudar o artista neste caso específico são todas aquelas cujo objetivo seja dirigido a aprender a relaxar e libertar a mente:

- Técnicas de visualização.
- Técnicas de concentração.
- Técnicas de autocontrole.
- Técnicas de meditação.
- Técnicas corporais.

Técnicas Espirituais → Trabalho Intrapessoal

A tensão espiritual tem muito a ver com a inteligência intrapessoal. Quando o artista sofre de tensão espiritual, falamos de:

- Dificuldade em crer em algo ou em alguém.
- Não encontra sentido ao que realiza nem tão pouco sabe a direção que deve tomar.
- Capacidade de enfrentar as dificuldades afetada.
- Perda de interesse por novos projetos, que muitas vezes é afetado pelo egoísmo pessoal que de certa forma é o único que o move.

As técnicas que mais podem beneficiar o músico neste caso:

- Conhecer-se e aceitar-se.
- Dar sentido à vida, aos projetos e expectativas de futuro.
- Trabalhar a ética e moral com confiança em si mesmo.
- Progredir no crescimento pessoal e espiritual.
- Aprender com os erros e com os êxitos.
- Aprender a superar as adversidades.
- Trabalhar a Automotivação e autoestima.

- Acreditar nas suas capacidades e sentir-se realizado.

Técnicas corporais e psico-corporais, assim como as técnicas de meditação e contemplação, podem ser uma grande ajuda neste caso específico.

Capítulo II Metodologia

2.1. Metodologia de Investigação

A investigação educativa não deve ceder aos paradigmas de investigação. Patton (1980) refere que os paradigmas são meios para cotar a complexidade do mundo real, e segundo cada um deles se afigura como uma visão distinta do mundo, e por isso, apresentam características que os catalogam (marcam e identificam).

No setor do paradigma sócio crítico, a metodologia de investigação-ação apresenta de forma interligada características que são abonatórias para o âmbito da investigação a que se propõe o presente estudo.

Segundo Elliot (1993), a investigação afigura-se como estudo de uma situação, na qual se pretende interferir, com o intuito de elevar a qualidade da ação que nela decorre. Para isso é importante que, depois de identificada a situação na qual se pretende intervir, mantenha uma atitude reflexiva, elabore um plano que contém estratégias que de alguma forma entrem em rotura com os processos normais e rotineiros. Desta ação devem retirar-se elações que provém da atitude reflexiva, e que culminam, normalmente numa mudança da rotina a favor dos novos conhecimentos retirados das estratégias implementadas.

Assim sendo, as estratégias metodológicas elaboradas têm como finalidade os seguintes propósitos: perceber as origens, causas e sintomas de ansiedade que prejudicam a nossa performance.

De modo a operacionalizar o plano definiu-se um grupo mais restrito de alunos, baseando-se nas escolas de Cinfães, Paredes e Castelo de Paiva, sobre o qual se consegue um controlo mais rigoroso e assim se estabelecem relações estatísticas com a maior fiabilidade possível. Este grupo foi composto por um total de 10 alunos estudantes de trompete das várias instituições de ensino. Os intervenientes, estão inseridos no ensino básico e complementar, com idades variáveis entre os 10 e os 18 anos de idade.

Atribui-se a cada aluno o nome de “participante” com variável numérica.

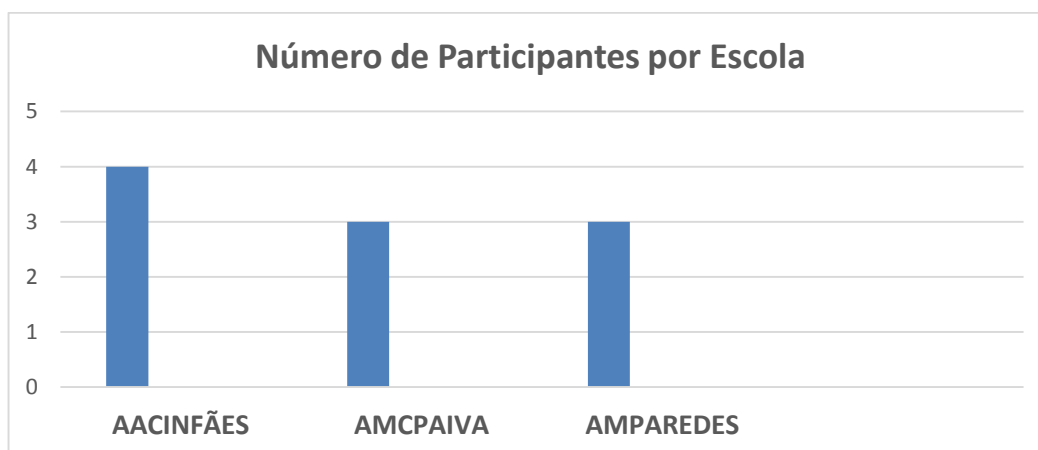
2.2. Registo de Participação

Este procedimento respeitou essencialmente ao acompanhamento e observação da participação dos alunos das classes de trompete das instituições em análise abaixo referenciadas.

Perante o presente estudo, fizeram parte desta pesquisa dez alunos estudantes de trompete de diferentes fchas etárias. O tipo de seriação tende em vista abranger um maior número de idades diferenciadas, visto que, existe carência de pesquisas que tratam problemas de ansiedade em fase de formação.

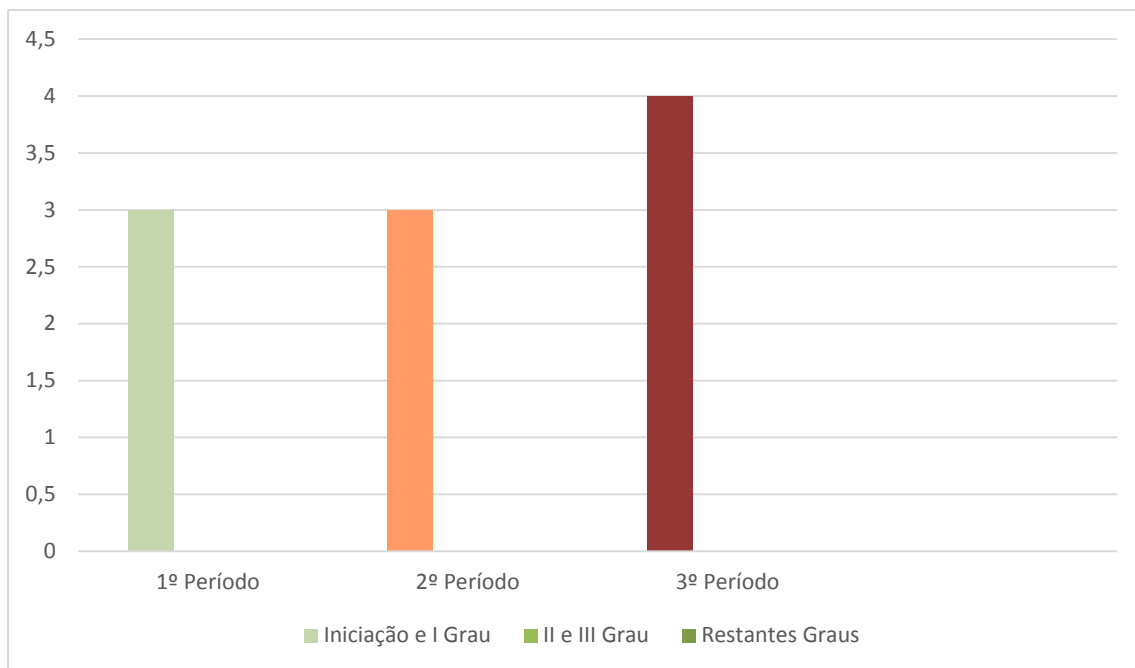
Ao todo, foram contactados três instituições de ensino diferenciadas, via correio eletrónico e telefone.

Após o processo de contacto, regista-se a participação da classe de trompetes do **Conservatório de Música de Paredes** ministrada pelo docente Sérgio Pereira, **Academia de Música de Castelo de Paiva** ministrada pelo docente Manuel Nunes e por **Academia d` Artes de Cinfães** orientada pelo docente Ricardo Matos.



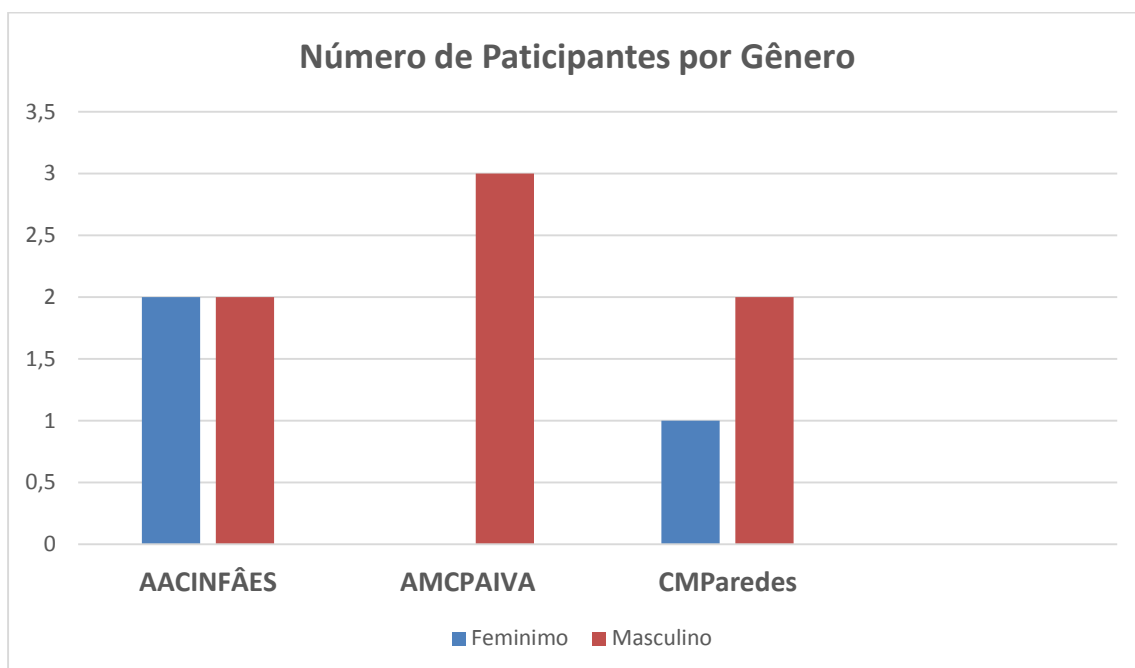
Os seguintes alunos, foram observados em diferentes períodos (1º, 2º e 3º período escolar) de forma seriada, a fim de atestar um estudo equivalente em grau e idades.

Segundo a análise observacional, para além de serem observados de forma seriada, em diferentes períodos, tal estudo, atesta a variedade e níveis diferentes de ansiedade segundo o período e idades em questão.



