



Universidade de Aveiro

2020

**Mónica Sofia
Sousa de Pinho**

**Ansiedade e Coping – influência na performance de
estudantes de Música da Universidade de Aveiro**



Universidade de Aveiro

2020

**Mónica Sofia
Sousa de Pinho**

**Ansiedade e Coping – influência na performance de
estudantes de Música da Universidade de Aveiro**

Dissertação apresentada à Universidade de Aveiro para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre em Psicologia da Saúde e Reabilitação Neuropsicológica, realizada sob a orientação científica do Doutor José Ignácio Martín e coorientação do Doutor Carlos Fernandes da Silva, ambos do Departamento de Educação e Psicologia da Universidade de Aveiro.

o júri

Presidente

Professora Doutora Anabela Maria Sousa Pereira
Professora Associada C/ Agregação, Universidade de Aveiro

vogal (arguente principal)

Doutora Ana Carla Seabra Torres Pires
Professora Adjunta, Escola Superior de Saúde Norte da Cruz Vermelha Portuguesa

vogal (orientador)

Professor Doutor José Ignacio Guinaldo Martin
Professor Auxiliar, Universidade de Aveiro

agradecimentos

A concretização deste trabalho só foi possível graças à ajuda, apoio e motivação de algumas pessoas a quem gostaria de expressar o meu agradecimento:

- Aos Professores José Ignacio Martín e Carlos Fernandes da Silva pelo incansável apoio, disponibilidade e pela confiança que depositaram em mim ao longo deste processo;
- Aos Diretores, Professores e Estudantes dos cursos de Licenciatura e de Mestrado em Música, do Departamento de Comunicação e Arte, que voluntariamente se disponibilizaram para a recolha de dados;
- Aos meus pais, aos meus irmãos e ao Ricardo por serem o meu grande suporte emocional e pela confiança que sempre depositaram em mim;
- Ao meu filho por ser a minha força motriz;
- Aos meus amigos e às minhas colegas de trabalho do Centro de Saúde da Universidade de Aveiro, pelo apoio e motivação constante.

palavras-chave

Ansiedade, Coping, Ensino Superior, Estudantes de Música.

resumo

A ansiedade é um conceito psicológico inerente à condição humana que, quando adequada às circunstâncias, tem uma funcionalidade adaptativa, permitindo ao sujeito adotar estratégias para lidar com situações percebidas como perigosas, ameaçadoras ou desafiantes. Em oposição, quando excessiva e inapropriada, causa prejuízo funcional na vida do sujeito, tornando-se patológica. O presente estudo tem por objetivo analisar em que medida as variáveis ansiedade estado e traço e as estratégias de coping (confronto) influenciam a performance de estudantes de música da Universidade de Aveiro, considerando contextos diversos de desempenho. A amostra foi constituída por 93 estudantes de Música da Universidade de Aveiro. Os instrumentos utilizados foram uma ficha sociodemográfica com itens sobre contextos de performance musical, o Inventário de Autoavaliação de Ansiedade Estado e Traço Forma Y para avaliar os níveis de ansiedade estado (Forma Y-1) e a ansiedade traço (Forma Y-2) e o Brief COPE para avaliar os estilos e as estratégias de coping utilizados pelos alunos de música da Universidade de Aveiro. Os resultados sugerem que as variáveis sexo, ansiedade (estado e traço) e coping influenciam o desempenho em função do contexto, a saber, apresentações/audições em solo e em grupo.

keywords

Anxiety, Coping, High Education, Music Students.

Abstract

Anxiety is a psychological concept inherent to the human condition that, when appropriate to circumstances, has an adaptive functionality, allowing the subject to adopt strategies to deal with situations perceived as dangerous, threatening or challenging. In contrast, when excessive and inappropriate, it causes functional impairment in the subject's life, becoming pathological. This study aims to analyze the extent to which the state and trait anxiety variables and coping strategies (confrontation) influence the performance of music students at the University of Aveiro, considering different performance contexts. The sample consisted of 93 students of Music students at the University of Aveiro. The instruments used were a sociodemographic form, the State Anxiety Self-Assessment Inventory and Form Y Trait to assess the levels of state anxiety (Form Y-1) and trait anxiety (Form Y-2) and the Brief COPE to assess styles and the coping strategies used by music students at the University of Aveiro. The results suggest that there are differences between participants in terms of sex, in terms of anxiety (state and trait), and in terms of context, namely, presentations / auditions in solo and in groups.

Índice

Introdução	1
Método	9
Participantes.....	9
Instrumentos.....	13
Procedimento	18
Análise de dados.....	19
Resultados	19
Discussão	23
Referências Bibliográficas	27
Anexos	31

1. Introdução

Este estudo tem por objetivo analisar em que medida as variáveis ansiedade estado e traço e as estratégias de *coping* (confronto) influenciam a performance de estudantes de música do nível do ensino superior, neste caso da Universidade de Aveiro, e considerando contextos diversos de desempenho.

A ansiedade é um conceito psicológico inerente à condição humana (Frasquilho & Guerreiro, 2009), é amiúde avaliada como desagradável e resulta do confronto com situações que geram medo, irritação ou ameaça. Este confronto com a situação interpretada como ameaçadora, provoca alterações de ordem psicofisiológica, perturba a homeostase e causa um desequilíbrio emocional e físico no organismo (Carmo, Ferreira, Affonso, Calças, Belintani & Filho, 2016; Leite, Silva, Angelo, Rubio & Melo, 2016). Quando adequada às circunstâncias, a ansiedade, pode ter uma funcionalidade adaptativa e revelar-se benéfica, uma vez que funciona como uma força estimulante ou motivadora para adotar estratégias que permitam ao sujeito lidar com o perigo, ameaça ou desafio (Oliveira, 2008). Antagonicamente, a ansiedade é patológica quando inapropriada, excessiva ou mal adaptativa, causando sofrimento e conduzindo ao isolamento, evitamento, perda de oportunidades, culminando em prejuízo em diversas esferas da vida do sujeito (American Psychiatric Association, 2014).

De acordo com Melo (2019), a sintomatologia ansiosa pode ser dividida em três dimensões principais, designadamente as dimensões cognitiva, fisiológica e comportamental. A dimensão cognitiva inclui manifestações tais como dificuldades de concentração e de memória (armazenamento e recordação da informação), interpretação incorreta da realidade, medos exagerados de perder o controlo perante determinada situação e de ser avaliado negativamente pelos pares, dificuldade em manter uma “linha” de pensamento e medo de ter pensamentos, recordações e imagens mentais com conotação recorrentemente negativa. A dimensão comportamental inclui comportamentos de evitamento de situações temidas, o constante estado de alerta, vigília e tensão e a procura de locais em que o sujeito sinta conforto e segurança. A dimensão fisiológica compreende sintomas de ordem somática, como a taquicardia, a pressão torácica, a hiperventilação, as cefaleias, o desconforto no estômago, as parestesias, o excesso de sudação, o aumento da tensão muscular, a variação de temperatura e a sensação de secura na boca que, por vezes, dificulta a dicção de algumas palavras (Baptista, Carvalho & Lory, 2014; Haller, Cramer, Lauche, Gass, & Dobos, 2014).

Spielberger, Gorsuch & Lushene (1970) descrevem dois tipos de ansiedade: a ansiedade estado e a ansiedade traço. A primeira é definida como um estado momentâneo e/ou transitório, que se caracteriza por sentimentos de tensão, apreensão e pela amplificação da atividade do sistema nervoso autónomo, provocando reações psicofisiológicas como taquicardia, “frio na barriga”, “arrepio na espinha”, entre outras. A ansiedade estado é tanto mais elevada quanto a situação é mais interpretada como ameaçadora. Por outro lado, a ansiedade traço relaciona-se com diferenças individuais relativamente estáveis na propensão à ansiedade, ou seja, refere-se às diferentes probabilidades inter-individuais de interpretar e de reagir perante as situações percebidas como ameaçadoras. Estudos indicam que pessoas com níveis de ansiedade traço elevados tendem a interpretar um maior número de situações como perigosas ou ameaçadoras e, consequentemente, a responder com níveis elevados de ansiedade estado (Santos & Galdeano, 2009; Andrade & Gorenstein, 1998). Os traços de ansiedade apresentam características de uma classe de construtos que Atkinson (1964) definiu como “motivos”, isto é, disposições que permanecem latentes até que uma situação as ative; e que Campbell (S/D) definiu como "disposições comportamentais adquiridas" que envolvem remanescências de experiências passadas e determinam o modo como um indivíduo vê o mundo e a forma como reage (Biaggio, Natalício & Spielberger, 1977).

As perturbações de ansiedade diferem entre si de acordo com os tipos de objetos ou situações que induzem medo e/ou comportamento de fuga e na ideação cognitiva associada. A Perturbação de Ansiedade Social pertence ao grupo das perturbações de ansiedade e caracteriza-se por um medo intenso e persistente perante uma ou mais situações sociais ou situações de desempenho que envolvem a possibilidade de ser avaliado. A ideação cognitiva associada é a de ser avaliado negativamente pelos demais, ficar embaraçado, ser humilhado ou rejeitado ou ofender os outros (American Psychiatric Association, 2014). Segundo Pinto (2019), a ansiedade social encontra-se relacionada com elevados números de desistência escolar, bem como de uma diminuição de empregabilidade, bem-estar, estatuto social, produtividade profissional e qualidade de vida.

No Manual de Diagnóstico e Estatístico das Perturbações Mentais pela American Psychiatric Association (American Psychiatric Association, 1994), a ansiedade na performance é considerada uma variante da ansiedade social (Miranda 2013). No entanto e embora exista correlação entre alguns aspetos da ansiedade social e a ansiedade na performance musical, como o medo de avaliações negativas e a perceção exagerada das

consequências dessas avaliações, as suas interações permanecem dúbias (Matei & Ginsborg, 2017; Figueira, 2019). Estudos realizados por Gorges, Alpers & Pauli (2007), demonstram comorbidade entre estes dois quadros, nomeadamente o perfeccionismo e a atenção focada no público, no entanto, o foco em si e o medo da interação social relacionam-se apenas com a fobia social. Para explicar o desenvolvimento da ansiedade na performance musical, Pinto (2019), descreve o modelo de Barlow, composto pela integração de três vulnerabilidades: a vulnerabilidade biológica generalizada (hereditário); a vulnerabilidade psicológica generalizada (ansiedade associada ao desenvolvimento e às experiências passadas); a vulnerabilidade psicológica mais específica (a ansiedade é associada a certos estímulos ambientais através de processos de aprendizagem). Barlow defende que fatores como a predisposição genética e as experiências vivenciadas em fases iniciais de vida podem contribuir para o desenvolvimento de uma perturbação generalizada. A vulnerabilidade psicológica específica parece estar relacionada com o desenvolvimento de uma perturbação de ansiedade específica.