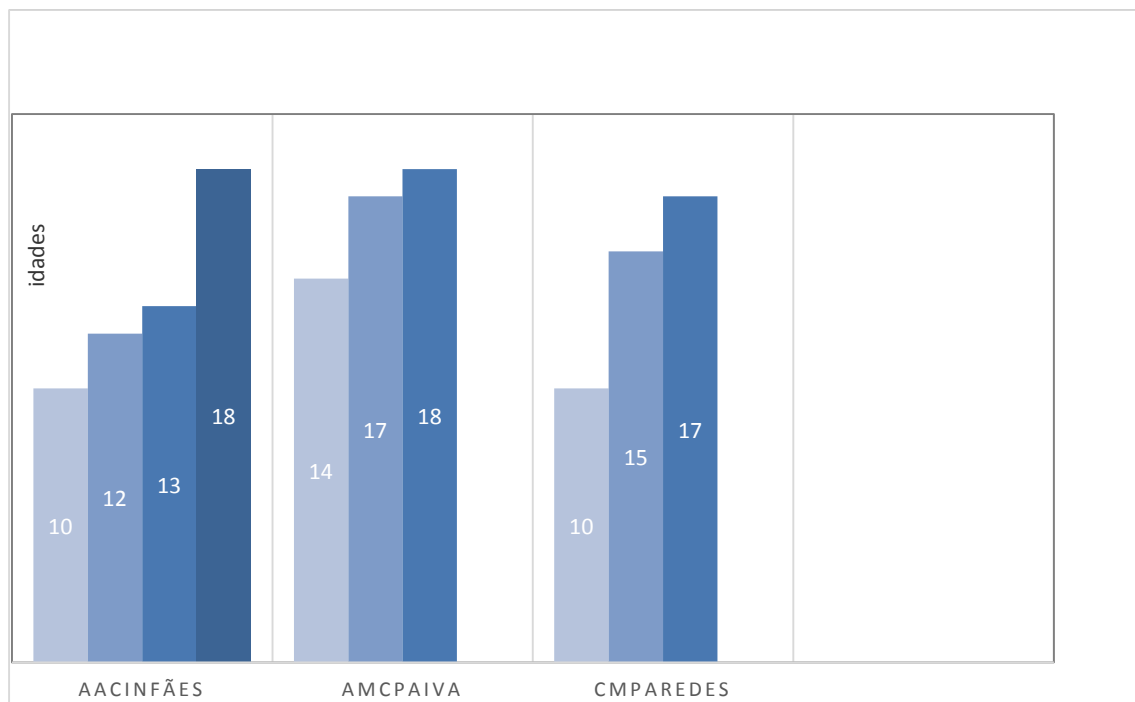
No seguimento da pesquisa, verifica-se uma discrepância ao nível do aproveitamento escolar, tendo por bases o seio familiar, o meio na qual estão inseridos, a escola e os colegas.

Tendo também, verificando-se um total de quatro alunas do sexo feminino e seis do sexo masculino.



Outros dados demográficos que contribuíram para o estudo empírico foram: a idade, os anos de estudo da trompete, o reportório e o seu nível de dificuldade técnico-musical.

Assim sendo, o aluno mais novo em análise tem nove anos de idade, cujo qual, encontra-se a frequentar o curso de iniciação musical. Seguem-se alunos com idades compreendidas entre os onze, doze, catorze e dezoito anos de idade. Variando o grau de ensino em que se encontram, bem como, localizações, e gênero



Baseado na observação e avaliação da performance musical dos discentes, comprovo que o nível de execução instrumental é diferenciado, apesar de possuírem uma capacidade técnico-musical similar. Dando seguimento à análise dos dados demográficos apresentados em cima, é possível estabelecer um paralelismo quanto ao nível de execução instrumental em um determinado período letivo a partir do tempo de estudo do trompete bem como o nível de dificuldade técnico-musical do repertório.

No quadro abaixo, serão apresentados, mediante cada participante, a sua idade, anos de estudo da trompete, período letivo e repertório.

Participante	Idade	Anos de Estudo	Período Letivo	Repertório
Participante 1	10 Anos	2 Anos	1º	Sigmund Hering Book 1 Etudes (30)
Participante 2	17 Anos	8 Anos	2º	Sonata (1ºand.) Paul Hidemith
Participante 3	14 Anos	4 Anos	3º	Andante e Allegro- G. Ropartz
Participante 4	13 Anos	5 Anos	1º	Andante et Allegretto Ballay
Participante 5	12 Anos	2 Anos	2º	Sigmund Hering 40 Progressive Etudes (13)
Participante 6	17 Anos	8 Anos	3º	Pauderrt Estudos (9)
Participante 7	13 Anos	3 Anos	2º	Andante et Allegretto Ballay
Participante 8	10 Anos	2 Anos	3º	Sonata em Fá Haendel
Participante 9	17 Anos	12 Anos	3º	Arutuniann Trumpet Concerto

Participante 10	18 Anos	8 Anos	3 ^o	Concert Etude- GOEDICK
----------------------------------	---------	--------	----------------	------------------------------

Tabela 2 Quadro de especificação

Ao compararmos os participantes segundo o seu grau, período e idades observamos que os seus reportórios são compostos por obras e métodos de nível similar.

Contudo, existe alunos de destaque que pela sua capacidade musical, pessoal e performativa conseguem atingir com maior facilidade níveis de excelência.

2.3. A tarefa e a situação

Como a ansiedade é temida por muita gente e como é um tema que trata o nível psicológico que nos afeta fisicamente e musicalmente, arranjar estratégias de combate a essas problemáticas é o princípio base do estudo realizado.

O mesmo, procura consolidar e esclarecer os assuntos abordados para que o artista consiga interpretar ao máximo o seu trabalho e as suas capacidades, disfrutando em pleno de ele e sem chegar a superar esse limite que levaria à motivação do “trac” patológico, a ansiedade mal dirigida.

Muitos músicos, encenadores, bailarinos ou mesmo atores, bem como estudantes ou grandes interpretes afirmam que a ansiedade na performance musical, afeta-os negativamente, diminuindo o seu rendimento e a qualidade da sua atuação.

O hábito de estudo e os métodos de trabalho devem modificar-se à medida que avança a neurociência cognitiva e, cientificamente, teremos mais conhecimentos de biomecânica, ergonomia, filosofia ou mesmo anatomia humana.

Mas uma vez que o objetivo central é investigar única e exclusivamente os alunos de Trompete durante a sua performance musical, a construção da situação de performance musical que está intimamente ligada a esta pesquisa, teve por base situações apontadas por Hamman (1982) que, segundo esta, podem permitir a suscetibilidade do músico enquanto executante à ação da ansiedade na performance musical. Paralelamente, optou-se para que a situação fosse comum aos músicos em processo de formação. Portanto, o

momento escolhido, recital, foi claramente a situação mais favorável e adequada para o presente estudo.

2.4. Os procedimentos de recolha e análise de dados

Os procedimentos de recolha e análise de dados ocorrem à semelhança do estudo de Siw Nielson (1999), segundo qual, através da observação do comportamento dos participantes em recitais e os seus relatos verbais⁷. Deste modo, a primeira fase refere-se ao recital enquanto a segunda, refere-se à entrevista com os intervenientes.

O recital foi ministrado sobre os moldes de avaliação do docente, mediante o programa trabalhado nesse período letivo. Nesta fase inicial, digamos assim, o recital foi registado em vídeo pelo pesquisador com o intuito de permitir uma observação posterior da ação por parte do mesmo, uma vez que existe fatores preponderantes mediante a observação da linguagem corporal e visual devido á existência de emoções subjetivas à ação acabada de executar, tendo também como finalidade, dialogar com os intervenientes segundo os resultados obtidos por meio da segunda etapa de recolha de dados.

Nesta segunda fase de estudo foi utilizada uma entrevista semiestruturada⁸ como método de recolha e de posterior análise logo após as suas atuações performativas. As entrevistas com os participantes foram todas registadas em papel e áudio, Os seguintes dados recolhidos por meio do recital e das entrevistas semiestruturadas, foram realizadas em datas e localidades distintas. As datas foram definidas mediante a prestação do aluno em análise bem como uma conjugação com as atividades definidas pelo professor.

ESCOLA	DATA	LOCAL
CM Paredes	06 de Março de 2018	Auditório
AA Cinfães	10 de Junho de 2017	Salão Nobre
AM Castelo de Paiva	23 e 24 de Maio de 2018	Auditório

⁷ “Segundo De Rose (1997), o relato verbal é uma fonte de dados muito utilizados na psicologia, como em outras áreas. Além disso, o autor aponta a importância do relato verbal na coleta de dados em uma pesquisa, já que através dele que o pesquisador poderá fazer inferências sobre certo estado de acontecimentos ou coisas ao qual apenas o sujeito tem acesso direto (DE ROSE, 1997, p. 140).

⁸ Segundo Laville & Dionne (2008, p. 188), a entrevista semiestruturada é uma série de perguntas abertas feitas verbalmente em ordem prevista, na qual o entrevistador pode acrescentar perguntas de esclarecimento. Foi feita uma adaptação da entrevista do André Síncio da Cunha

Capítulo III - Análise dos Procedimentos e Resultados

3. Procedimentos da Análise de dados:

3.1. Análise empírica: Comportamento

3.1.1. Participante I

As causas da Ansiedade na performance musical do interveniente 1 foram apontadas como sendo o perfeccionismo, a qualidade da plateia, o repertório, a aproximação da data do recital, as dificuldades técnicas não solucionadas, situações de avaliação, principalmente sabendo da gravação e da avaliação periódica do docente.

Referente aos sintomas, foi confirmada a existência de boca seca e falta de concentração, além de nervosismo, falta de ar, e pensamentos negativos. Como estratégia para o enfrentamento das causas e sintomas apresentados encontram-se a submissão à Situação estressante, a memorização, a concentração, os exercícios de respiração, e meditação antes da prestação pública.

3.1.2. Participante I

Questões relacionadas à tarefa apontadas pelo interveniente 2 como causas de ansiedade foram o repertório, falta de estudo, o público, pouco tempo de preparação, além das avaliações do docente. Os sintomas de ansiedade confirmados pela comparação das análises consistiram em boca seca e falta de concentração. Além desses, outros sintomas como nervosismo, aumento do batimento cardíaco, tremores e, pensamentos negativistas. Contudo, as estratégias utilizadas para lidar com as causas e sintomas apresentados passaram por, beber água, exercícios de relaxamento, bem como uma retrospeção do momento em público.

3.1.3. Participante III

As causas de ansiedade do interveniente 3 foram relatadas como fator desencadeante o público, e a apresentação pública, que neste caso foi de cor (sem partitura), e perante outras classes envolvidas e o repertório. No entanto, a tensão muscular, boca seca e agitação foram apontados como sintomas de ansiedade experienciados, além do nervosismo e tensão muscular antes da performance. A estratégia apontada como forma de resolução dos sintomas referidos foram: técnicas de relaxamento, boa nutrição e exercícios de controlo da respiração.

3.1.4. Participante IV

Entre as causas como geradoras de ansiedade no interveniente 4 encontram-se o conhecimento da data da audição, a avaliação pública e docente, fraca autoestima e deficiência por parte emocional no que concerne à concentração. Os sintomas experienciados foram confirmados segundo a análise dos relatos verbais dos quais confere boca seca e mãos tremulentas, palpitações, respiração descontrolada. Os demais sintomas foram atenuados segundo prática de exercício físico, estratégias cognitivas e comportamentais.

3.1.5. Participante V

O Participante 5 iniciou a sua execução com erros de digitação logo nos primeiros compassos, seguindo esse mesmo tipo de erro até ao final da primeira frase. Além disso, com o intuito de minimizar os erros, o participante retrocedeu no andamento da obra, fazendo um grande *rallentando*. Assim sendo, denotei logo, dificuldades na precisão rítmica, o que ocasionou a dificuldade na execução da articulação. Foram também perceptíveis erros de afinação e registo, uma vez que estava bastante nervoso o que o transportou para um clima de tensão permanente até ao fim da sua performance. Este processo tende sobretudo com o fecho da boca, um apertar dos músculos “*orbiculares*” que causa uma perda quase total do registo, tornando o som agressivo e fraco em harmónicos.

Por fim, a sua expressão de reprovação ou insatisfação com a performance foi perceptível ao sair do palco sem agradecer os aplausos da plateia.

3.1.6. Participante VI

Antes da apresentação pública do participante 6 denotei uma certa tensão e desconforto bem antes da hora da performance. Sintomas como agitação, desconcentração, agressividade, rigidez muscular. Tudo isto previa uma desastrosa audição.

Assim sendo, quando entra em palco os sintomas aos poucos foram dissipando-se. Contudo, sofreu certamente a soma de sintomas de ordem fisiológica, comportamental e cognitiva de ansiedade, que será confrontado posteriormente na análise dos relatos verbais.

3.1.7. Participante VII

As observações relativas ao participante 7 são: problemas respiratórios o que influenciou um corte geral em todas as frases, tensão muscular que lhe provocou uma dificuldade extrema na articulação e sintomas emocionais estavam bem patentes durante a sua performance, tais como tristeza, irritabilidade e medo da opinião do público.

Todos estes fatores são bastante influenciadores sobre a ação a desempenhar, no entanto, realço também a sua capacidade de persistência em conseguir concretizar a sua performance até ao fim.

3.1.8. Participante VIII

No que compete ao participante 8, apenas faço reparo quanto á qualidade sonora, mais concretamente sobre a articulação nas notas graves e a afinação quando introduziu a surdina para os momentos iniciais da obra. Possivelmente, a distração, os pensamentos negativistas, bem como alguma rigidez ao nível dos ombros e braços, impossibilitou ao aluno tornar-se mais flexível. No entanto, não passam de análises próprias segundo a visualização da performance do participante. Contudo, a exatidão dos problemas serão investigados através da entrevista com o discente por meio da análise dos dados.

3.1.9. Participante IX

A atitude confiante com que o participante 9 entrou em palco foi notória e posteriormente comentada pela plateia. Tal autoestima e confiança traduziram-se no belo momento musical. Foram poucas as falhas ocorridas na sua performance devido á sua extrema concentração e relaxamento corporal, apenas referir algumas falhas na respiração, que no meu ponto de vista, proporcionaram frases curtas e pouca sustentação do registo agudo principalmente em frases terminativas. Possivelmente, a falta de concentração neste momento está associada ao corte das frases. Uma vez que a falta de concentração pode estar associada a um sintoma cognitivo em decorrência ao baixo nível de ansiedade, isto é, devido ao relaxamento da atenção ou estado de alerta antes mesmo do término completo da obra, o qual será verificado ou não através da análise dos relatos verbais.

3.1.10. Participante X

O participante 10 levou consigo uma garrafa de água, a qual bebeu antes de começar a tocar. Mesmo após ter tomado água, fez gestos com a boca como se buscasse salivação, o que pode sugerir boca seca. Houve alguns problemas de afinação, principalmente, ao final da primeira frase que se repete no meio do movimento, podendo ser causados pela falta ou falha na administração do ar. Além disso, alguns pequenos erros de digitação ocorreram, no entanto, as suas mãos pareciam estáveis, sem tremer. Antes de iniciar o movimento seguinte, o participante secou as mãos na calça e os lábios na manga da camisa, reafirmando a ação do sintoma fisiológico de transpiração excessiva.

Problemas com a articulação e precisão rítmica na digitação foram observados também, o que pode sugerir ser um sintoma comportamental e/ou cognitivo decorrente da ansiedade, o que será investigado junto á análise dos relatos verbais.

3.2. Análise das Entrevistas

Com o procedimento das entrevistas, procurou-se registrar a opinião dos professores cooperantes, Sérgio Pereira e Manuel Nunes, sobre a relação entre a atividade cultural no meio, a realização de atividades extracurriculares, e a motivação dos alunos, como forma de exposição a situações de ansiedade constantes. As entrevistas semiestruturadas, com um guião compostos, respetivamente, por questões de resposta aberta ao professor Sérgio Pereira e Manuel Nunes.

De acordo com os entrevistados, a motivação é um elemento preponderante na aprendizagem. No decorrer da entrevista, o docente Sérgio Pereira definiu como forma de melhorar e motivar a aprendizagem dos seus alunos, confrontá-los com a realidade da música erudita de uma forma apelativa, indo de encontro às suas referências. Segundo o docente Manuel Nunes, as causas da motivação ou desmotivação não se podem centrar apenas no aluno. Reconhecendo que as atividades realizadas contribuíram para o sucesso educativo dos alunos, Manuel Nunes reconhece o papel da inovação, relevância das atividades extracurriculares, considerando ainda que deve ser fomentada a participação dos alunos neste tipo de eventos, uma vez que considera que a literatura musical se constrói também fora do espaço da sala de aula.

3.2.1. Participante I

Ao questionar o participante I sobre a sua performance, ou seja, como é que a avaliaria? Respondeu *“sim, bem”* partindo do método de avaliação quantitativo, numa escala de 0 a 5 autoavaliou-se com um 3.

Ressaltar que considera-se um jovem ansioso no dia-a-dia, acabando por evidenciar as provas e audições como fator desencadeante de altos níveis de ansiedade.

“...nas audições e.... mas provas nem tanto...”

Para melhorar os sintomas, considera o *“estudo”* uma boa arma de defesa ao problema.

Afirma, existir diferenças entre apresentar-se a solo, em master classe ou em conjunto.

Questionado sobre o assunto respondeu:

“sinto-me mais à vontade em tocar em conjunto e em master classes, sinto-me mais camuflado...”

Como estratégia abordada na aula, referiu:

“solfejar... fazer exercícios antes de tocar.... Exercícios de respiração”

3.2.2. Participante II

À primeira questão colocada, como avaliaria a sua performance? Respondeu:

“ahh...muito sinceramente correu-me um pouco mal, e numa escala de 0 a 5, dizia talvez um 2.

Ao nível do traço de ansiedade considera-se ansioso?

“sim....muito....”

Em que situações?

“Principalmente nas provas, quando tenho provas ou audições... Apresentar-me em público...”

Como estratégia afirma ainda não ter conseguido arranjar forma de combate mas diz:

“tento procurar sempre fugir disso... Preocupar-me e concentrar-me na prova ou audição é uma coisa que me ultrapassa”

Considera que tocar com piano não se torna tão venerável que em contra partida a solo.

“tocar com piano é melhor na medida em que não estamos tão expostos... enquanto numa obra a solo temos liberdade, nas acabamos por estar mais expostos...”

Como manobra de tentativa de resolução dos problemas, faz exercícios de respiração e relaxamento para evitar tensão muscular. Ainda assim, considera que com o passar dos anos os sintomas tendem em agravar-se.

3.2.3. Participante III

Após a performance do participante III, recordo-me da boa disposição e vontade de querer participar no presente estudo. “Tinha que participar...” Dizia-me o estudante.

Como foi uma ótima performance, na minha perspectiva de avaliação, para o aluno, não foi assim tão claro. Classificou a sua prestação como “Razoavelmente bem... Tinha que

estudar mais a parte de piano”, confirma que o facto de não conhecer na íntegra a parte de acompanhamento de piano, fez com que se sentisse um pouco ansioso.

Na questão dos traços de ansiedade, revela que fica mais ansioso em momentos em que é testado digamos assim, como por exemplo, antes dos testes, provas, audições ou algo importante como um concurso.

“...Quando tenho testes, concursos ou quando venho para aqui para as audições...”

Como forma de atenuar os sintomas indesejados, revela que beber água e controlar a respiração, são das principais estratégias que mais se identifica.

“...bebo água e tento fazer exercícios de respiração...” de forma a ajudar a controlar a tensão.

No decorrer da entrevista, tocou no ponto chave, quando é que sente a ansiedade??

“sinto a ansiedade antes da audição, porque assim que chego a palco, toda essa tensão é libertada...”

Quais os motivos que te levaram a ficar ansioso?

“...estava ansioso porque ia tocar de cor, e tinha medo que a memória me falha-se...”

Em suma, a estratégia abordada na aula e a qual o executante mais aplica, passa pelo controle da respiração, fazendo exercícios de inspiração profunda e expiração lenta, bem como beber água.

Ao longo dos anos afirma que os níveis de ansiedade diminuíram, e que não sente qualquer necessidade de voltar a fazer algum método, exercícios que possa combater por completo os indesejáveis sintomas.

3.2.4. Participante IV

O participante IV, à questão colocada, sobre como autoavalia a sua performance, considera que foi uma prestação razoável.

“para mim, agora que mal acabei de tocar, acho que correu bem!..”

Numa escala quantitativa, de 0 a 5 como que autoavalias?

“não correu muito bem, nem muito mal... dava entre um 3 ou 4”

A fraca precisão com que se autodefine, revela uma carência ao nível de personalidade, uma vez que, não consegue tomar decisões próprias e concretas. A falta de capacidade

para agir, emocionalmente frio, enfim, pessoa que tem atitudes pálidas diante situações em que lhe são exigidas atitudes calorosas.

No meu ponto de vista, creio que ainda lhe falta a percepção de compartilhar emoções espontâneas, o que geralmente é demonstrado nas pessoas felizes, sociáveis e generosas.

No passo seguinte, causas e sintomas, o participante revela mais segurança, o que atesta e conclui o que em cima está referido. Nesta mesma fase abre um paradoxo.

“já não me sinto tão ansioso...já não é a primeira vez que me apresento a público...”

No decorrer da entrevista, foi sempre notório a maneira frágil e pouco acessível que demonstrou. Contudo, no que diz respeito às possíveis estratégias, revela que, devido ao nível de proximidade entre os executantes, este o fez sentir melhor e mais tranquilo. Revelou também que tem adotado a estratégia de respirar fundo, sobretudo tentar ter o máximo controlo da parte respiratória.

Em suma, falamos de um aspirante músico com cerca de 5 anos de estudos, que certamente terá um longo caminho pela frente, mas mais que tudo, terá que definir a sua personalidade, ter autoconfiança, e autocontrolo emocional.

3.2.5. Participante V

A resposta dada pelo participante V referente à sua autoavaliação na performance musical, numa escala quantitativa, em que 0 é mau e 5 é excelente, avalia-se com 4.

No nível de traço de ansiedade, situações de apresentação pública, excesso de responsabilidades são apontadas como causas fulcrais de níveis indesejados de ansiedade.

“por exemplo quando vou entrar para testes...tenho alguma coisa importante para fazer, quando estou muito sobrecarregada com muitas coisas... fico nervosa.”

Realça o facto de quanto mais se aproxima a data da performance mais elevados são os níveis de ansiedade. Algumas estratégias foram apontadas pelo participante V para lidar com os sintomas de ansiedade, sendo eles, os experienciados no dia do recital, bem como todos os outros experienciados em outras ocasiões. As estratégias apresentadas, passam por exercícios de relaxamento, estudo individual e pensamentos positivos. Tendo consciência de que os níveis de ansiedade em ambiente de estudo individual são comparativamente baixos do que com a presença da plateia e em situações de avaliação.

Por fim, foi perguntado se com o passar dos anos os níveis diminuíram ou aumentaram, e respondeu de forma clara e rápida, que subiram.

“aumentou... o nível de exigência também aumentou...”

Considera também que o repertório influencia os desequilíbrios sentidos, uma vez que obras de grande dificuldade técnica torna-a mais venerável.

“sim talvez... se o professor me der uma obra assim mais complicada eu fico mais nervosa, se for mais acessível dico mais tranquila.”

3.2.6. Participante VI

No início desta entrevista, o participante foi questionado sobre a sua prestação.

“Como achas que correu a tua performance?”

“...sim...acho que correu bem...podia haver coisas melhores mas de forma geral correu bem...”

No seguimento da sua resposta, pedi que especifica-se o que considerou menos bem?

“...algumas notas que saíram um harmónico acima...” afirma que o seu principal objetivo é fazer música, mas posteriormente resolver estes pormenores.

No decorrer, revela que em momentos de prova, ou seja, momentos em que está a ser avaliado, sente um desconforto médio-ligeiro. Levando os níveis de ansiedade a disparar em comparação aos níveis de ansiedade sentidos no dia-a-dia.

“como lidas com essa ansiedade?”

“...tento fazer exercícios de respiração....e pensar um dia de cada vez...”

Para o participante, tocar em master classe ou aula coletiva, torna-se mais apaziguador no que concerne aos sintomas, uma vez que acabam por estar mais resguardados e não tão expostos. Revelou também que o facto de tocar uma obra a solo influencia, digamos assim, o surgimento de novos sintomas.

“...numa obra a solo acho que o público presta muito mais atenção ao solista.. enquanto com acompanhamento de piano, não está tão focado só no solista...”