Os quadros de ansiedade social apresentam dois tipos: a fobia social generalizada que se caracteriza por medo intenso ou ansiedade na maioria das situações sociais; e a fobia social circunscrita ou restrita que se caracteriza por medo intenso ou ansiedade perante situações específicas (Knapp, 2004).

Segundo Fioravanti, Santos, Maissonett, Cruz & Fernandez (2006), o Inventário de Estado-Traço de Ansiedade (STAI-Y) é um dos instrumentos mais utilizados para quantificar componentes subjetivos relacionados à ansiedade (para revisão, ver Keedwell & Snaith, 1996). Foi desenvolvido por Spielberger e colaboradores (1970), traduzido e adaptado para mais de trinta línguas e é utilizado tanto na prática clínica como em investigação transcultural (Silva & Spielberger, 2007). É um instrumento de autorrelato, com respostas tipo Likert e com categorias (pontos). É composto por duas escalas: uma escala com 20 itens que avalia a Ansiedade Traço e uma escala com 20 itens que avalia a Ansiedade Estado.

O *Coping* pode ser definido como um conjunto de “esforços cognitivos e comportamentais para lidar com exigências externas e/ou internas avaliadas como cobrindo ou excedendo os recursos da pessoa. Estes esforços são determinados por um processo de avaliação cognitiva que determina o significado da situação de stresse e, em última análise, a resposta biológica de stresse, bem como o sucesso ou insucesso do próprio *coping*” (Lazarus & Folkman, 1984).

O *coping* é um esforço do sujeito para a gestão de stresse, uma ação com vista a diminuir o sofrimento causado pelos constrangimentos da vida, comportamentos cobertos ou abertos para eliminar o distresse psicológico ou as condições stressantes. Ou seja, o *coping* pode ser definido como um fator estabilizador que facilita o ajustamento individual ou a adaptação a situações que geram stress (Holahan & Moos, 1987).

Folkman & Lazarus (1980) propõem um modelo que divide o *coping* em duas categorias funcionais: o *coping* focado no problema e *coping* focado na emoção, que irei abordar mais à frente. Este modelo envolve quatro conceitos principais: - o *coping* visto como uma relação dinâmica entre o ambiente e o indivíduo, mutuamente recíproca e bidirecional; - a *função do coping* é gerir a situação stressante. Este processo implica que um estado que é definido por um contexto específico e que muda em função da evolução do encontro com o estímulo stressor; - os *processos de coping* que pressupõem a noção de avaliação, ou seja, como o fenómeno é percebido, interpretado e representado cognitivamente pelo sujeito; - o *processo de coping* que implica a mobilização de esforços cognitivos e comportamentais para gerir as exigências internas ou externas que surgem da sua interação com o ambiente. Em bom rigor, este é um modelo transaccional, processual, cognitivo e fenomenológico. (Ramos, 2014; Antoniazzi, Dell’Aglia & Bandeira, 1998).

Rudolph, Denning & Weisz (1995), apontaram contradições nas definições de *coping* e defendem que o *coping* deve ser entendido como um episódio, com três aspetos fundamentais e distintos entre si: uma resposta de *coping*, um objetivo subjacente a essa resposta e um resultado. A *resposta de coping* deve ser diferenciada de uma resposta de stress, na medida em que consiste numa ação intencional, física ou mental, iniciada em resposta a um stressor percebido, dirigida para circunstâncias externas ou estados internos (Lazarus & Folkman, 1984). O *objetivo de coping* é obter uma resposta de *coping* orientada para a redução do stress. Os resultados do *coping* são as consequências específicas de uma resposta de *coping*. Os *resultados de coping* diferenciam-se dos resultados do stress por estes serem consequências imediatas da resposta de stress. Ambos podem promover, ou não, a adaptação do indivíduo (Antoniazzi e colaboradores, 1998).

Neste âmbito é importante fazer uma distinção entre “estilos de *coping*” e “estratégias de *coping*”. Os estilos de *coping* relacionam-se com fatores disposicionais do indivíduo. Carver & Scheier (1994), defendem que os estilos de *coping* podem refletir a propensão de uma pessoa para responder de um modo particular quando confrontada com uma série específica de circunstâncias; e não, necessariamente, pela presença de traços

subjacentes de personalidade que predisõem a pessoa a responder de um modo perante uma situação de stress. As estratégias de *coping* prendem-se com ações, comportamentos ou pensamentos adotados pelo sujeito para lidar com uma situação de stress (Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis & Gruen, 1986). Estas estratégias podem ser alteradas durante os estágios de uma situação stressante, o que torna impossível prever respostas a determinadas situações a partir do estilo típico de *coping* de uma pessoa. (Ryan-Wenger, 1992).

Como já havia referido, Folkman & Lazarus (1980) classificam as estratégias em duas categorias funcionais: - o *coping focado na emoção* que consiste num esforço para regular o estado emocional associado ao stress ou ao resultado de situações de stress. Estes esforços são dirigidos a um nível somático e/ou de sentimentos, com vista a alterar o estado emocional e reduzir a sensação física desagradável resultante do stress. Exemplos de estratégias dirigidas a um nível somático de tensão emocional podem ser: correr, ver um filme de comédia ou fumar um cigarro (Pinto, 2019). O *coping* focado na emoção envolve estratégias como o suporte emocional, reinterpretação positiva, aceitação, negação e culto de uma religião, sendo que todas estas respostas diferem e podem ter implicações diferentes no sucesso de cada pessoa (Carver, Weintraub & Scheier, 1989). - O *coping focado no problema* envolve um esforço para atuar na situação que deu origem ao stress, tentando modificá-la. A ação de *coping* pode ser direcionada internamente e, neste caso, normalmente inclui estratégias de reestruturação; ou externamente, incluindo estratégias como negociar para resolver um conflito interpessoal ou solicitar ajuda prática de outras pessoas (Ramos, 2014; Antoniazzi e colaboradores, 1998)

De acordo com Compas (1987), ambas as estratégias de *coping* são utilizadas em quase todas as situações de stress. No entanto, a eficácia de uma ou de outra estratégia depende dos diferentes tipos de stressores envolvidos.

O'Brien & DeLongis (1996) aprofundaram os estudos de Coyne & DeLongis (1986) com o objetivo de conhecer o papel da personalidade e dos fatores situacionais na escolha das estratégias de *coping*. Deste estudo surge uma terceira estratégia de *coping* focada nas relações interpessoais, em que o sujeito procura apoio nas pessoas do seu círculo social com vista à resolução da situação stressante. (Senra, 2012).

O Brief Cope é um instrumento que permite avaliar o *coping*. Foi contruído a partir do original norte-americano proposto por Carver (1997), denominado *COPE*. É composto por 28 itens distribuídos por 14 escalas: *Coping* ativo; Planear; Utilizar suporte

instrumental; Utilizar suporte social emocional; Religião; Reinterpretação positiva; Auto-culpabilização; Aceitação; Expressão de sentimentos; Negação; Auto-distração; Desinvestimento comportamental; Uso de substâncias e Humor.

Há estudos que sugerem que momentos de transição são condutores de ansiedade e o ingresso no ensino superior é uma mudança no estilo de vida dos alunos que envolve muitas expectativas e é determinante para o futuro profissional do estudante (Bassols e colaboradores, 2014; Freire & Martins, 2011) citado por Carvalho, Bertolini, Milani & Martins, 2015. O aumento da suscetibilidade para o desenvolvimento de perturbações de ansiedade no contexto académico, prende-se com um conjunto de fatores relacionados com as mudanças que ocorrem do ensino secundário para o ensino superior, especificamente a adaptação aos novos estilos e ritmos de ensino; o aumento do autoconhecimento, desenvolvimento da sua identidade e autoestima; o aumento do compromisso com objetivos institucionais; a alteração nos relacionamentos interpessoais que pressupõe uma maior maturação com familiares, amigos e outros elementos de autoridade ou pares (Almeida & Soares, 2004). Machado & Almeida (2000), defendem que para este processo de adaptação, o apoio dos pares, famílias e professores é um marco decisivo (Costa & Leal, 2006).

No sentido de conhecer a eficácia do *biofeedback* na diminuição dos níveis de ansiedade e *stress* e na melhoria da autorregulação emocional em estudantes universitários da área da saúde, Costa (2016) realizou um estudo com 26 estudantes da licenciatura em enfermagem na Escola Superior de Saúde da Universidade de Aveiro. Os participantes foram divididos em dois grupos: um grupo experimental, com alunos que participaram em 8 sessões semanais de *biofeedback*; um grupo de controlo, com os restantes elementos. Os resultados obtidos neste estudo indicam que houve uma redução estatisticamente significativa, do pré-teste para o pós-teste, relativamente ao *stress* percecionado. O autor sugere que estes resultados podem dever-se ao processo natural de adaptação ao ensino superior que ocorre no primeiro ano. Almeida (2014) indica que “é no decorrer do primeiro ano que o aluno se confronta com inúmeros desafios, mudanças e obstáculos que têm como consequência um aumento dos níveis de *stress* durante esta etapa que tende a diminuir à medida que o aluno se vai sentindo mais adaptado, integrado com maior capacidade de dar resposta às dificuldades”

Silva & Gomes (2009) mencionam que o *stress* e a ansiedade têm sido destacados como dois fenómenos que maior impacto têm no bem-estar físico e psicológico dos estudantes universitários, essencialmente nos da área de saúde que, devido às

especificidades inerentes à profissão que irão desempenhar futuramente, estão mais suscetíveis a desenvolver patologias resultantes de elevados níveis de sintomatologia nestes domínios. Não obstante, estudos sugerem que os alunos que apresentam mais crises de ansiedade são os que apresentam melhores resultados escolares, por terem grandes expectativas e elevados níveis de exigência em relação ao seu desempenho escolar.

Luz, Castro, Couto, Santos & Pereira (2009), realizaram um estudo com 660 alunos de vários cursos da Universidade de Aveiro. Neste estudo foi possível constatar que 26.2% dos alunos revelaram níveis elevados de ansiedade e, como consequência, comportamentos maladaptativos, tais como uma maior propensão para alterações no padrão do sono, maior vulnerabilidade do sistema imunitário, tendência para desenvolver uma baixa autoestima e o uso excessivo da internet (Chaló, 2017). A adoção destes comportamentos conduz a um menor sucesso académico e um maior risco de abandono do ensino superior (Almeida & Soares, 2014).