Acima de todo o que levou o participante VI a ficar mais nervoso, foi o facto de saber que estava a ser gravado. Como estratégia definiu o controlo da respiração.

“...fazendo exercícios de respiração...”

O participante VI estuda Trompete há nove anos, e no seu caso, revelou que os seus níveis de ansiedade aumentaram, uma vez que, quando somos mais novos não estamos

tão expostos. Acabando por depositar no público uma esperança menor no que diz respeito à perfeição da audição.

3.2.7. Participante VII

Ao iniciar a entrevista, denotei satisfação por parte do participante VII, questionado sobre como avalia a sua prestação, respondeu satisfatoriamente, mas apontou algumas causas, nomeadamente o público, o fato de estar um pouco ansiosa e não ter preparado bem a performance com o acompanhamento do piano.

“ A minha performance correu bem, mas podia ter corrido melhor porque estava um pouco ansiosa...

Ansiosa porquê? Quais foram os motivos que te levaram a ficar ansiosa?

“... o público, não ter ensaios com piano....”

Na continuidade da entrevista, refere que com a aproximação da data da performance, sente maior tensão e nervosismo, no que se traduz num acréscimo ao nível dos erros cometidos na parte do estudo individual. Uma das possíveis causas, passa pela ansiedade e nervosismo demonstrados ao apresentar-se publicamente.

Para o interveniente, seria mais fácil encarar a plateia, em master classe ou mesmo em aula coletiva, um vez que, encontra algum conforto e estabilidade estando inserido em grupo, em contrapartida, a exposição a solo, faz com que se proporcione um momento de maior tensão, levando a cabo um aumento dos níveis de ansiedade.

No que concerne à parte das estratégias, passam por: exercícios de respiração; concentração no texto musical; exercício físico e estudo individual.

“Recordas-te de alguma estratégia que foram abordadas na aula, de forma a atenuar ou mesmo dissipar os sintomas de ansiedade?

“...exercícios de respiração....concentração no texto musical....Exercício físico e o estudo individual, sempre!...”

A estratégia que definiu como a mais eficaz, é o estudo individual, bem como a memorização de ambas as partes, piano e trompete, referiu.

Em conclusão, o tipo de reportório afeta os níveis de ansiedade, segundo o participante, uma vez que, uma obra de grande caráter técnico traz-lhe uma maior preocupação sobre como será a performance, acabando por não permitir a entrada de

pensamentos positivos, ou mesmo ver as coisas de outra forma, simples e não tão tecnicista.

Ao longo dos anos considera que os níveis de ansiedade diminuem.

3.2.8. Participante VIII

Ao participante VIII foi colocada a questão de como avalia a sua performance, à qual respondeu prontamente “...Correu bem...”. Pedi-lhe que me quantifica-se a sua prestação numa escala de 0 a 5, o aluno autoavaliou-se com 4.

Questionado sobre o seu dia-a-dia revelou ser sempre um indivíduo calmo e tranquilo. Ao longo de toda a performance e mesmo no decorrer da entrevista, fiquei com a clara certeza de que é seguro de si e não vacila muito nas questões em análise.

Ao nível de estado de Ansiedade, nomeadamente as possíveis causas e sintomas, considera-se uma pessoa bastante calma e segura. O que atesta o que em cima referi. Apenas referiu que sente um pouco nervosismo quando a plateia está bem composta, contudo, na seguinte etapa, as estratégias que definiu como eficazes para si, foram:

“... respirar fundo... pensar em coisas boas...”.

Em primeira mão, referiu que a estratégia que mais utiliza antes de entrar em momento performativo, passa pelo controle motor (processo de respiração).

“Eu antes de entrar respiro fundo....Penso que não está ninguém a ver e que simplesmente vou tocar para o meu professor”.

Em suma, estuda trompete á relativamente pouco tempo, 2 anos, mas, demonstrou uma maturidade acima da média, confirmando que se sente mais à vontade com o passar dos anos.

3.2.9. Participante IX

O participante IX estuda trompete há doze anos, sendo eles, quatro anos de iniciação seguidos por oito anos, que equivale à conclusão do nível secundário em música.

Ao ser confrontado com a questão de como avaliaria a sua prestação, o aluno, mostrou-se um pouco apreensivo. Demorando alguns segundos a responder.

“...avaliaria provavelmente com 4...”

“o que achas que não correu tão bem na tua perspetiva?”

“...algumas passagens que não estão no “ponto” ...porque não foram trabalhadas o suficiente.”

Considera-se um individuo calma, alegando sentir uma pré tensão antes de momentos de prova. Acabando o corpo por auto defender-se.

As causas que levaram o participante IX a ficar ansioso, passaram pela plateia, e a expectativa de querer algo perfeito.

“...o facto de ter pessoas a assistir... o facto de ter que fazer bem... Concretizar o objetivo...”

Como estratégia de combate às problemáticas surgidas, revela pensa de forma consciente no que vai fazer e a sua importância. E, tentar controlar-se de forma consciente, passando pela concentração mental bem como pela concentração no texto musical.

Ao nível da procura de conforto na performance, preocupa-se em fazer métodos como Maurice Benterfa (le site des vibrations), acabando por utilizar as bases ao ponto de se sentir confortável, (Long Tons, Flexibilidade e Articulação).

“...para me sentir confortável passa por, benterfa...”

“...deixa-nos bastante confortáveis e a sentir o ponto de vibração..”

3.2.10. Participante X

Ao ser pedido ao participante X que fizesse uma autoavaliação da execução da sua audição, após alguns avanços e recuos, catalogou-a como regular, digamos assim. Considera que mediante o tempo de estudo dispensado, foi aceitável. Fez alguns apontamentos relativos a sintomas de ansiedade, que efetivamente o prejudicaram na sua execução. Entre os sintomas, encontrava-se falta de concentração, nervosismo, boca seca, palpitações, mãos e pernas trêmulas. Apontou sintomas de ordem cognitiva, emocional, fisiológica e comportamental.

Como causas referidas, falou na preocupação excessiva á medida que a data da audição se aproximava, a falta de coragem para enfrentar a plateia, o facto que apresentar a obra a solo, mesmo tendo ela acompanhamento de piano, e a fraca prestação em audições antecedentes.

De forma a combater estes sintomas indesejados, o participante referiu ter consciência do conhecimento de algumas, como por exemplo, respirar fundo, a prática de exercício

físico, concentração, o uso de imagem. Embora não aplique estas estratégias, tem-nas definidas na sua mente, o que nos leva a acreditar que tem tudo em sua posse para conseguir rapidamente melhores resultados.

Por fim, as questões centraram-se na parte de dados estatísticos, segundo o qual, o interveniente, afirma que com o passar dos anos os seus níveis de ansiedade tendem em evoluir, uma vez, que considera a sua carreira musical com várias lacunas.

“Desde pequeno, que não participei em muitas audições, talvez daí venha o problema de coragem para enfrentar o público...”

3.3. Cruzamento de Dados

Pretende-se com este procedimento compreender o comportamento de cada envolvido mediante os níveis de ansiedade apresentados, (causas e sintomas).

Neste parâmetro, serão então comparados os dados recolhidos ao nível observacional do comportamento (via recital) e, os dados recolhidos pelos relatos verbais (via entrevista).

Será também feita uma análise comparativa segundo os inquéritos/questionários preenchidos pelos participantes no final da performance pública.

Este procedimento teve como objetivo medir, através de um questionário, as causas, os sintomas e as estratégias que melhor se enquadram com os sintomas experienciados.

Todos os alunos participantes neste estudo foram sujeitos a estas inquirições, embora soubessem, que o presente questionário apenas serviria para fins de estudo estatístico, e não, para detetar ou mesmo solucionar problemas existentes.

Relativamente à estrutura do questionário, foi adotada uma escala de importância de 1 a 5, correspondendo o nº 1 a Nunca; o nº2 a Raramente; o nº3 Frequentemente; o nº4 Quase Sempre e o nº 5 Sempre.

3.3.1. Participante I

As causas de ansiedade do participante I passam pela situação e tarefa, isto é, as provas e audições são o principal fator desencadeante de ansiedade e a exposição pública. Os sintomas fisiológicos experienciados pelo aluno foram o nervosismo, boca seca e aumento dos batimentos cardíacos. Ao nível dos sintomas comportamentais, cognitivos e emocionais ressaltam sintomas como mãos a tremer, agitação, pensamentos negativos e medo. Como forma de estratégia utilizada pelo estudante para atenuar o surgimento das causas e sintomas referidos, foram adotadas estratégias de exercícios de respiração, escolha do reportório, estudo individual e concentração no texto musical.

O uso de imagem foi relatado como possível estratégia futura.

3.3.2. Participante II

O fator pesante no aparecimento das causas do participante II estão ligadas à tarefa e situação, ou seja, o carácter avaliativo da audição, o facto de estar a ser gravado e o público. Os sintomas como nervosismo, boca seca, mãos a tremer, agitação e tensão foram obtidos por meio da análise empírica (via recital), acabando posteriormente por ser revelados na entrevista e questionário.

Como estratégia o participante II, afirma ainda não ter conseguido arranjar forma de combate, mas através dos relatos verbais e por via escrita (inquérito), estudo individual, escolha de reportório, beber água e ouvir música passam por boas estratégias, aceites até com agrado por parte do aluno.

3.3.3. Participante III

As causas evidenciadas pelo participante III passam pela preocupação e nervosismo sentidos antes das performances, isto é, aumento da tensão muscular acabando por interferir na sua concentração. Os sintomas mencionados foram o nervosismo, perda do controle motor, insegurança e pensamentos negativos. Entre as estratégias apontadas para lidar com a ansiedade na performance musical estão a concentração no texto musical, ouvir música e concentração mental.

Outras estratégias foram mencionadas, mas com pouca relevância para o aluno. (registo obtido pelos inquéritos).

3.3.4. Participante IV

Situações como falta de estudo, má formação, público e pensamentos negativos recorrentes foram as principais causas da ansiedade indesejada na performance musical. Os sintomas experienciados com maior fervor foram de carácter fisiológico, nomeadamente, boca seca e aumento dos batimentos cardíacos. Foram também mencionados sintomas de carácter comportamental, cognitivo e emocional. Entre as estratégias para lidar com a ansiedade na performance musical estão o estudo individual e a concentração no texto musical. Foram também relatadas estratégias como o uso de

imagem, memorização, escolha de repertório, exercícios de respiração e prática de exercício físico como ótimas ferramentas.

3.3.5. Participante V

O participante V ao nível das causas apenas confirmou a ansiedade causada pelo desespero de chegar a hora da sua prestação, acabando assim por se tornar em algo mal gerido. Sintomas como nervosismo, insegurança e agitação foram experienciados em recital. Outros sintomas foram referidos por via de entrevista, como por exemplo, pensamentos negativos, falta de ar, medo e apreensão. Contudo, como forma de estratégia apenas referiu que o estudo era a melhor ferramenta para alcáçar uma excelente performance.

3.3.6. Participante VI

As causas de ansiedade relatadas pelo participante VI foram o perfeccionismo, o facto de estar a ser gravado e a coexistência de estar professores na plateia. Com elevado nível de sintomas encontram-se o nervosismo, boca seca, tensão, pensamentos negativos, falamos aqui de sintomas fisiológicos, comportamentais e cognitivos. Por fim, as estratégias definidas pelo aluno, passam por, controle da respiração, estudo individual e escolha do repertório.

3.3.7. Participante VII

As causas da ansiedade na performance musical apontadas pelo participante VII passam pelo público, o facto de estar um pouco ansiosa e não ter preparado bem a performance com o acompanhamento de piano. Ao nível dos sintomas, foram experienciados boca seca, mãos a tremer e agitação observados por via de recital. Sintomas como nervosismo e apreensão foram relatados por via de entrevista. Entre as estratégias para lidar com os efeitos da ansiedade na performance musical encontram-se o estudo individual e concentração no texto musical. Estratégias como uso de imagem, baixo nível de preocupação, exercício físico e relaxamento já foram abordadas pelo participante VII.