Figueira (2019) realizou um estudo com 17 estudantes da Licenciatura em Música e do Mestrado em Ensino de Música da Universidade de Aveiro, para avaliar a ansiedade na performance musical, procurando estabelecer a correlação entre os dados fisiológicos recolhidos antes de uma performance musical e os resultados dos questionários perante a mesma performance. Isto é, comparou os valores da ansiedade-traço com os valores da ansiedade-estado dos alunos, com a finalidade de perceber a dimensão da ansiedade pré-performance. Concluiu que os participantes do sexo feminino apresentaram valores mais elevados ao nível da ansiedade-traço que os participantes do sexo masculino. No entanto, ao nível da ansiedade-estado, não se verificam diferenças significativas entre os dois sexos, mas dentro do sexo masculino, os valores de ansiedade-estado são significativamente mais elevados que os valores da ansiedade-traço.

Outros estudos sugerem que as pessoas do sexo feminino são duas a três vezes mais propensas a desenvolverem quadros de ansiedade e que estes quadros podem comprometer a performance musical (American Psychiatric Association, 1994; Wesner, 1990). Zanon, Marinho, Coimbra & Martins (2016) num estudo realizado com músicos da orquestra Filarmonia das Beiras constataram que os participantes do sexo feminino não diferem da sua população normativa, isto é, apresentam índices de ansiedade-estado e ansiedade-traço mais elevados que os participantes do sexo masculino, tanto no momento antes do concerto como no dia-a-dia.

A literatura sugere que, no contexto de performance musical, as apresentações em solo geram níveis de ansiedade elevados, sendo os momentos de avaliação (audições) os que geram mais ansiedade. A prática em grupos maiores gera um nível de ansiedade menor nos músicos (Kenny et al., 2012; Latane, 1981; Kenardy 1993) citado por Miranda (2012). Pinto (2019), realizou um estudo com 39 alunos, a frequentar o 3º ano de Licenciatura em Música, na Escola Superior de Música e Artes do Espetáculo do Instituto Politécnico do Porto, com a finalidade de avaliar a perspetiva de alunos finalistas de licenciatura de música no que respeita à ansiedade na performance musical. Neste estudo, 84,65% dos participantes mencionaram sentir ansiedade na performance musical, sendo que a intensidade de ansiedade varia de acordo com a situação. Os estudantes referem que as situações que geram mais ansiedade são as situações de “Concurso”, de “Recital a Solo”, de “Solo de Orquestra/Coro/Big Band”, de “Masterclass” e de “Audição de Classe”. Já as performances em grupo em público, quando comparadas com as performances a solo em público, geram menos ansiedade nos estudantes (Pinto, 2019; Zanon e colaboradores, 2016). No que concerne aos diferentes momentos de uma performance, foi possível constatar que a maioria dos participantes referiu sentir mais ansiedade momentos antes da performance.

Segundo Pinto (2019), as estratégias de coping que utilizadas pelos participantes, como forma de lidar com a ansiedade, são a prática de exercícios de respiração, de exercícios de relaxamento, o estudo individual, o *self-talk* positivo ou meditação. Neste estudo, 17 participantes relataram já ter recorrido à meditação para lidar com a ansiedade na performance musical. Miranda (2012), constatou que as estratégias mais utilizadas pelos alunos de cursos técnicos de música para lidar com a ansiedade são: rezar, exercícios de respiração, concentração, pensamentos positivos e estudo. O autor refere que a utilização destas estratégias não pareceu influenciar os níveis de ansiedade dos participantes da sua amostra, sendo que quem utiliza estas estratégias não apresenta necessariamente níveis mais baixos de ansiedade. Não obstante, estes dados podem, também, significar que caso estes participantes não tivessem utilizado estratégias de confronto os seus níveis de ansiedade poderiam ser mais elevados.

Costa & Leal (2006) realizaram um estudo com o objetivo de determinar quais as estratégias de *coping* mais utilizadas pelos estudantes do ensino superior de Instituto Piaget de Viseu. Constataram que as estratégias de Suporte Social são mais prevalentes nos participantes do sexo feminino, o que sugere que as jovens, para lidarem com situações adversas, procuram o apoio e partilham os sentimentos com a família (Machado

& Almeida, 2000) e com os pares. Já os participantes do sexo masculino apresentam médias mais elevadas ao nível das estratégias Distração/Recusa e a Conversão/Aditividade, o que sugere que estes procuram agir como se o problema não existisse, realizando atividades distrativas, mudam os seus comportamentos e as suas posições cognitivas para melhor aceitarem a situação e adotam comportamentos de compensação, como consumos de álcool, drogas, tabaco.

Tendo em conta estes resultados, decidimos, com uma amostra de estudantes de Música da Universidade de Aveiro estudar em que medida as variáveis ansiedade-estado, a ansiedade-traço e as estratégias de *coping* (confronto) influenciam a ansiedade e a realização musical em contextos diversos de desempenho, tais como apresentações/audições em solo e em grupo. Procuraremos também comparar os participantes em função do sexo.

Como hipóteses,

1. Esperamos encontrar diferenças entre participantes em função do sexo;
2. Esperamos encontrar diferenças entre participantes em função da ansiedade (estado e traço);
3. Esperamos encontrar diferenças entre participantes em função do contexto, a saber, apresentações/audições em solo e em grupo.
4. O desempenho será tanto melhor quanto menor for a ansiedade (estado e traço).
5. Esperaremos encontrar um efeito moderador do *coping* na relação entre as variáveis de ansiedade e realização, nos referidos diferentes contextos de desempenho.

2. Método

2.1. Participantes

Os participantes, estudantes dos cursos de Licenciatura e de Mestrado em Música, do Departamento de Comunicação e Arte, da Universidade de Aveiro, apresentam idades entre os 18 e os 46 anos (Tabela 2.1.1.), sendo a distribuição das idades assimetricamente positiva e leptocúrtica (Tabela 2.1.2.).

Tabela 2.1.1
Estatísticas Descritivas IDADE

	N	Mínimo	Máximo	M	DP
Idade	93	18	46	21,43	3,778
Válidos	93				

Tabela 2.1.2
Achatamento e Assimetria IDADE

	N	Assimetria		Achatamento	
		Estatística	E.P.	Estatística	E.P.
Idade	93	3,675	,250	19,760	,495
Válidos	93				

Este desvio da normalidade é confirmado pela estatística do teste de Kolmogorov-Smirnov com correção de Lilliefors (= 0,244; gl = 93) e um $p = .000$, o que sugere que a distribuição da idade nesta amostra não é normal, pelo que deverá utilizar análise estatística não paramétrica.

No que diz respeito aos sexos, a distribuição (Tabela 2.1.3) é equilibrada entre os dois sexos: $\chi^2 = .527$; gl= 1; $p = .468$.

Tabela 2.1.3.
Sexo

	F	%	% acumulada
Masculino	43	46,2	46,2
Feminino	50	53,8	100,0
Total	93	100,0	

Mais de metade dos participantes pertencem aos 1º ano e 2º ano do 1º Ciclo (Licenciatura) de Música. Aliás, a maioria pertence ao 1º Ciclo (Tabela 2.1.4).

Tabela 2.1.4.
Ciclo e Ano letivos

	f	%	% acumulada
1º ano do 1º ciclo	23	24,7	24,7
2º ano do 1º ciclo	29	31,2	55,9
3º ano do 1º ciclo	21	22,6	78,5
1º ano do 2º ciclo	18	19,4	97,8
2º ano do 2º ciclo	2	2,2	100,0
Total	93	100,0	

A maioria é estudante não-trabalhador (Tabela 2.1.5) e dos 13 que trabalham, só 12 trabalham em música (Tabela 2.1.6).

Tabela 2.1.5.
Trabalhador Estudante

	F	%	% acumulada
Não	80	86,0	86,0
Sim	13	14,0	100,0
Total	93	100,0	

Tabela 2.1.6.
Trabalhadores-Estudantes que Trabalham em Música

	F	%	% acumulada
Sim	12	12,9	12,9
Não	81	87,1	100,0
Total	93	100,0	

A diferença entre trabalhadores-estudantes que trabalham em música e os que não trabalham (Tabela 2.1.6) é estatisticamente significativa: $\chi^2 = 51.194$; gl= 1; p = .000.

Tabela 2.1.7.
Pertence Banda

	F	%	% acumulada
Não	27	29,0	29,0
Sim	66	71,0	100,0
Total	93	100,0	

Uma maioria estatisticamente significativa: ($\chi^2 = 16.355$; gl= 1; p = .000) pertence a uma banda de música (Tabela 2.1.7).

Tabela 2.1.8.
Pensar Abandonar Curso

	F	%	% acumulada
Não	78	83,9	83,9
Sim	15	16,1	100,0
Total	93	100,0	

Nesta amostra, 16,1% afirmaram ter considerado a hipótese de abandonar o curso por causa da ansiedade e stress que sentiram durante uma audição a solo ou em concerto (Tabela 2.1.8).

Tabela 2.1.9.**Ansiedade Apresentação Solo**

	F	%	% acumulada
0	1	1,1	1,1
1	9	9,7	10,8
2	49	52,7	63,4
3	34	36,6	100,0
Total	93	100,0	

Legenda: 0=Nenhum; 1=Pouco; 2=Razoável; 3=Muito Intenso

Considerando apenas o valor mais elevado da escala Likert, a saber, 3 (muito intenso), 36,6% dos participantes referiram ter ansiedade muito intensa (habitualmente) em apresentações em solo (Tabela 2.1.9).

Tabela 2.1.10.**Ansiedade Última Apresentação Solo**

	F	%	% acumulada
0	2	2,2	2,2
1	17	18,3	20,4
2	52	55,9	76,3
3	22	23,7	100,0
Total	93	100,0	

Legenda: 0=Nenhum; 1=Pouco; 2=Razoável; 3=Muito Intenso

Considerando apenas o valor mais elevado da escala Likert, a saber, 3 (muito intenso), 23,7% dos participantes referiram ter ansiedade muito intensa na última apresentação em solo (Tabela 2.1.10).

2.1.11.**Realização Última Apresentação Solo**

	F	%	% acumulada
1	8	8,6	8,6
2	22	23,7	32,3
3	53	57,0	89,2
4	10	10,8	100,0
Total	93	100,0	

Legenda: 1=Medíocre; 2=Razoável; 3=Bom; 4=Muito Bom

Considerando os dois valores mais elevados da escala Likert, a saber, 3 (Bom) e 4 (muito intenso), 67,8% dos participantes referiram ter boa ou muito boa realização em apresentações em solo (Tabela 2.1.11).

2.1.12. Ansiedade Apresentação em Grupo

	F	%	% acumulada
0	14	15,1	15,1
1	52	55,9	71,0
2	25	26,9	97,8
3	2	2,2	100,0
Total	93	100,0	

Legenda: 0=Nenhum; 1=Pouco; 2=Razoável; 3=Muito Intenso

Considerando apenas o valor mais elevado da escala Likert, a saber, 3 (muito intenso), apenas 2,2% dos participantes referiram ter ansiedade muito intensa (habitualmente) em apresentações em grupo (Tabela 2.1.12).

2.1.13. Realização Apresentação em Grupo

	F	%	% acumulada
1	1	1,1	1,1
2	9	9,7	10,8
3	64	68,8	79,6
4	19	20,4	100,0
Total	93	100,0	

Legenda: 1=Medíocre; 2=Razoável; 3=Bom; 4=Muito Bom

Considerando os dois valores mais elevados da escala Likert, a saber, 3 (Bom) e 4 (muito intenso), 89,2% dos participantes referiram ter boa ou muito boa realização em apresentações em solo (Tabela 2.1.13).

2.2. Instrumentos

O protocolo de investigação inclui a “Apresentação do projeto de Dissertação”, a “Declaração de Consentimento Informado”, uma ficha sociodemográfica para recolha dos dados “Idade”, “Sexo”, “Ano e Ciclo de Estudos”, “Se é trabalhador estudante”, “se pertence a alguma banda, grupo ou associação musical”, como também a questão “se

considerou abandonar a licenciatura ou mestrado em Música pela ansiedade e stress que sente durante as audições a solo e em grupo”.

Para além destes dados, o protocolo inclui 5 itens sobre ansiedade e realização autoavaliada em apresentações/audições, com escalas de resposta do tipo Likert, com 4 níveis de resposta:

- “Por favor, assinale o nível de ansiedade que sente durante uma apresentação a solo (prova, audição, recita)”, a que deveria responder “Nenhum”, “Pouco”, “Razoável” ou “Muito intenso”, a que correspondem os seguintes valores numéricos (cotação): 0=Nenhum; 1=Pouco; 2=Razoável; 3=Muito Intenso.

- “Por favor, assinale o nível de ansiedade que sentiu durante a última apresentação a solo (prova, audição, recita)”, a que deveria responder “Nenhum”, “Pouco”, “Razoável” ou “Muito intenso”, a que correspondem os seguintes valores numéricos (cotação): 0=Nenhum; 1=Pouco; 2=Razoável; 3=Muito Intenso.

- “Por favor, indique quanto considera que foi o seu nível de realização na última apresentação a solo (prova, audição, recita)”, a que deveria responder “Medíocre”, “Razoável”, “Bom” ou “Muito bom”, a que correspondem os seguintes valores numéricos (cotação): 1=Medíocre; 2=Razoável; 3=Bom; 4=Muito bom.

- “Por favor, assinale o nível de ansiedade durante uma apresentação em grupo (concerto)”, a que deveria responder “Nenhum”, “Pouco”, “Razoável” ou “Muito intenso”, a que correspondem os seguintes valores numéricos (cotação): 0=Nenhum; 1=Pouco; 2=Razoável; 3=Muito Intenso.

- “Por favor, indique quanto considera que foi o seu nível de realização nas apresentações em grupo (concerto)”, a que deveria responder “Medíocre”, “Razoável”, “Bom” ou “Muito bom”, a que correspondem os seguintes valores numéricos (cotação): 1=Medíocre; 2=Razoável; 3=Bom; 4=Muito bom.

Para além destes itens, o protocolo inclui o STAY-1, Stay-2 e o Brief Cope.

O Inventário de Autoavaliação de Ansiedade Estado e Traço Forma Y (State Trait Anxiety Inventory) foi desenvolvido por Spielberger, Gorsuch, Lushne, Vagg & Jacobs em 1983, tendo como objetivo avaliar os níveis de ansiedade estado (Forma Y-1) e a ansiedade traço (Forma Y-2). Neste estudo, foi utilizada a versão portuguesa traduzida por Danilo R. Silva em 2003.

Este instrumento de autorrelato tem como objetivo avaliar o nível geral de ansiedade, assinalando dois subtipos – ansiedade-estado e ansiedade-traço – através de um questionário com duas seções distintas Y-1 e Y-2. Cada uma escalas é composta por

20 questões, apresentadas numa escala de tipo *likert* de quatro itens. A escala de Ansiedade Estado (Forma Y – 1) tem como qualidades essenciais avaliar sentimentos de apreensão, tensão, nervosismo e preocupação no momento presente. Ou seja, esta escala reflete a reação transitória do sujeito, numa situação de adversidade, que se apresenta num determinado momento. No entanto, também pode ser utilizada para avaliar como o sujeito se sentiu, num determinado momento do passado recente e como prevê que se sentirá em situações específicas no futuro (Silva & Spielberger, 2007; Fioravanti e colaboradores, 2006). Para preencher esta escala, o participante é instruído a descrever como se sente “neste momento”, sendo que as respostas variam entre: 1 = de algum modo; 2 = um pouco; 3 = moderadamente; e 4 = bastante.

Segundo Cattell & Scheider (1961), citado por Fioravanti e colaboradores (2006), a escala de Ansiedade Traço (Forma Y – 2), refere-se a uma dimensão mais estável, que se relaciona com propensão que o sujeito tem para lidar, com maior ou menos ansiedade, ao longo do seu trajeto de vida. Ou seja, procura encontrar o nível de ansiedade com que o sujeito interpreta as situações. Nesta escala, o participante recebe a instrução que deve responder “como geralmente se sente” de acordo com a escala: 1 = quase nunca; 2 = algumas vezes; 3 = com frequência; e 4 = quase sempre.

Em cada uma das escalas o sujeito é convidado a ler cada um dos itens e assinalar a resposta que melhor corresponde ao seu estado.

A cotação do STAI é feita com base na escolha do respondente. Cada item é cotado com uma nota de 1 a 4, sendo que uma nota de 4 indica a presença de um alto nível de ansiedade em dez dos itens de Ansiedade Estado e em onze dos itens de Ansiedade Traço. Uma nota alta indica a ausência de ansiedade nos restantes dez itens de ansiedade estado (itens 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20) e nove itens de ansiedade traço (itens 21, 23, 26, 27, 30, 33, 34, 36, 39). As ponderações dos itens de “ansiedade presente” são as mesmas dos algarismos da folha do teste (1, 2, 3 e 4). Já as ponderações de cotação dos itens de “ansiedade ausente” são o inverso das respostas marcadas – 4, 3, 2, e 1 (Silva & Spielberger, 2007).

Os valores finais obtidos podem variar entre os 20 e os 80 pontos por secção, sendo que o valor mais elevado corresponde a um nível mais elevado de ansiedade. O ponto de corte usado para definir sintomas clinicamente significativos é um valor acima de 40 pontos por secção (Sanches, 2013).

Em termos de fidelidade, pelo método *half-split* (correlações) para a Ansiedade Estado e o método de estabilidade temporal para a Ansiedade Traço, a correlação na

escala de Ansiedade Estado é $r=0,59$ e a correlação na escala de Ansiedade Traço é $r = 0,80$ (Silva & Spielberger, 2007).

Neste estudo foi utilizada a versão traduzida e validada para a população portuguesa, por Pais Ribeiro e Rodrigues, do *Brief COPE* (Pais Ribeiro & Rodrigues, 2004). Este instrumento tem como objetivo avaliar os estilos e as estratégias de coping, isto é, o modo como as pessoas lidam com os problemas de vida (Pais-Ribeiro & Rodrigues, 2004). É uma versão reduzida do COPE, sendo menos redundante e menos demorado no seu preenchimento, mas mantém os mesmos indicadores psicométricos. Prova disso é a sua larga utilização internacional, encontrando-se disponível em seis idiomas (e um dialeto) para além do Inglês, sua *língua materna*: Espanhol, Francês, Alemão, Grego, Coreano, Português, Swahili e Kikuyu (segunda língua queniana) (Carver, 2012; Kimemia, Asner-Self & Daire, 2011).

Da versão COPE de 60 itens foram retiradas as escalas de “*Coping Restritivo*” e “*Supressão de Atividades Contrárias*” e foi introduzida uma nova escala – “*autoculpabilização*”.

Este instrumento é composto por uma escala tipo Likert de quatro posições (0 = “Nunca faço isto”; 1 = “Faço isto às vezes”; 2 = “Em média é isto que faço”; 3 = “Faço quase sempre isto”), é uma escala de autopreenchimento, sendo o sujeito instruído para indicar o grau com que recorre a cada uma das 28 estratégias de *coping* indicadas para lidar com a situação stressora considerada.

Este instrumento é composto por 14 dimensões ou escalas, sendo que cada uma dessas escalas é composta por dois itens. As escalas 1 à 8 representam estratégias de *coping* que se pensa serem adaptativas, enquanto as escalas 9 à 14 representam *coping* mal-adaptativo ou disfuncional (Carver, Weintraub & Scheier 1989; Meyer, 2001).