3.3.8. Participante VIII

O participante VIII não revelou grande intensidade nomeadamente no setor das causas e sintomas. No que diz respeito aos sintomas, considerou-se uma pessoa bastante calma e segura, atestado por via entrevista. Contudo, apontou sentir um pequeno desconforto quando a plateia está bem composta. Por fim, como estratégia mais eficaz definiu o controlo do processo de respiração.

3.3.9. Participante IX

No que diz respeito ao participante IX, causas da ansiedade incluíram o facto de ser uma obra para trompete e piano e tê-la executado sem acompanhamento, questões de avaliação e o saber que estaria a ser gravado. Os sintomas de ansiedade experienciados pelo estudante passam ao nível fisiológico pelo nervosismo, sintomas cognitivos como insegurança, falta de concentração e pensamentos negativos.

De forma de combate aos problemas e sintomas surgidos, as estratégias definidas pelo aluno passam por, relaxamento, estudo individual, exercícios de respiração e ouvir música. Não foram reveladas quaisquer estratégias como “novas” a serem introduzidas futuramente.

3.3.10. Participante X

As causas de ansiedade na performance manifestadas pelo participante X foram relatadas como sendo a falta de estudo, a apresentação pública e a qualidade da plateia. Sintomas como nervosismo, boca seca, palpitações, mãos e pernas trémulas. Digamos que foram relatados sintomas de ordem fisiológica, cognitiva e emocional.

Entre as estratégias para lidar com a ansiedade na performance musical mediante o participante X encontram-se a escolha de repertório, concentração, uso de imagem e beber água. Como estratégia futura, o aluno referênciava o estudo individual como um potencial atenuador dos sintomas indesejados.

No seguimento da análise inerente a esta pesquisa, de forma a obter resultados com maior eficácia e precisão, analisamos as diferenças existentes nas várias escolas, mediante os seus alunos, cujo objetivo final será, apresentar um estudo em gráfico mediante as causas, sintomas e estratégias definidas pelos participantes. Assim, pretende-se com este estudo, perceber se existe alguma discrepância ou se por ventura são similares os resultados obtidos, uma vez que, refere-se a 3 distritos diferentes, sendo eles Viseu (AA Cinfães), Aveiro (AM Castelo de Paiva) e por ultimo, distrito do Porto (CM Paredes).

Conservatório de Música de Paredes:

O grupo respondente foi composto por 3 alunos, pertencentes à classe de trompete do Conservatório de Música de Paredes que participaram no estudo. Realizado o inquérito, aferiram-se os dados constantes nos gráficos seguintes, apresentando-se os resultados respetivos às causas, sintomas e estratégias.

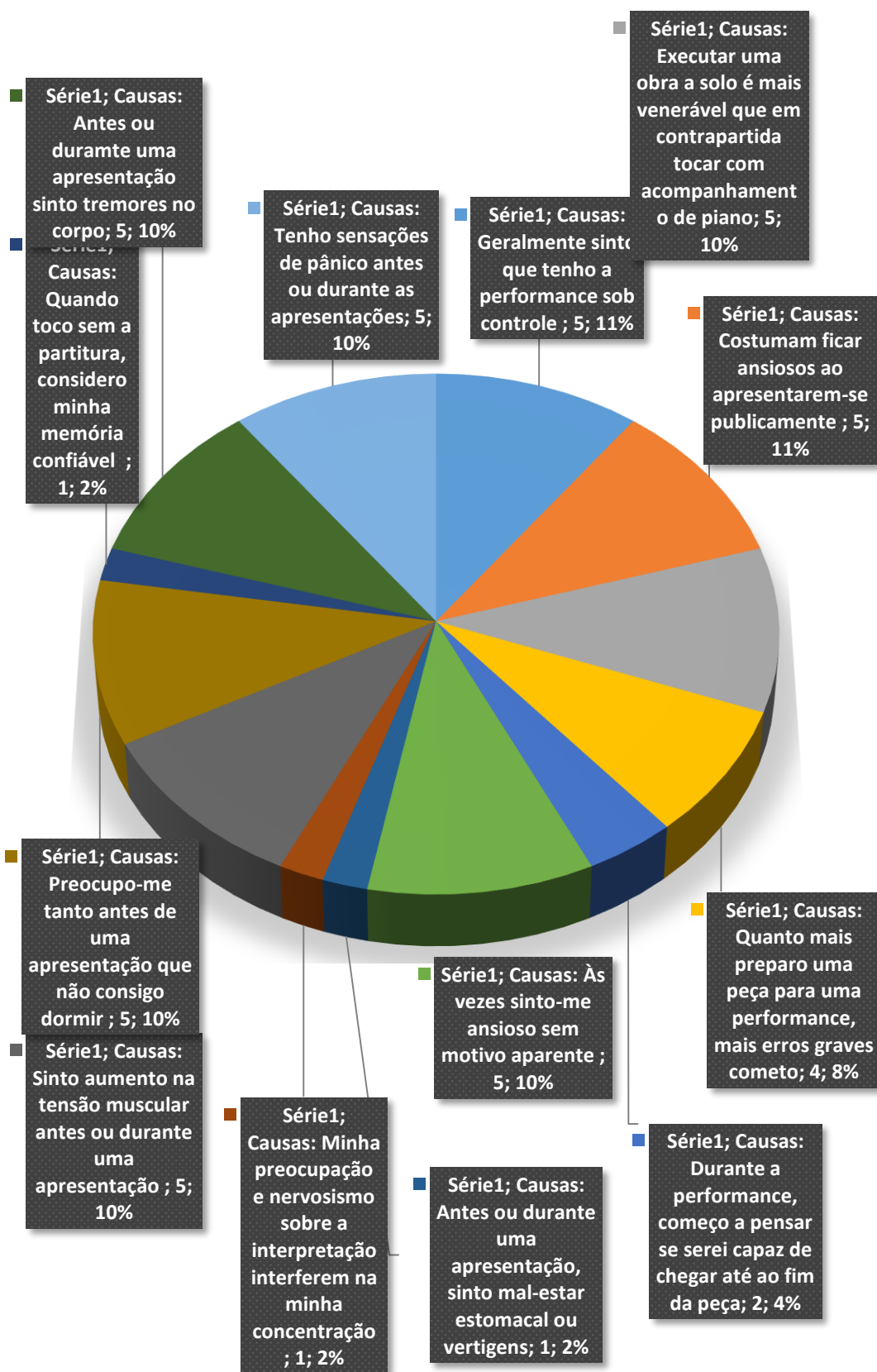


Gráfico 1 Causas de ansiedade- CMParedes

Os alunos consideraram maioritariamente (11%) que as causas que evidenciam um deteriorar no que diz respeito á performance em si, encontram-se o fator de apresentação pública. No entanto, não apenas com base no conhecimento geral da obra, mas também do público-alvo ou mesmo a partir da experiência empírica como músicos interpretes, traduz-se numa causa menor de ansiedade: “geralmente sinto que tenho a performance sob controlo” (11%). Este fator permite ao executante, uma maior fluência na sua performance, acabando também por diminuir os sintomas de ansiedade.

Entretanto, o que constamos foi o oposto ao que seria esperado, estes participantes, apresentaram níveis acentuados em diversas causas de ansiedade.

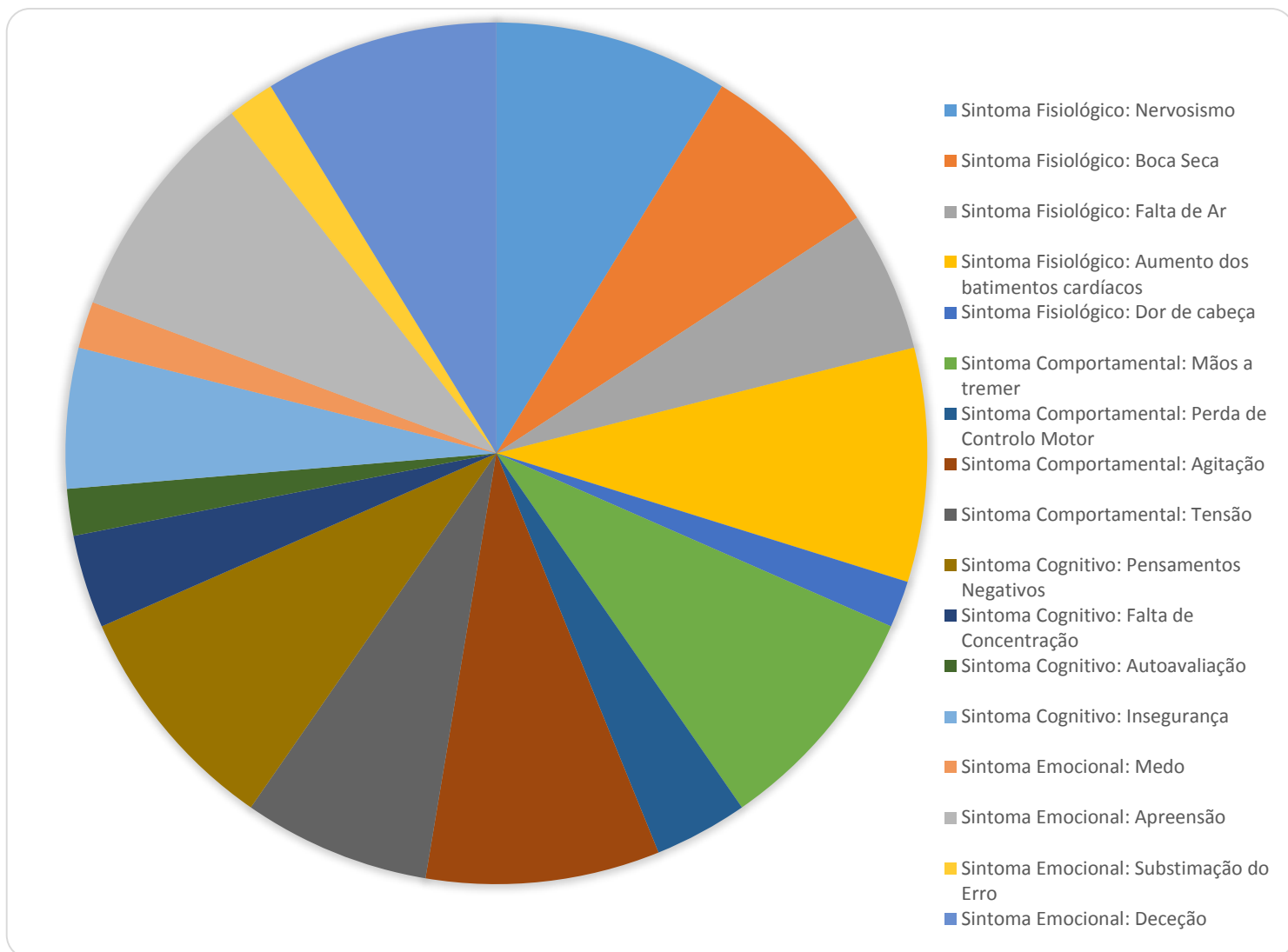


Gráfico 2 Sintomas CMParedes

Segundo o gráfico acima referenciado, os sintomas de ansiedade relatados pelos estudantes de trompete neste estudo somam um total de dezassete, sendo que, os sintomas fisiológicos tem maior incidência sobre o individuo. Contudo, sintomas comportamentais e de caracter emocional em alguns itens tem a mesma percentagem que os mais evidentes.

De forma decrescente, encontram-se: nervosismo (SF), aumento dos batimentos cardíacos (SF), agitação (SCP), mãos a tremer (SCP), pensamentos negativos (SC), apreensão (SE) e deceção (SE), totalizando uma percentagem de 9%.

Sintomas como boca seca (SF) e tensão (SCP), detêm 7% dos mais falados. Seguem-se falta de ar (SF) e insegurança (SC) com uma percentagem de 5%. Por último com 4 %

perda do controle motor (SCP), falta de concentração (SC) e com 2% dor de cabeça (SF), autoavaliação (SC), medo (SE) e subestimação do erro (SE).