Descrição das dimensões do Brief Cope:

Coping adaptativo:

Estratégias focadas nos problemas:

Coping ativo - *Iniciar ações diretas para remover ou circunscrever o stressor, ou minimizar os seus efeitos*

2. Concentro os meus esforços para fazer alguma coisa que me permita enfrentar a situação

7. Tomo medidas para tentar melhorar a minha situação

Planeamento – *Pensar em estratégias de ação*

14. Tento encontrar uma estratégia que me ajude no que tenho que fazer

25. Penso muito sobre a melhor forma de lidar com a situação

Uso de apoio instrumental – *Solicitar conselhos, assistência e informação aos outros*

10. Peço conselhos e ajuda a outras pessoas para enfrentar melhor a situação

23. Peço conselhos e ajuda a pessoas que passaram pelo mesmo

Estratégias focadas nas emoções:

Reinterpretação positiva – *Interpretar uma transação de stresse de forma mais positiva*

12. Tento analisar a situação de maneira diferente, de maneira a torná-la mais positiva

17. Procuo algo positivo em tudo o que está a acontecer

Aceitação – *Reconhecer o stressor como real e reconhecer a ausência de respostas de coping ativas dispo-níveis no momento*

20. Tento aceitar as coisas tal como estão a acontecer

24. Tento aprender a viver com a situação

Humor – *Atribuir à transação de stresse um carácter cómico*

18. Enfrento a situação levando-a para a brincadeira

28. Enfrento a situação com sentido de humor

Religião – *Investir na religião, seja como busca de apoio social, como matriz de reinterpretação positiva, como tática de coping, ou outra razão*

22. Tento encontrar conforto na minha religião ou crença espiritual

27. Rezo ou medito

Uso de apoio emocional – *Procurar apoio moral, simpatia e compreensão por parte dos outros*

5. Procuo apoio emocional de alguém (família, amigos)

15. Procuo o conforto e compreensão de alguém

Coping mal-adaptativo

Estratégias disfuncionais

Autodistração – *Desviar a atenção do problema, de modo a não pensar na interferência do stressor*

1. Refugio-me noutras atividades para me abstrair da situação

19. Faço outras coisas para pensar menos na situação, tal como ir ao cinema, ver TV, ler, sonhar, ou ir às compras

Negação – *Recusar acreditar na existência do stressor ou agir como se o stressor não fosse real*

3. Tenho dito para mim próprio(a): “isto não é verdade”

8. Recuso-me a acreditar que isto esteja a acontecer comigo

Expressão de sentimentos – *Falar sobre o que perturba ou preocupa e verbalizar as emoções e sentimentos associadas*

9. Fico aborrecido e expesso os meus sentimentos

21. Sinto e expesso os meus sentimentos de aborrecimento

Uso de substâncias – *Recorrer a medicamentos ou a álcool para reduzir o mal-estar*

4. Refugio-me no álcool ou noutras drogas (comprimidos, etc.) para me sentir melhor

11. Uso álcool ou outras drogas (comprimidos) para me ajudar a ultrapassar os problemas

Desinvestimento comportamental – *Reduzir o esforço para lidar com o stressor e até desistir dos objetivos com cuja obtenção o stressor interfere*

6. Simplesmente desisto de tentar lidar com isto

16. Desisto de me esforçar para lidar com a situação

Autoculpabilização – *Atribuir a si mesmo a culpa pela transação de stresse*

13. Faço críticas a mim próprio

26. Culpo-me pelo que está a acontecer

No que respeita à consistência interna, o estudo de Pais-Ribeiro e Rodrigues (2004) indica os seguintes valores de alfa para cada uma das escalas do *Brief Cope*: - coping ativo (.65); - planear (.70); - reinterpretação positiva (.74); - aceitação (.55); - humor (.83); - religião (.80); - utilizar suporte emocional (.79); - utilizar suporte instrumental (.81); - autodistração (.67); negação (.72); expressão de sentimentos (.84); - uso de substâncias (.81); - desinvestimento comportamental (.78); - e autoculpabilização (.62).

2.3.Procedimentos

Depois de definir os objetivos do estudo e a escolha dos instrumentos referidos na secção própria, em 2019 foi pedida a apreciação ao Conselho de Ética e Deontologia da Universidade de Aveiro que deu parecer favorável. Depois foi contactado o Departamento de Comunicação e Arte que autorizou a realização do estudo e indicou os docentes que se articulariam com a investigadora para a seleção da amostra.

A seguir, a investigadora aplicou o protocolo descrito na secção “Instrumentos” aos participantes que deram consentimento informado, numa aula de Coro, numa aula de Orquestra de Sopros e numa aula de Orquestra de Cordas.

À exceção de alguns estudantes de Coro (que levaram o protocolo para preencher e devolver à Investigadora, em virtude de terem um concerto a seguir), todos os estudantes responderam ao protocolo na presença da investigadora que, no fim, recolheu os mesmos. Para todos, a investigadora explicitou os objetivos do estudo, informando que tinha parecer favorável do CED da UA e autorização do Departamento, pediu o consentimento informado e explicou o modo de preenchimento da Ficha Sociodemográfica e dos instrumentos.

Depois de recolhidos os instrumentos, os mesmos foram verificados quanto ao correto (e completo) preenchimento, a fim de eliminar os que não cumprissem os requisitos (não foi excluído nenhum dos protocolos).

As respostas foram lançadas numa folha de Excel construída para o efeito e posteriormente transportados os dados para uma base de IBM SPSS Statistics 25.

2.4. Análise de dados

Para a análise dos dados utilizámos os programas Excel e IBM SPSS Statistics 25.

Determinámos estatísticas frequenciais (mínimos, máximos, percentagens), médias, desvios-padrão, medianas, índices de assimetria e curtose (achatamento). Efetuámos testes de Kolmogorov-Smirnov com correção de Lilliefors para avaliar o desvio da distribuição normal, testes de qui-quadrado para comparação de proporções, testes U de Mann-Whitney para comparação de postos médios e medianas entre subamostras, correlações de Spearman e testes Z de Wilcoxon para comparação de duas variáveis nos mesmos participantes.

Usámos como α valores de .05, .01 e .001 para significância estatística.

3. Resultados

Relativamente às variáveis de ansiedade e realização nas apresentações/audições em solo e em grupo, comparando os participantes em função do sexo (cf. Tabela 3.1), usando o teste U de Mann-Whitney, os resultados sugerem que haverá diferenças estatisticamente significativas apenas nas variáveis “Ansiedade nas apresentações em solo” e “Ansiedade nas últimas apresentações em solo”.

Tabela 3.1**Comparação das variáveis ansiedade e realização entre sexos**

	Ansiedade Apresentação Solo	Ansiedade Última Apresentação Solo	Realização Última Apresentação Solo	Ansiedade Apresentação em Grupo	Realização Apresentação em Grupo
U de Mann-Whitney	737,000	656,500	982,500	847,500	1036,000
Z	-2,905	-3,592	-,797	-1,957	-,369
p (2-caudas)	,004	,000	,425	,050	,712

Pela Tabela 3.2, os resultados (postos médios) sugerem que são os participantes do sexo feminino que apresentam níveis mais elevados de ansiedade nas apresentações em solo e de ansiedade nas últimas apresentações em solo. Nas outras variáveis de ansiedade e realização em grupo, bem como ansiedade e realização na última apresentação em solo, os participantes do sexo masculino e do sexo feminino não se distinguem de modo estatisticamente significativo.

Tabela 3.2.

Variáveis	Sexo	N	Postos Médios	Soma dos Postos
Ansiedade Apresentação Solo	Masculino	43	39,14	1683,00
	Feminino	50	53,76	2688,00
	Total	93		
Ansiedade Última Apresentação Solo	Masculino	43	37,27	1602,50
	Feminino	50	55,37	2768,50
	Total	93		

No que diz respeito à variável “Idade”, as correlações de Spearman *não são significativas para nenhuma das variáveis*, a saber, “Ansiedade na Apresentação em solo” ($p = .02$), “Ansiedade na Última Apresentação em solo” ($p = .721$), “Realização na Última Apresentação em solo” ($p = .507$), “Ansiedade na Apresentação em grupo” ($p = .851$), “Realização na Apresentação em grupo” ($p = .532$).

No que diz respeito à variável “Ano/Ciclo” (variável ordinal), as correlações de Spearman também *não são significativas para nenhuma das variáveis*, a saber, “Ansiedade na Apresentação em solo” ($p = .320$), “Ansiedade na Última Apresentação em solo” ($p = .265$), “Realização na Última Apresentação em solo” ($p = .214$), “Ansiedade

na Apresentação em grupo” ($p = .184$), “Realização na Apresentação em grupo” ($p = .332$).

No que respeita às variáveis ansiedade nas apresentações em solo e apresentação em grupo, os participantes apresentam maior ansiedade em apresentações a solo ($Md = 2$) do que em grupo ($Md = 1$), sendo a diferença, avaliada pelo teste de Wilcoxon, estatisticamente significativa: $Z = -8,008$; $p = .000$.

Relacionando com as variáveis ansiedade-estado e ansiedade-traço, a “Ansiedade na Apresentação em Solo” é tanto maior quanto maiores são as ansiedades estado ($\rho = 0,293$; $p = .004$) e traço ($\rho = 0,405$; $p = .000$). A “Ansiedade na Última Apresentação em Solo” é tanto maior quanto maior é a ansiedade estado ($\rho = 0,267$; $p = .010$) e traço ($\rho = 0,332$; $p = .001$). A “Realização na Última Apresentação em Solo” é tanto menor quanto maiores são as ansiedades estado ($\rho = -0,291$; $p = .005$) e traço ($\rho = -0,413$; $p = .000$). A “Ansiedade Apresentação em Grupo” é tanto maior quanto maiores são as ansiedades estado ($\rho = 0,231$; $p = .026$) e traço ($\rho = 0,385$; $p = .000$). A “Realização Apresentação em Grupo” é tanto menor quanto maior é a ansiedade traço ($\rho = -0,266$; $p = .010$). As restantes correlações não são estatisticamente significativas.

Relativamente às correlações entre as variáveis de ansiedade e realização anteriormente referidas (em solo e em grupo) e as dimensões do coping, apenas encontrámos correlações estatisticamente significativas entre a variável “Ansiedade na Apresentação em Solo” e as dimensões “coping ativo” ($\rho = -0,232$; $p = .025$), “Suporte Instrumental” ($\rho = -0,207$; $p = .047$) e “Reinterpretação positiva” ($\rho = -0,214$; $p = .040$), sendo todas as correlações negativas. Isto é, a ansiedade nas apresentações em solo é tanto menor quanto maior for o coping ativo, o suporte instrumental e a reinterpretação positiva.

A variável “Realização na Última Apresentação em Solo” apresenta correlações estatisticamente significativas com as dimensões “coping ativo” ($\rho = 0,352$; $p = .001$), “Planear” ($\rho = 0,292$; $p = .004$), “Reinterpretação positiva” ($\rho = 0,308$; $p = .003$), “Negação” ($\rho = -0,212$; $p = .041$) e “Desinvestimento comportamental” ($\rho = -0,214$; $p = .039$). Ou seja, a realização na última apresentação em solo varia diretamente com o coping ativo, com o planear, com a reinterpretação positiva e varia inversamente com a negação e o desinvestimento comportamental.

A variável “Ansiedade Apresentação em Grupo” é tanto maior quanto maior é o “Desinvestimento comportamental” ($\rho = 0,268$; $p = .009$).

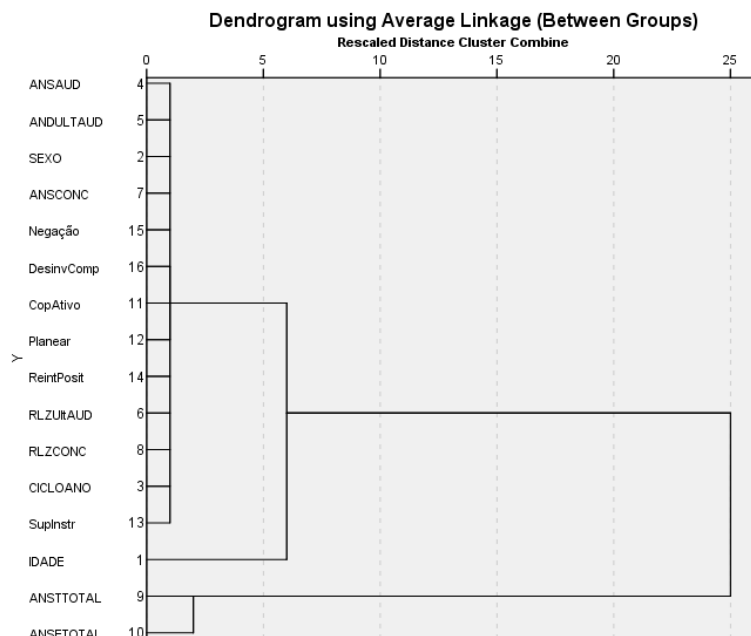
Controlando as variáveis de coping usadas no estudo (correlações parciais), relativamente às correlações entre a “Ansiedade-Estado” e a “Ansiedade-Traço” e as

variáveis anteriores analisadas, a “Ansiedade na Apresentação em Solo” continua a ser tanto maior quanto maiores são as ansiedades estado ($\rho = 0,283$; $p = .012$) e traço ($\rho = 0,296$; $p = .008$). A “Ansiedade na Última Apresentação em Solo” passa a ser tanto maior quanto maior é a ansiedade traço ($\rho = 0,316$; $p = .005$) e a ansiedade estado ($\rho = 0,345$; $p = .002$). A “Realização na Última Apresentação em Solo” deixa de apresentar correlação significativa com a ansiedade estado e a ansiedade traço. A “Ansiedade Apresentação em Grupo” é apenas tanto maior quanto maior é a ansiedade traço ($\rho = 0,361$; $p = .001$) e a “Realização Apresentação em Grupo” deixa de ter correlações significativas com a ansiedade traço e a ansiedade estado.

Os resultados sugerem que as variáveis de *coping* alteram a relação entre as variáveis “ansiedade-estado” e “ansiedade-traço” e as variáveis de realização (na última apresentação) em solo e de realização em grupo.

Recorrendo a uma análise de cluster hierárquica (Figura 3.1), constata-se que as variáveis “ansiedade-estado” e “ansiedade-traço” revelam uma relação muito ténue com todas as outras variáveis. A variável “idade” também revela uma fraca relação com as restantes variáveis. Todas as outras, a saber, “sexo”, “ano/ciclo”, “ansiedade nas apresentações em solo” (ANSAUD), “ansiedade na última apresentação em solo” (ANDULTAUD), “ansiedade nas apresentações em grupo” (ANSCONC), “realização na última apresentação em solo” (RLZUltAUD), “realização nas apresentações em grupo” (RLZCONC), “coping ativo”, “planeamento”, “suporte instrumental”, “reinterpretação positiva”, “negação” e “desinvestimento comportamental” estão fortemente relacionadas.

Figura 3.1



4. Discussão

O presente estudo teve como objetivo analisar em que medida as variáveis “ansiedade-estado”, “ansiedade-traço” e a covariável “estratégias de *coping*” podem influenciar a performance dos alunos de música na Universidade de Aveiro. Neste estudo, os participantes tinham que preencher uma ficha sociodemográfica (com questões sobre contextos de desempenho) e duas provas de avaliação psicológica: o State Trait Anxiety Inventory (STAI), que permite avaliar os níveis de ansiedade-estado numa situação num dado momento e a ansiedade-traço (forma como o sujeito interpreta e avalia as situações que geram ansiedade), bem como o Brief Cope para avaliar estilos e estratégias de *coping*, nomeadamente: *coping* ativo; planejar; utilizar suporte instrumental; utilizar suporte social e emocional; religião; reinterpretação positiva; autculpabilização; aceitação; expressão de sentimentos; negação; autodistração; desinvestimento comportamental; uso de substâncias e humor.

A *ansiedade*, como resposta adaptativa e de proteção do organismo, com manifestações físicas e psicológicas, importante para o desempenho individual, é uma das problemáticas mais comuns nos alunos universitários em todo o mundo (Tavolacci e colaboradores, 2013). A ansiedade na performance manifesta-se quando o indivíduo se expõe a uma determinada situação, seja uma prova de avaliação escrita ou uma audição a solo ou concerto musical. Um estudo realizado por Luz e colaboradores (2009), com alunos de diversos cursos e de diferentes anos, da Universidade de Aveiro, constatou que 26.2% dos alunos revelaram níveis elevados de ansiedade, sendo que os alunos do primeiro ano apresentaram os valores mais elevados. A ansiedade-traço e a ansiedade-estado são os fatores mencionados com maior frequência na etiologia da ansiedade no desempenho (Taveira, 2015).

No presente estudo, com estudantes de Música, os resultados parecem confirmar os estudos anteriores e, no nosso estudo, sugerem igualmente que os participantes do sexo feminino apresentam níveis mais elevados de ansiedade “nas apresentações em solo” e “nas últimas apresentações em solo”. Nas restantes variáveis de ansiedade e realização em grupo, bem como de ansiedade e realização na última apresentação em solo, os participantes do sexo masculino e do sexo feminino não se distinguem de modo estatisticamente significativo. Os resultados do estudo de Figueira (2019), com 17 estudantes da Licenciatura em Música e do Mestrado em Ensino de Música da Universidade de Aveiro, corroboram os resultados do presente estudo, uma vez que este autor concluiu que os participantes do sexo feminino apresentaram valores mais elevados

ao nível da ansiedade-traço que os participantes do sexo masculino. No entanto, ao nível da ansiedade-estado, não se verificam diferenças significativas entre os dois sexos, mas dentro do sexo masculino, os valores de ansiedade-estado são significativamente mais elevados que os valores da ansiedade-traço. Outros estudos encontrados na literatura, sugerem que as pessoas do sexo feminino são duas a três vezes mais propensas a desenvolverem quadros de ansiedade, sendo que estes quadros podem comprometer a performance musical do participante (APA, 1994; Wesner, 1990). Zanon e colaboradores (2016), realçam que as pessoas do sexo feminino apresentam índices de ansiedade-estado e ansiedade-traço mais elevados que os participantes do sexo masculino, tanto no momento antes do concerto, como no dia-a-dia.

No que concerne às diferenças entre participantes de diferentes idades, face à ansiedade em apresentações e à realização em solo e em grupo, os dados sugerem não haver diferenças estatisticamente significativas. Os resultados do estudo de Taveira (2015), corroboram os resultados do presente estudo, referindo que se pode especular que “o fator experiência profissional seja mais relevante do que a idade”. O mesmo acontece no que respeita ao “ano/ciclo” de estudos, isto é, não há diferenças significativas entre a variável “Ano/Ciclo” de estudo e as variáveis “Ansiedade na Apresentação em solo”, “Ansiedade na Última Apresentação em solo”, “Realização na Última Apresentação em solo”, “Ansiedade na Apresentação em grupo”, “Realização na Apresentação em grupo”.

Relativamente às diferenças entre participantes em função do contexto, a saber, apresentações/audições em solo e em grupo, *os participantes apresentam significativamente maior ansiedade em apresentações a solo do que em grupo*. Relacionando com as variáveis ansiedade-estado e ansiedade-traço, a “Ansiedade na Apresentação em Solo” é tanto maior quanto maiores são as ansiedades estado e traço. A “Ansiedade na Última Apresentação em Solo” é tanto maior quanto maior é a ansiedade estado e traço. Tal como sugerem os resultados do presente estudo, *a literatura indica que, no contexto de performance musical, as apresentações em solo geram níveis de ansiedade elevados e a prática em grupos maiores gera um nível de ansiedade menor*. Num estudo realizado por Pinto (2019), foi possível constatar que a intensidade da ansiedade varia de acordo com a situação, sendo as situações de apresentação a solo as que geram mais ansiedade. Já as performances de grupo em público, quando comparadas com as performances a solo em público, geram menos ansiedade nos estudantes (Pinto, 2019; Zanon e colaboradores, 2016).

Vários estudos sugerem que a ansiedade exerce uma influência negativa na performance, devido à possibilidade de declínio da concentração e da destreza motora, podendo mesmo pôr em causa o nível de aptidão musical, o treino e a preparação do performer. Isto deve-se ao facto de a ansiedade-traço contribuir para que um indivíduo interprete determinadas situações como ameaçadoras e aversivas, gerando níveis de ansiedade-estado elevados e, conseqüentemente, apreensão e preocupado. Em oposição, níveis baixos a moderados de ansiedade podem otimizar a performance (Fehm & Schmidt, 2006; Salmon, 1990; Burin & Osório, 2017).

Neste estudo, os resultados obtidos sugerem que o desempenho será tanto melhor quanto menor for a ansiedade (estado e traço). Os resultados indicam que a “Realização na Última Apresentação em Solo” é tanto menor quanto maiores são as ansiedades estado e traço. A “Ansiedade Apresentação em Grupo” é tanto maior quanto maiores são as ansiedades estado e traço. A “Realização Apresentação em Grupo” é tanto menor quanto maior é a ansiedade traço.

No contexto musical, a efetividade das estratégias de *coping* parece variar de acordo com a situação e com as características individuais (Sinico, 2013). De acordo com Lázaro e Folkman (1984), o *coping* eficaz envolve mudanças cognitivas e esforços comportamentais para que o indivíduo consiga controlar as exigências externas. Por exemplo, um estudo realizado com alunos de música da Escola Superior de Música e Artes do Espetáculo, do Instituto Politécnico do Porto, sugere que as estratégias de *coping* mais utilizadas para lidar com a ansiedade são a prática de exercícios de respiração, de exercícios de relaxamento, o estudo individual, o *self-talk* positivo ou medicação (Pinto, 2019). Os resultados do estudo de Miranda (2012), sugerem que a utilização de estratégias de *coping* parece não influenciarem os níveis de ansiedade dos participantes da sua amostra, uma vez que os sujeitos que utilizam estas estratégias, não apresenta necessariamente níveis mais baixos de ansiedade. No entanto, estes dados podem sugerir que, caso estes participantes não tivessem utilizado estratégias de confronto, os seus níveis de ansiedade poderiam ser mais elevados. Efetivamente, no presente estudo, os resultados sugerem que as variáveis de *coping* alteram a relação entre as variáveis “ansiedade-estado” e “ansiedade-traço” e as variáveis de realização (na última apresentação) em solo e de realização em grupo. Isto é, a ansiedade nas apresentações em solo foi referida pelos participantes como tanto menor quanto maior o *coping* ativo, o suporte instrumental e a reinterpretação positiva. Pela análise dos dados, a realização na última apresentação em solo variou diretamente com o *coping* ativo, com o planejar, com

a reinterpretação positiva e variou inversamente com a negação e o desinvestimento comportamental. No que respeita à ansiedade nas apresentações em grupo, parece que é tanto maior quanto maior é o “Desinvestimento comportamental”.