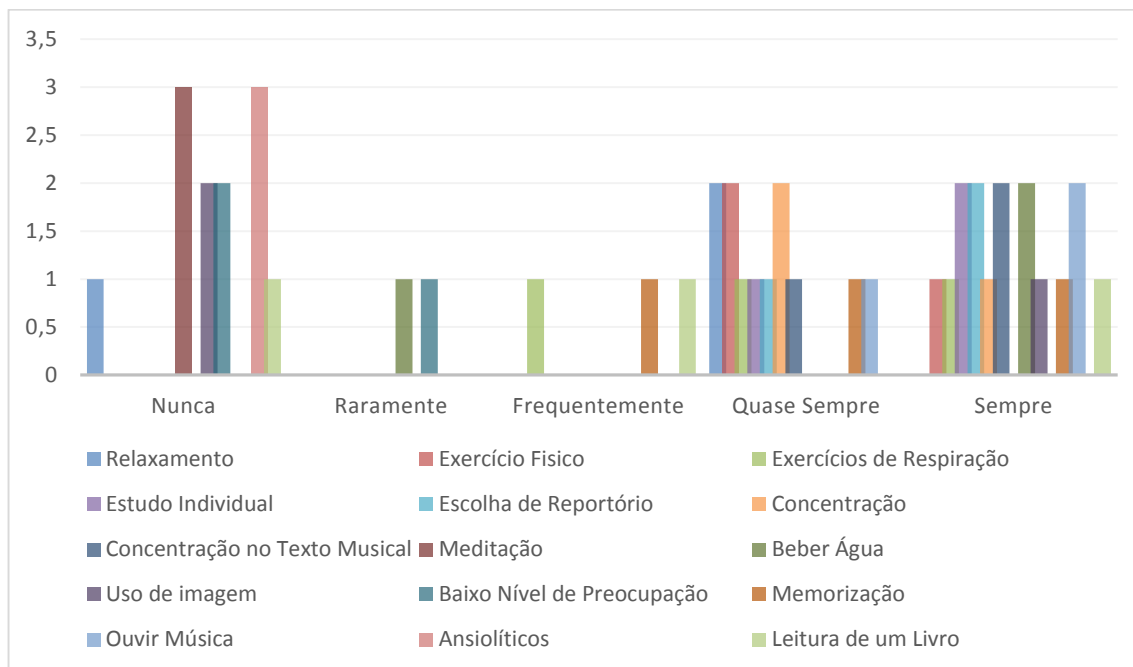


Gráfico 3 Estratégias para Colmatar a Ansiedade da Performance Musical (CMP)

Perante o gráfico, podemos observar que os participantes do Conservatório de Música de Paredes ao nível das estratégias utilizadas, pautam-se nos valores de “Quase Sempre” e “Sempre”.

As de maior incidência registadas passam, pelo estudo individual; Escolha do reportório; Concentração no texto musical; Beber água e Ouvir música, sendo que, estratégias como a prática de exercício físico, relaxamento, exercícios de respiração e concentração estão de igual modo bem cotadas pelos intervenientes.

Referir que estratégias como meditação, uso de imagem, baixo nível de preocupação e ansiolíticos, tomam o papel de metodologias não utilizadas.

Academia de Artes de Cinfães

O grupo respondente foi composto por 4 alunos, pertencentes à classe de trompetes da Academia D` Artes de Cinfães que gentilmente intervieram no estudo. Realizado o inquérito, aferiram-se os dados constantes nos gráficos seguintes, apresentando-se os resultados respetivos às causas, sintomas e estratégias.

As causas de ansiedade apresentadas no gráfico somam um total de treze. Neste sentido, é possível quantificar em número as causas que promovem a ansiedade:

- Geralmente sinto que tenho a performance sob controle
- Constumam ficar ansiosos ao apresentarem-se publicamente
- Executar uma obra a solo é mais venerável que em contrapartida tocar com acompanhamento de piano
- Quanto mais preparo uma peça para uma performance, mais erros graves cometo
- Durante a performance começo a pensar se serei capaz de chegar até ao fim da peça
- Às vezes sinto-me ansioso sem motivo aparente
- Antes ou durante uma apresentação, sinto mal estar estomacal ou vertigens
- Minha preocupação e nervosismo sobre a interpretação interferem na minha concentração
- Sinto aumento na tensão muscular antes ou durante uma apresentação
- Preocupo-me tanto antes de uma apresentação que não consigo dormir
- Quando toco sem partitura, considero a minha memória confiável
- Antes ou durante uma apresentação sinto tremores no corpo
- Tenho sensações de pânico antes ou durante as apresentações

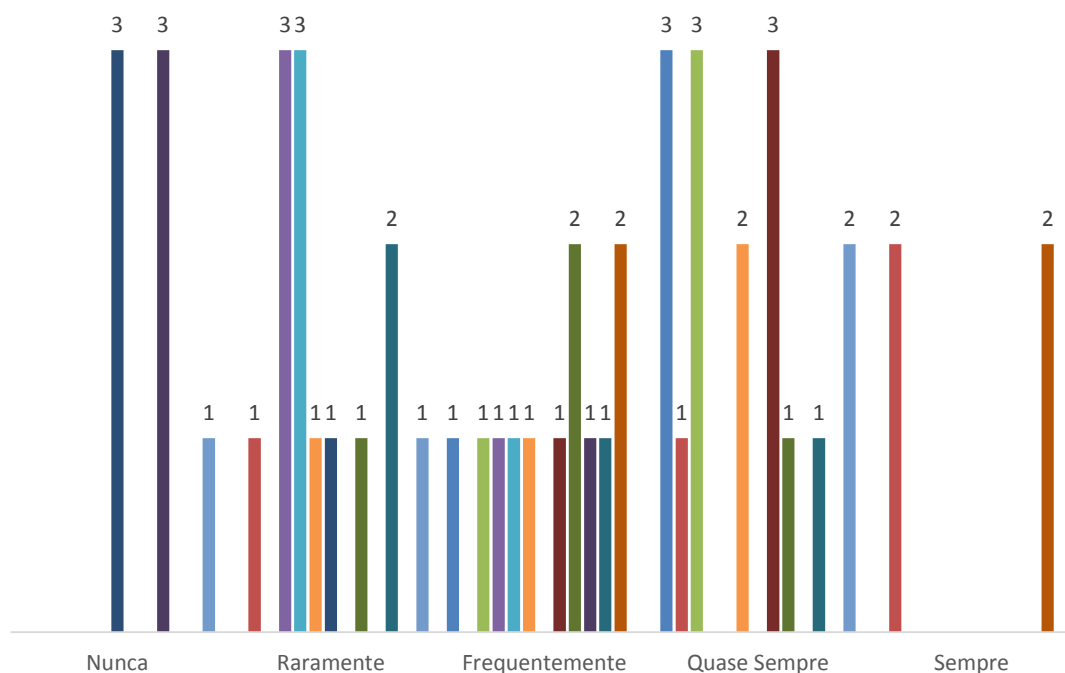


Gráfico 4 Causas da Ansiedade na performance Musical AA Cinfães

A partir do gráfico constante em cima torna-se possível quantificar o número de participantes que relataram experienciar cada uma das causas, a começar pelo nervosismo que interfere na sua concentração, tensão muscular antes e durante a performance, totalizando um máximo de três respostas, seguido pela apresentação

pública e tremores no corpo com classificação de quase sempre e sempre com um total de dois alunos cada.

Causas como sensações de pânico antes ou durante as apresentações; considerar a memória confiável; executar uma obra a solo é mais venerável que em contra partida tocar com acompanhamento; são mencionadas apenas por um participante.

Causas mediante a escala de importância “nunca”, encontram-se: preocupo-me tanto antes de uma apresentação que não consigo dormir; antes ou durante uma apresentação sinto mal-estar estomacal ou vertigens.

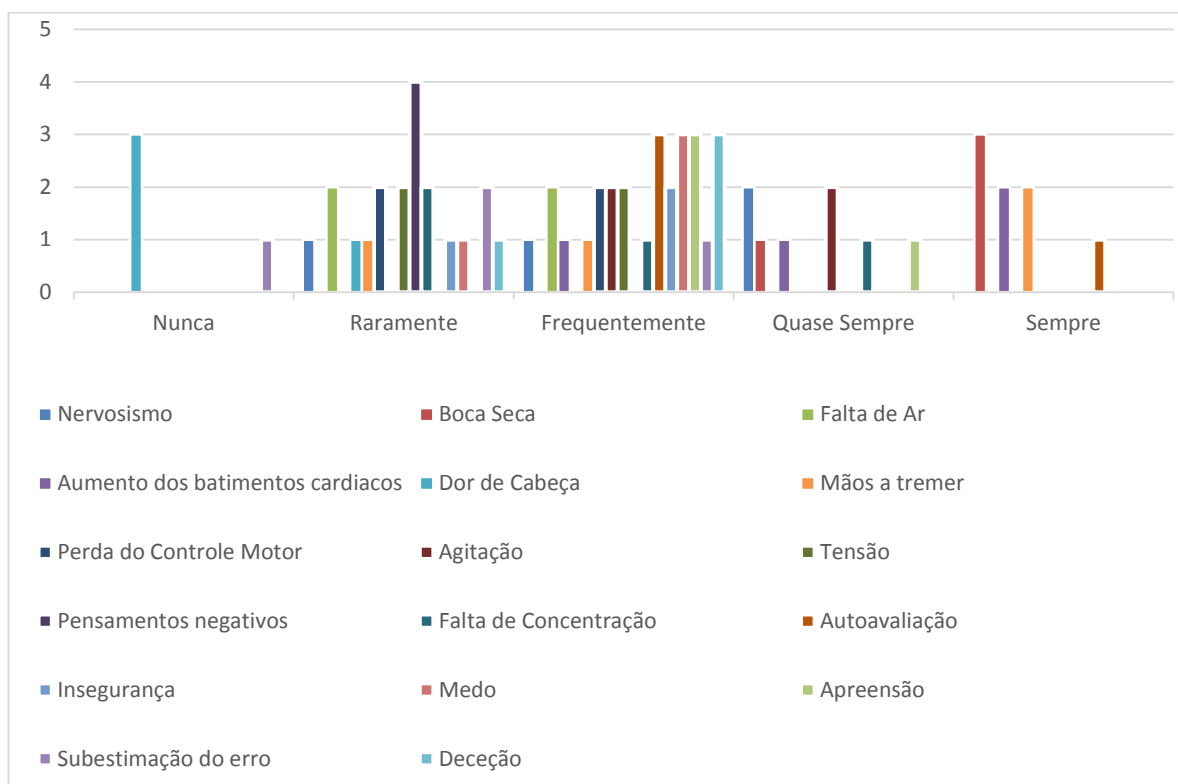


Gráfico 5 Sintomas da Ansiedade na Performance Musical AA Cinfães

Segundo o gráfico acima referenciado, os sintomas de ansiedade relatados pelos estudantes de trompete neste estudo somam um total de dezassete, sendo que, os sintomas fisiológicos tem maior incidência sobre o individuo. Ao analisarmos o gráfico tomamos percepção que encontram-se uma maior incidência de respostas em “Raramente e Frequentemente”, o que atesta que a maioria dos sintomas sentidos não passaram

muitas das vezes por serem experienciados ocasionalmente. Dentre destes encontram-se sintomas como tensão, pensamentos negativos, falta de concentração, (raramente).

Sintomas cognitivos e emocionais têm menos preponderância nas respostas.