Em síntese, confirmámos as nossas hipóteses, umas integralmente outras parcialmente, a saber, (1) encontrámos diferenças entre participantes em função do sexo, (2) encontrámos diferenças entre participantes em função da ansiedade (estado e traço), (3) encontrámos diferenças entre participantes em função do contexto, a saber, apresentações/audições em solo e em grupo (4) o desempenho parece ter sido tanto melhor quanto menor foi a ansiedade (estado e traço) autorelatada, e (5) encontrámos um efeito moderador do coping na relação entre as variáveis de ansiedade e realização, nos referidos diferentes contextos de desempenho.

Estes resultados e a concordância com os resultados dos principais estudos neste âmbito, aqui referidos, permitem-nos sugerir a importância que a Psicologia terá no apoio ao desempenho destes estudos e futuros profissionais da música. Isto é, como era objetivo geral do nosso estudo, as variáveis “ansiedade-estado”, “ansiedade-traço” e a covariável “estratégias de coping” podem influenciar a performance dos alunos de música na Universidade de Aveiro.

Considerando que as estratégias de *coping* se prendem com ações, comportamentos ou pensamentos adotados pelo sujeito para lidar com uma situação de stresse (Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis & Gruen, 1986) e que estas estratégias podem ser alteradas durante os estágios de uma situação stressante, tornando impossível prever respostas a determinadas situações a partir do estilo típico de *coping* de uma pessoa (Ryan-Wenger, 1992), só uma avaliação mais alargada (outras variáveis do foro cognitivo) dos performers em música permitirá aos psicólogos determinarem em que variáveis poderão atuar no aconselhamento psicológico ou mesmo intervenção (preventiva e/ou remediativa).

Por exemplo, em função do indivíduo, da sua história de vida (história comportamental), do seu *setting* cognitivo (heurísticas, falácias lógicas, crenças, expectativas e estereótipos) e da situação concreta (e avaliada) pelo indivíduo, o psicólogo poderá ter que atuar ao nível apenas do *coping* focado na emoção, recorrendo a estratégias como o suporte emocional, reinterpretação positiva, aceitação, negação e culto de uma religião (Carver, Weintraub & Scheier, 1989). E ou poderá ter que optar por estratégias de *coping focado no problema* que envolve modificar a situação e as consequências que deram origem ao stress. Poderá incluir também estratégias como negociar para resolver

um conflito interpessoal ou solicitar ajuda prática de outras pessoas (Ramos, 2014; Antoniazzi e colaboradores, 1998; Compas, 1987).

Referências

- Almeida, L. & Soares, A. (2004). Os estudantes universitários: Sucesso escolar e desenvolvimento psicossocial. In E. Mercuri & S. A. J. Polydoro (Eds.). *Estudante universitário: Características e experiências de formação* (pp. 15–40). Taubaté: Cabral Editora e Livraria Universitária.
- American Psychological Association (1994a). *Diagnostic and statistical disorders. Washington, DC: American Psychological Association*
- American Psychological Association (1994b). *Diagnostic and statistical disorders. Washington, DC: American Psychological Association*
- American Psychological Association (2000). *Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais* (4ª ed). Lisboa: Climepsi Editores
- American Psychological Association (2014). *Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais* (5ª ed). Lisboa: Climepsi Editores
- Andrade, L. & Gorenstein, C. (1998). Aspectos gerais das escalas de avaliação da ansiedade. *Revista de Psiquiatria Clínica*, 25(6), 285-90
- Antoniazzi, A., Dell'Aglio, D. & Bandeira, D. (1998). O conceito de Coping: uma revisão teórica. *Estudos de Psicologia*, 3, 273-294
- Baptista, A., Carvalho, M., & Lory, F. (2014). O medo, a ansiedade e as suas perturbações. *Psicologia*, 19, 267–277
- Biaggio, A., Natalício, L. & Spielberger, C. (1977). Desenvolvimento da forma experimental em português do Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE) de Spielberger. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 19, 31-44.
- Burin, A. & Osório, F. (2017). Music performance anxiety: a critical review of etiological aspects, perceived causes, coping strategies and treatment. *Arch Clin Psychiatry*, 44, 128-133.
- Cardoso, C. (2013). *Estudo dos níveis de stress e estratégias de coping nos alunos de medicina da faculdade de medicina da Universidade de Coimbra*. Dissertação de Mestrado em Medicina do Desporto da Faculdade de Medicina. Universidade de Coimbra.

- Carmo, L., Ferreira, J., Affonso, M., Calças, A., Belintani, P & Filho, I. (2016). Stress into Univesity Students Impacts the Learnig Quality. *Journal Psychology & Psychotherapy*, 6, 1-4.
- Carvalho, E., Bertolini, S., Milani, R. & Martins, M. (2015). Índice de Ansiedade em Universitários Ingressantes e Concluintes de uma Instituição de Ensino Superior. *Ciência, Cuidado e Saúde*, 14, 1290-1298.
- Carver, C., Weintraub, J. & Scheier, M. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.
- Castillo, A., Recondo, R., Asbahr, F. & Manfro, G. (2000). Transtornos de Ansiedade. *Revista Psiquiatria*, 22, 20-3.
- Chaló, P. (2017). *Gestão da ansiedade no ensino superior: o contributo de um programa de biofeedback*. Tese de Doutoramento do Departamento de Educação e Psicologia. Universidade de Aveiro.
- Costa, E. & Leal, I. (2006). Estratégias de coping em estudantes do ensino superior. *Revista Análise Psicológica*, 24, 189-199.
- Costa, V. (2016). *Impacto do biofeedback nos níveis de stress, ansiedade e autorregulação emocional em estudantes universitários*. Tese de Mestrado do Departamento de Educação e Psicologia. Universidade de Aveiro
- Fehm, L. & Schmidt, K (2006). Performance anxiety in gifted adolescent musicians. *Journal of Anxiety Disorders*, 20, 98-109.
- Figueira, M (2019). *Ansiedade na performance Musical: estudo comparativo entre dados fisiológicos e autoperceção*. Relatório de estágio de Mestrado do Departamento de Comunicação e Arte. Universidade de Aveiro
- Fioravanti, A., Santos, L., Maissonette, S., Cruz, A. & Fernandez, J. (2006). Avaliação da estrutura fatorial da escala de Ansiedade - Traço do IDATE. *Avaliação Psicológica*, 5, 217-224.
- Folkman, S., Lazarus, R.L., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 992-1003.
- Gonçalves, A. (2014). *A satisfação sexual e coping em mulheres mastectomizadas*. Dissertação de Mestrado de Psicologia Clínica e da Saúde. Universidade Católica Portuguesa.

- Gonçalves, M & Belo, R. (2007). Ansiedade-traço competitiva: diferenças quanto ao gênero, faixa etária, experiência em competições e modalidade esportiva em jovens atletas. *Revista Psico-USF*, 12, 301-307
- Haller, H., Cramer, H., Lauche, R., Gass, F., & Dobos, G. J. (2014). The prevalence and burden of subthreshold generalized anxiety disorder: A systematic review. *BMC Psychiatry*, 14, 14-128
- Holahan, C., & Moos, R. (1987) Personal and contextual determinants of coping strategies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 946-955
- Kenny D, Driscoll T, Ackermann B. Psychological well-being in professional orchestral musicians in Australia: A descriptive population study. *Psychol Music*. 2014, 2, 210-32.
- Knapp, P. (2004). *Terapia Cognitivo-Comportamental na Prática Psiquiátrica*. Porto Alegre: Artmed.
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing.
- Leite, C., Silva, A., Angelo, L., Rubio, K. & Melo, G (2016). Representações da ansiedade e medo de atletas universitários. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, 6, 1-11
- Lindsey, C. (2014). Trait anxiety in college students: the role of the approval seeking schema and separation individuation. *College Student Journal*, 48, 407–418
- Luz, A., Castro, A., Couto, D., Santos, L., & Pereira, A. (2009). Stress e percepção do rendimento académico no aluno do ensino superior. In B. Silva, L. Almeida, A. Lozano, & M. Uzquiano (Eds.), *Actas do X Congresso Internacional GalegoPortuguês de Psicopedagogia* (pp. 4663–4669). Braga: Universidade do Minho. Centro de Investigação em Educação.
- Machado, C., & Almeida, L. (2000). Vivências académicas: análise diferencial em estudantes dos 1.º e 4.º anos do ensino superior. In J. Tavares, & R. A. Santiago (Orgs.), *Ensino superior: (in)sucesso académico* (pp. 133-145). Porto: Porto Editora.
- Matei, R., & Ginsborg, J. (2017). Music performance anxiety in classical musicians – what we know about what works. *BJPsych International*, 14, 33-35.
- Melo, D. (2019). *Stop anxiety: contributos para o desenvolvimento de um sistema para a redução da ansiedade destinado aos estudantes em avaliações*. Tese de Mestrado do Departamento de Educação e Psicologia. Universidade de Aveiro