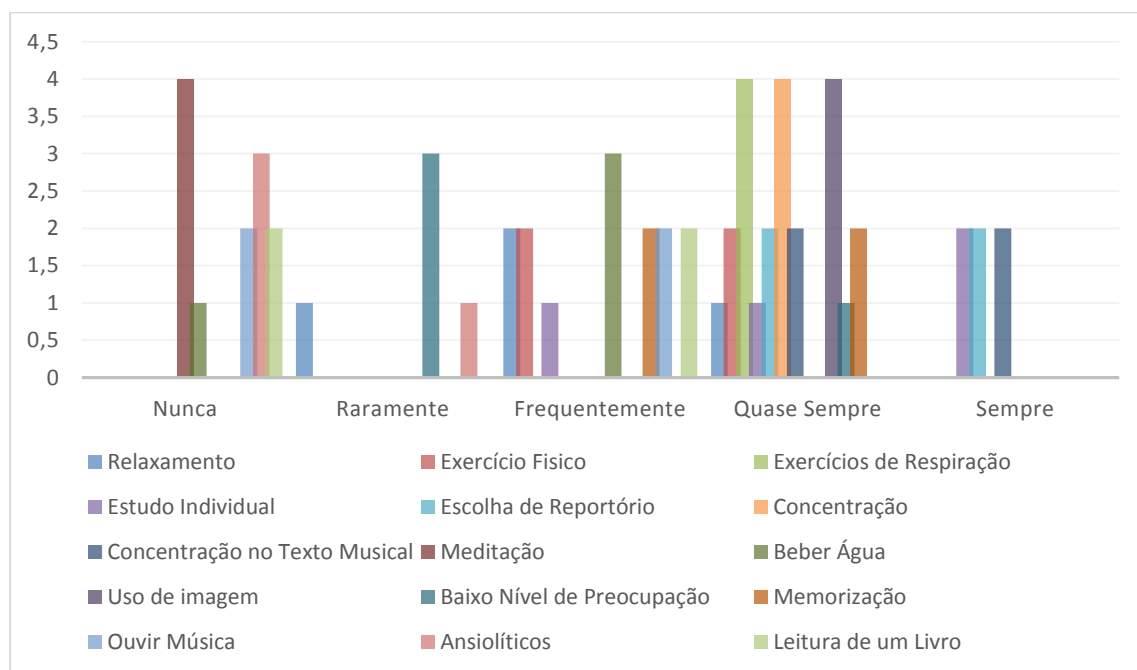


Gráfico 6 Estratégias para lidar com a ansiedade na performance musical AA Cinfães

Perante o presente gráfico percebemos que estratégias como “exercícios de respiração”, “concentração” e “uso de imagem”, são as mais adotadas pelos alunos da Academia d` Artes de Cinfães. Contudo, é visível uma maior concentração das respostas em “quase sempre”.

Dando evidência a estratégias como exercícios de respiração, concentração e uso de imagem, que totalizaram uma cotação máxima do número de alunos respondente.

De forma simplificada cotados de “frequentemente” encontramos o relaxamento; exercício físico; beber água; memorização; ouvir música e leitura de um livro com um número de votação de dois participantes.

Por fim, com a classificação “nunca”, encontram-se a meditação cotada por todos os intervenientes, seguindo-se a toma de ansiolíticos com três votos e por último, leitura de um livro e ouvir música mencionado por dois alunos.

Academia de Música de Castelo de Paiva

- Geralmente sinto que tenho a performance sob controle
- Constumam ficar ansiosos ao apresentarem-se publicamente
- Executar uma obra a solo é mais venerável que em contrapartida tocar com acompanhamento de piano
- Quanto mais preparo uma peça para uma performance, mais erros graves cometo
- Durante a performance começo a pensar se serei capaz de chegar até ao fim da peça
- Às vezes sinto-me ansioso sem motivo aparente
- Antes ou durante uma apresentação, sinto mal estar estomacal ou vertigens
- Minha preocupação e nervosismo sobre a interpretação interferem na minha concentração
- Sinto aumento na tensão muscular antes ou durante uma apresentação
- Preocupo-me tanto antes de uma apresentação que não consigo dormir
- Quando toco sem partitura, considero a minha memória confiável
- Antes ou durante uma apresentação sinto tremores no corpo
- Tenho sensações de pânico antes ou durante as apresentações

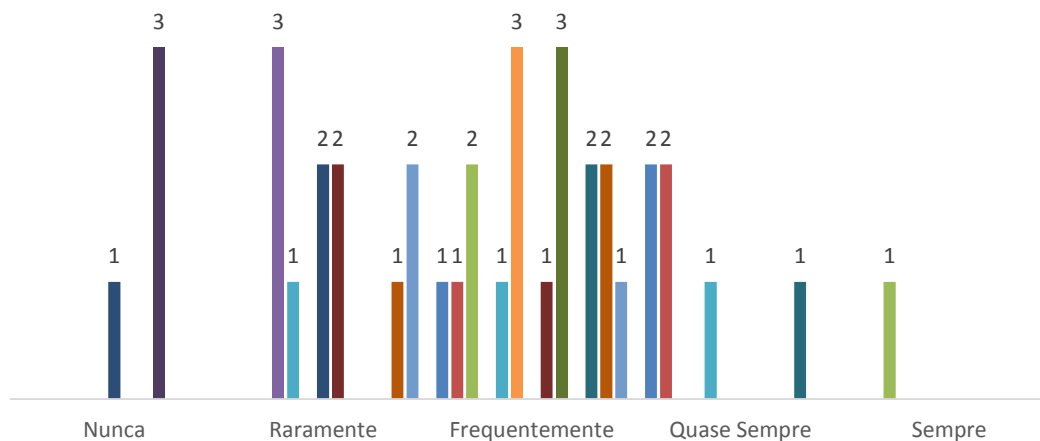


Gráfico 7 Causas da Ansiedade na Performance Musical AMCP

Perante o gráfico acima referenciado, torna-se visível uma análise observacional, cujo qual, remete para um maior número de respostas cotadas de frequentemente.

As causas de ansiedade mencionadas pelos estudantes de trompete nesta pesquisa somam-se treze. Assim, torna-se possível quantificar o número de participantes que relataram experienciar cada uma dessas causas, a começar por “Quanto mais preparo uma peça para uma performance, mais erros graves cometo”, referenciada por todos os intervenientes catalogados como (raramente), seguido de “Às vezes sinto-me ansioso sem

motivo aparente” e “ Sinto um aumento na tensão muscular antes ou durante uma apresentação” referida como (Frequentemente).

Causas referidas como “raramente” por dois participantes encontram-se “antes ou durante uma apresentação, sinto mal-estar estomacal ou vertigens”; “Minha preocupação e nervosismo sobre a interpretação interferem na minha concentração” e “Tenho sensações de pânico antes ou durante as apresentações”.

Por último, cotadas como nunca, ou seja, causas que nunca foram experienciadas, encontram-se com três votos “preocupo-me tanto antes de uma audição que não consigo dormir”, e com apenas um voto, “antes ou durante uma apresentação, sinto mal-estar estomacal ou vertigens”.

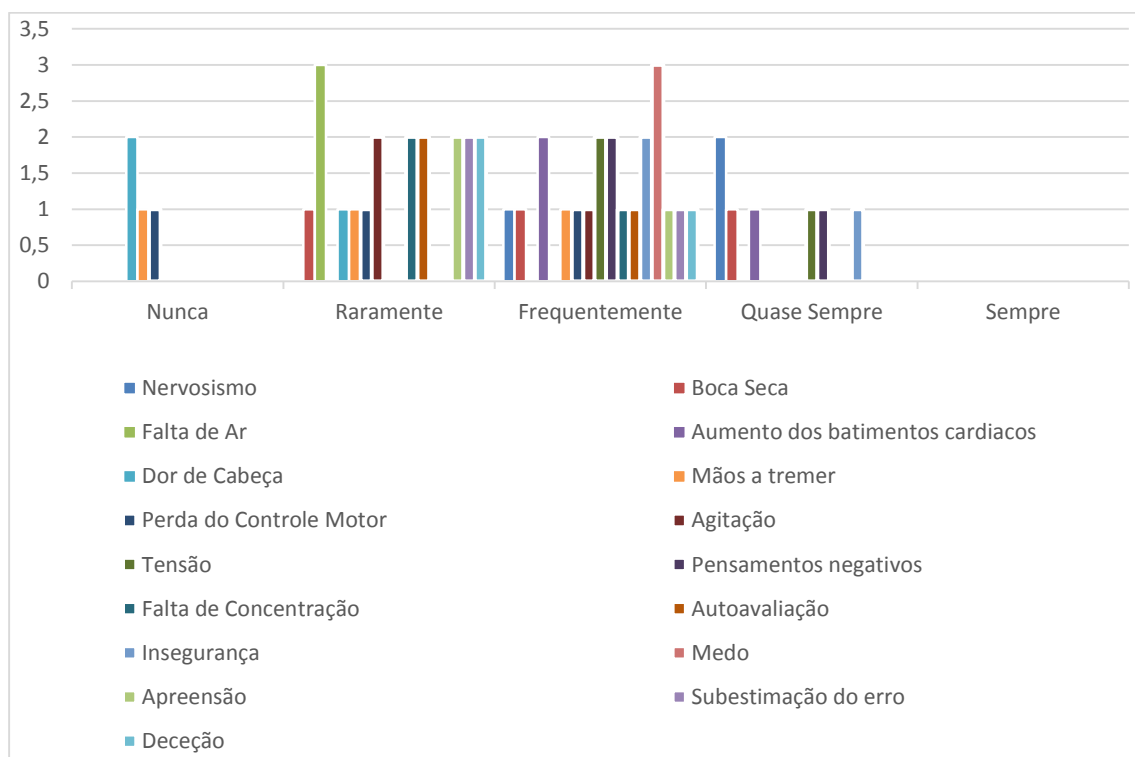


Gráfico 8 Sintomas da ansiedade na performance musical AMC Paiva

Relativo aos sintomas sentidos na performance musical definidos pelos participantes da Academia de Música de Castelo de Paiva, estes centram-se mais nas respostas de “raramente” e “frequentemente”.

Assim, sintomas como Falta de Ar (SF), Deceção (SE), Medo (SE), Falta de concentração (SC), Autoavaliação (SC), Apreensão (SE) e Aumento dos batimentos Cardíacos (SF) foram referenciados por dois participantes como sintomas que “raramente” sentem.

Sintomas frequentes, falamos de Tensão (SCP), subestimação do erro (SE), pensamentos negativos (SC), perda do controle motor (SCP) mencionados por dois dos intervenientes.

Sintomas que foram sentidos com maior frequência passam por nervosismo (SF).

Todos os outros sintomas foram apenas referenciados por um participante.

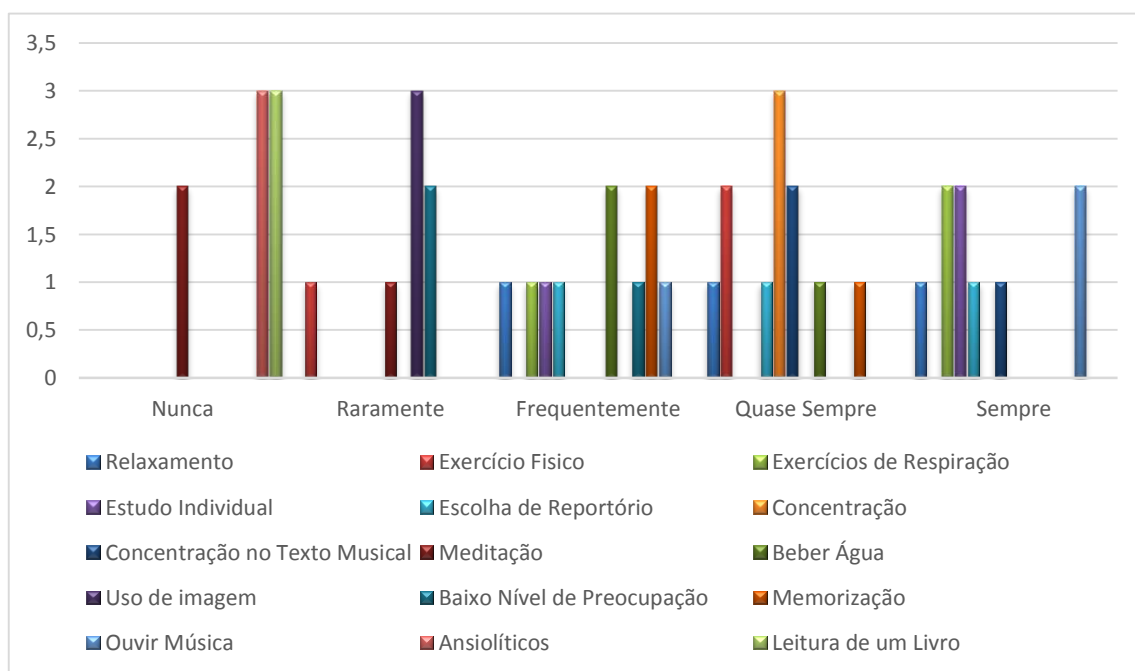


Gráfico 9 Estratégias para lidar com a ansiedade AMCP

Foram relatadas um total de quinze estratégias para lidar com a ansiedade na performance musical sendo, do maior para o menor número de relatos as seguintes estratégias.