- Menezes, F., Barros, L., Almeida, H., Rodrigues, V., Faro, A. & Lima, P. (2018). Mensuração dos níveis de ansiedade traço e estado em estudantes do Curso de enfermagem. *Interfaces Científicas - Humanas e Sociais*, 6, 93 – 100.
- Miranda, J. (2013). *Música no palco: ansiedade de performance musical em estudantes de música em Belém do Pará*. Dissertação de Pós-graduação em Artes do Instituto de Ciências da Arte. Universidade Federal do Pará
- Oliveira, T. (2008). *Stress em Linha: Programa de Intervenção no Ensino Superior*. Tese de Mestrado do Departamento de Ciências de Educação. Universidade de Aveiro
- Pinto, F. (2019). *Ansiedade na performance musical: A perspectiva de estudantes de uma escola do ensino superior*. Tese de Mestrado da Escola Superior de Música e Artes do Espetáculo. Instituto Politécnico do Porto.
- Ramos, M. (2014). *Coping, Fatores psicossociais e capacidade para o trabalho*. Tese de Doutoramento do Departamento de Educação e Psicologia. Universidade de Aveiro
- Ribeiro, J.& Rodrigues, A. (2004). Questões acerca do Coping: A propósito do estudo de adaptação do Brief Cope. *Psicologia, Saúde & Doença*, 5(1), 3-15
- Ribeiro, L. (2012). *Estudo da ansiedade em alunos do ensino superior utilizando o Biofeedback*. Tese de Doutoramento do Departamento de Educação e Psicologia. Universidade de Aveiro
- Rodrigues, C. (2010). Validação do Teste TSAI-Y de Spielberger: Avaliação da Ansiedade face aos testes. *Psicologia.pt* Disponível em <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/TL0167.pdf>
- Rudolph, K. D., Denning, M. D., & Weisz, J. R. (1995). Determinants and consequences of children's coping in the medical setting conceptualization, review, and critique. *Psychological Bulletin*, 118, 328-357
- Ryan-Wenger, N.M. (1992). A taxonomy of children's coping strategies: A step toward theory development. *American Journal of Orthopsychiatry*, 62, 256-263.
- Salmon, P. G. (1990). A psychological perspective on musical performance anxiety: A review of the literature. *Medical Problems of Performing Artists*, 5(1), 2–11.
- Santos, M. & Galdeano, L. (2009). Traço e estado de ansiedade de estudantes de enfermagem na realização de uma prova prática. *Revista Mineira de Enfermagem*, 13, 76-8
- Senra, C. (2012). *Qualidade de Vida, Satisfação Sexual, Morbilidade Psicológica e Coping em Mulheres com Incontinência Urinária*. Tese de Mestrado da Escola de Psicologia. Universidade do Minho

- Silva, D. & Spielberger, C. (2007). *Manual do Inventário de Estado-Traço de Ansiedade (STAI)*. Menlo Park, C.A.: Mind Garden
- Silva, M., & Gomes, A. (2009). *Stress ocupacional em profissionais de saúde: um estudo com médicos e enfermeiros portugueses*. *Estudos de Psicologia*, 14, 239- 248.
- Taveira, M. (2015). *Fatores promotores de ansiedade na atividade do músico enquanto docente e instrumentista*. Tese de Mestrado da Escola de Artes. Universidade Católica Portuguesa
- Tavolacci, M., Ladner, J., Grigioni, S., Richard, L., Villet, H., & Dechelotte, P. (2013). Prevalence and association of perceived stress, substance use and behavioral addictions: a cross-sectional study among university students in France, 2009–2011. *BMC Public Health*, 13, doi:10.1186/1471-2458-13-724
- Wesner, R., Noyes, R. & Davis, T. (1990), The occurrence of performance anxiety among musicians. *Journal os Affective Disorders*, 18, 177-182
- Zanon, F., Marinho, H., Coimbra, D. & Martins, M. (2016). Ansiedade na performance musical: Estudo de caso com a Orquestra Filarmonia das Beiras. *Revista Opus*, 22(2), 325-348

Anexos

Anexo 1 – Autorização do estudo

De: Carlos Silva

Enviado: 22 de fevereiro de 2019 16:34

Para: Rui Raposo

Assunto: MUITO IMPORTANTE - Pedido de autorização

Caro Diretor do DECA
Professor Doutor Rui Raposo
Caro Colega

Oriento uma estudante de Mestrado em Psicologia aqui na UA. É uma profissional que já possui licenciatura pré-Bolonha e que só lhe falta realizar a Dissertação para ter o Mestrado atualmente em vigor na UA.

Gostaríamos que nos autorizassem a fazer um estudo com estudantes de Música em que se pretende perceber em que medida as variáveis ansiedade social (estado e traço) assim como estratégias de coping (confronto) influenciam a performance dos músicos em contexto. Ocupará muitíssimo pouco tempo a cada estudante (cerca de 15 a 20 minutos).

Serão administradas 3 pequenas escalas de autoavaliação (auto-relato) e 2 pequeninas escalas visuoanalógicas nos momentos de performance.

Será garantido o absoluto anonimato.

Agradecerei imenso que autorizem e solicito que nos indique com quem deverá a Estudante MÓNICA SOFIA SOUSA DE PINHO (Nº Mec.º 89731) contactar para iniciar o estudo.

Com os mais cordiais cumprimentos / Best regards

Carlos Fernandes da Silva, PhD

Professor Catedrático / Full Professor

<image002.png>Universidade de Aveiro – Departamento de Educação e Psicologia

Director of Department

Researcher of CINTESIS.UA, Aveiro Unity of CINTESIS

Center for Health Technology and Services Research – UP.

Anexo 2 – Apresentação do Projeto de dissertação

Eu, Mónica Sofia Sousa de Pinho, aluna do Mestrado em Psicologia da Saúde e Reabilitação Neuropsicologia da Universidade de Aveiro, encontro-me a realizar um projeto de dissertação, sob orientação Professores José Ignacio Martín e Carlos Fernandes da Silva.

Este projeto tem por objetivo perceber em que medida as variáveis ansiedade (estado e traço) assim como estratégias de coping (confronto) influenciam a performance dos músicos em contexto.

A amostra deste estudo será composta por alunos da Licenciatura e do Mestrado em Música do Departamento de Comunicação e Arte, da Universidade de Aveiro.

Num primeiro momento será entregue a cada aluno a folha do consentimento informado que deverá ser assinada e entregue aos docentes das disciplinas de Orquestra e Coro.

Posteriormente, será solicitado aos alunos que preencham uma ficha sociodemográfica e, de seguida, proceder-se-á à aplicação individual das seguintes provas de avaliação psicológica: *State Trait Anxiety Inventory* (STAI), que permite avaliar os níveis de ansiedade estado – numa situação num dado momento, e a ansiedade traço - forma como interpreta e avalia as situações que geram ansiedade; *Brief Cope* que avalia estilos e estratégias de coping, nomeadamente: coping ativo; planejar; utilizar suporte instrumental; utilizar suporte social emocional; religião; reinterpretação positiva; autculpabilização; aceitação; expressão de sentimentos; negação; autodistração; desinvestimento comportamental; uso de substâncias e humor.

O momento da aplicação das provas acima indicadas terá a duração aproximada de 20 minutos e irá decorrer nas instalações da Universidade de Aveiro, durante o segundo semestre do presente ano letivo, com data a definir.

Os alunos interessados em colaborar com o presente estudo deverão ler e assinar a ficha de consentimento informado que segue em anexo.

Agradeço a colaboração de todos os interessados, bem como a atenção e o interesse que este estudo possa despertar.

Anexo 3 - Declaração de Consentimento Informado

O presente estudo tem como objetivo perceber em que medida as variáveis ansiedade social (estado e traço) assim como estratégias de coping (confronto) influenciam a performance dos músicos em contexto.

Os dados dos questionários serão respondidos e tratados de modo totalmente anónimo, garantido que não será identificado. A participação neste estudo é voluntária pelo que, a qualquer momento, poderá desistir sem qualquer justificação. A recusa ou desistência em participar neste estudo não lhe trará qualquer prejuízo.

Os dados são destinados unicamente a fins de investigação e é garantida a confidencialidade dos mesmos. Estou ao inteiro dispor para esclarecer qualquer dúvida ou questão que possa surgir (monicasspinho@ua.pt).

Muito obrigada pela colaboração!

Eu, _____, tomei conhecimento e compreendi os objetivos do estudo. Fui informado(a) que a minha participação neste estudo é voluntária e que tenho o direito de desistir a minha participação ou recusa a qualquer momento sem que isso me trará quaisquer prejuízos. Por isso, consinto que me sejam aplicadas as provas que fazem parte deste estudo.

Data: ___/___/_____

Assinatura do(a) participante: _____

Assinatura da investigadora: _____

Anexo 4 - Protocolo

Neste documento são-lhe solicitadas algumas informações adicionais, relativas a dados pessoais, que irão permitir um tratamento estatístico dos questionários e estabelecer algumas comparações em função de grupos específicos. Recordo que toda a informação recolhida neste estudo é absolutamente confidencial. Procure ser o mais exato possível. Nas questões com várias hipóteses, deve colocar um **X** na que pretende selecionar. Obrigada!

Idade: _____

Sexo: Feminino _____ Masculino _____

Ano que frequenta (deve colocar X em baixo do ano que frequenta)

1º Ciclo de Estudos			2º Ciclo de Estudos	
1º ano	2º ano	3º ano	1º ano	2º ano

É trabalhador estudante?

Sim: _____

Não: _____

Se respondeu “sim”:

Trabalha na área da música: _____

Não trabalha na área da música: _____

Pertence a alguma banda ou grupo ou associação musical?

Sim: _____

Não: _____

Alguma vez considerou abandonar a Licenciatura / Mestrado em Música pela ansiedade e stress que sente durante uma audição ou durante um concerto?

Sim: _____

Não: _____

Por favor, assinale o nível de ansiedade que sente durante uma apresentação a solo (prova, audição, recita):

Nenhum	Pouco	Razoável	Muito Intenso

Por favor, assinale o nível de ansiedade que sentiu durante a última apresentação a solo (prova, audição, recita)

Nenhum	Pouco	Razoável	Muito Intenso

Por favor, indique quanto considera que foi o seu nível de realização na última apresentação a solo (prova, audição, recita):

Medíocre	Razoável	Bom	Muito Bom

Por favor, assinale o nível de ansiedade durante uma apresentação em grupo (concerto):

Nenhum	Pouco	Razoável	Muito Intenso

Por favor, indique quanto considera que foi o seu nível de realização nas apresentações em grupo (concerto):

Medíocre	Razoável	Bom	Muito Bom

QUESTIONÁRIO DE AUTO-AVALIAÇÃO
de Charles D. Spielberger
STAI Forma Y – 1, Versão Portuguesa de Danilo R. Silva

INSTRUÇÕES: Em baixo encontrará uma série de frases que algumas pessoas utilizaram para se descrever. Leia cada uma delas e então assinale com uma cruz (X) o número à direita que indica a **forma como se sente agora**, isto é, **neste momento**. Não há respostas certas nem erradas. Não demore muito tempo com cada frase, e dê a resposta que lhe pareça descrever melhor os seus sentimentos atuais.

	De algum modo	Um Pouco	Modera- damente	Bastante
1. Sinto-me calmo	1	2	3	4
2. Sinto-me seguro	1	2	3	4
3. Estou tenso	1	2	3	4
4. Sinto-me pressionado	1	2	3	4
5. Sinto-me descansado	1	2	3	4
6. Sinto-me perturbado	1	2	3	4
7. De momento estou demasiadamente preocupado com possíveis desgraças	1	2	3	4
8. Sinto-me satisfeito	1	2	3	4
9. Sinto-me assustado	1	2	3	4
10. Sinto-me confortável	1	2	3