Sempre: Ouvir música, exercícios de respiração e estudo individual.

Quase sempre: Concentração, Concentração no texto musical;

Frequentemente: Beber água, memorização, Exercício Físico;

Raramente: Uso de Imagem e Baixo nível de preocupação;

Nunca: Meditação.

Conclusão

A ansiedade caracteriza-se por uma doença mental heterogênea que se deve a um excesso de preocupação por um período não inferior a seis meses. A sua origem tem por base mecanismos neurobiológicos, sendo o mecanismo serotoninérgico o que revela maior importância na terapêutica da ansiedade. Das estruturas cerebrais, a amígdala, o hipocampo e o córtex são as que mais alterações sofrem nas perturbações de ansiedade.

Em performance, quando o medo se torna paralisante, o pânico, ansiedade ou outras fobias são experienciadas como um fenómeno desagradável, o corpo e a mente veem se afetados, acelerando assim, o surgimento de sintomas como: tremores, palpitações, excesso de transpiração corporal, aumento dos batimentos cardíacos, tensão muscular, transtornos digestivos, tonturas, perda de concentração, entre outros ...

A intervenção relatada foi efetuada por meio de um processo investigativo de investigação-ação. Esta metodologia de estudo coloca o professor na personagem de um ator que é continuamente reflexivo no que diz respeito a todo o tipo de processos de aprendizagem.

Esta foi a postura adotada na sistematização e operacionalização deste estudo. Desta forma, os alunos das classes dos professores cooperantes apresentam, carência de hábitos e informação relativa às possíveis estratégias adotáveis, tendo a finalidade de melhorar e proporcionar ao executante uma ótima experiência, fomentando o gosto pela música, despertando assim, o sentido de responsabilidade, e da respetiva alegria de viver e partilhar a emoção musical, que é e será inato ao ser Humano.

A liberdade da nossa expressão antes da arte, seja ela qual for, merece um tempo de estudo com objetivo de ganhar qualidade artística para o resto da vida.

Quanto à exploração propriamente dita e ao projeto que foi sendo delineado, incidi como já referi, sobretudo na abordagem do tema de forma simples, perfazendo sempre uma ligação entre os tópicos elaborados.

Após a exploração e análise empírica do tema “ ansiedade na performance musical, causas, sintomas e estratégias de estudantes de trompete”, que é âmago desta investigação, reitero a importância da utilização das estratégias referenciadas, convergindo com as teorias e ideias preconizadas por diversos autores.

Referências Bibliográficas

- ARCIER, A. F., *Le Trac: le comprendre pour mieux l'apprivoiser*, Alexitere, 1998.
- BARLOW, David H. *Anxiety and its disorders: the nature and treatment of anxiety and panic*. 2nd ed. New York: Guilford Press, 2002.
- CLARKE, D. B., "*The assessment and tretment of performance anxiety in musicians*", *Am. J. Psychiatry*, nº 148, p. 598-605, 1991.
- CLARKE, Eric. Understanding the psychology of performance. In: RINK, John. (Org.) *Musical Performance: a guide to understanding*. Cambridge: CambridgeUniversity Press, 2002. p. 59-72.
- COÊLHO, Nilzabeth Leite. **O Conceito de Ansiedade na Análise Do Comportamento**. Dissertação de Pós- Graduação em Teoria e Pesquisa do Comportamento. Universidade Federal do Pará.
- CURY, Augusto. *Ansiedade, como enfrentar o mal do século*, 2017.
- DESCHAUSSEÉS, M., *El intérprete y la música*, Rialp, Madrid, 1996.
- HULSHOFF, T., "Sentimientos de irritación y agresividad", *Mente y cérebro*, nº 2, 2003.
- LANTIERI, L., *Inteligencia emocional infantil y juvenil*, Aguilar, Barcelona, 2009.
- JARROS, Rafaela B. Perfil Neuropsicológico de Adolescentes com Transtorno de Ansiedade. Dissertação de Mestrado. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul. 2011. p.20.
- KEMP, Anthony. *Psychology and personality of musicians: the musical temperamento*. 2ª ed. New York: Oxford university press, 2004.
- KENNY, Dianna T. *The Psychology of Music Performance Anxiety*. Oxford: Oxford University press. 2011.
- KENNY, Dianna T.; DAVIS, Pamela; OATES, Jenni *Music performance anxiety and occupational stress amongst opera chorus artists and their relationship with state ans trait anxiety and perfectionism*. *Journal of anxiety disorders*, sSidney, v.18, n 6, p. 757-777, 2004.
- PRATA, Fátima Patrícia Mota. *Tratamento da Ansiedade*. Dissertação de Mestrado. Universidade Fernando Pessoa - Faculdade Ciências da Saúde, Porto, 2012.
- ROSSET, J., y Odam, G., *El cuerpo del músico*, Paidotribo, Barcelona, 2010.
- VALENTINE, Elizabeth. The fear of performance. In: RINK, J. *Musical Performance: A guide to Understanding*. Cambridge: Cambridge University Press, 2002. p. 168-182.

WEINBERG, R. S., y Hunt, V. V., *“The interrelationships between anxiety, motor performance and electromyography”*, Journal of motor Behavior, n.º 8, p. 219-224, 1976.

Anexos

Questionário para estudo e realização de Tese de mestrado

Nome:					
Estabelecimento de ensino:					
Idade:					
Género:					
Estado de Ansiedade: Causas	Nunca	Raramente	Frequentemente	Quase sempre	Sempre
Geralmente sinto que tenho a performance sob controlo	1	2	3	4	5
Costumam ficar ansiosos ao apresentarem-se publicamente	1	2	3	4	5
Executar uma obra a solo é mais venerável que em contra partida tocar com acompanhamento de piano	1	2	3	4	5
Quanto mais preparo uma peça para uma performance, mais erros graves cometo.	1	2	3	4	5
Durante a performance, começo a pensar se serei capaz de chegar até o fim da peça.	1	2	3	4	5
Às vezes sinto-me ansioso sem motivo aparente	1	2	3	4	5
Antes ou durante uma apresentação, sinto mal-estar estomacal ou vertigens.	1	2	3	4	5
Minha preocupação e nervosismo sobre a interpretação interferem na minha concentração.	1	2	3	4	5
Sinto aumento na tensão muscular antes ou durante uma apresentação.	1	2	3	4	5

Preocupo-me tanto antes de uma apresentação que não consigo dormir	1	2	3	4	5
Quando toco sem a partitura, considero minha memória confiável.	1	2	3	4	5
Antes ou durante uma apresentação, sinto tremores no corpo.	1	2	3	4	5
Tenho sensações de pânico antes ou durante as apresentações.	1	2	3	4	5

Estado de Ansiedade: Sintomas		Escala de Importância				
		Nunca	Raramente	Frequentemente	Quase sempre	Sempre
FISIOLÓGICO	Nervosismo	1	2	3	4	5
	Boca Seca	1	2	3	4	5
	Falta de Ar	1	2	3	4	5
	Aumento dos batimentos cardíacos	1	2	3	4	5
	Dor de Cabeça	1	2	3	4	5
COMPORTAMENTAL	Mãos a Tremer	1	2	3	4	5
	Perda de Controlo Motor	1	2	3	4	5
	Agitação	1	2	3	4	5
	Tensão	1	2	3	4	5
COGNITIVO	Pensamentos Negativos	1	2	3	4	5
	Falta de Concentração	1	2	3	4	5
	Autoavaliação	1	2	3	4	5
	Insegurança	1	2	3	4	5
EMOCIONAL	Medo	1	2	3	4	5
	Apreensão	1	2	3	4	5
	Subestimação do Erro	1	2	3	4	5
	Deceção	1	2	3	4	5

Estratégias para colmatar a Ansiedade na Performance Musical	Escala de importância				
	Nunca	Raramente	Frequentemente	Quase sempre	Sempre
Relaxamento	1	2	3	4	5
Exercício Físico	1	2	3	4	5
Exercício de Respiração	1	2	3	4	5
Estudo Individual	1	2	3	4	5
Escolha de Repertório	1	2	3	4	5
Concentração	1	2	3	4	5
Concentração no texto musical	1	2	3	4	5
Meditação	1	2	3	4	5
Beber Água	1	2	3	4	5
Uso de Imagem	1	2	3	4	5
Baixo nível de preocupação	1	2	3	4	5

Excelentíssimo Professor,

Assunto: Pedido de autorização para realização de investigação

Eu, Ricardo Samuel Pinto Matos, venho por este meio solicitar a colaboração da vossa prestigiada instituição, no sentido de realizar recolha de dados para fins de investigação relativa à unidade curricular de prática de ensino supervisionado integrada no curso de Mestrado em Ensino de Música da Escola Superior de Artes Aplicadas (Castelo Branco).

Os dados recolhidos são confidenciais e, em compromisso de honra que o funcionamento da instituição não será posto em causa.

No âmbito de uma investigação subjugada ao tema: *“Ansiedade na performance musical: causas, sintomas e estratégias de estudantes de Trompete”*, pretende-se avaliar 10 jovens de 3 instituições de ensino. Sendo que, ao professor Manuel Nunes, docente da classe de trompete, peço o especial favor que me conceda a autorização de gravar a performance e entrevistar os alunos envolvidos na pesquisa.

Por motivos éticos, assumo desde já o compromisso de devolver os resultados obtidos, assim o desejem.

Sem mais assunto,

Com os melhores cumprimentos e votos das maiores felicidades e sucessos,

Ricardo Matos

Autorização:

A handwritten signature in black ink, consisting of several overlapping, fluid strokes, is written over a horizontal line. The signature is positioned to the left of the word 'Autorização:'.

Excelentíssimo Colega,

Assunto: Pedido de autorização para realização de investigação

Eu, Ricardo Samuel Pinto Matos, venho por este meio solicitar a colaboração da vossa prestigiada instituição, no sentido de realizar recolha de dados para fins de investigação relativa à unidade curricular de prática de ensino supervisionado integrada no curso de Mestrado em Ensino de Música da Escola Superior de Artes Aplicadas (Castelo Branco).

Os dados recolhidos são confidenciais e, em compromisso de honra que o funcionamento da instituição não será posto em causa.

No âmbito de uma investigação subjugada ao tema: *“Ansiedade na performance musical: causas, sintomas e estratégias de estudantes de Trompete”*, pretende-se avaliar 10 jovens de 3 instituições de ensino. Sendo que, ao colega Sérgio Pereira, docente da classe de trompete, peço o especial favor que me conceda a autorização de gravar a performance e entrevistar os alunos envolvidos na pesquisa.

Por motivos éticos, assumo desde já o compromisso de devolver os resultados obtidos, assim o desejem.

Sem mais assunto,

Com os melhores cumprimentos e votos das maiores felicidades e sucessos,

Ricardo Matos

Autorização: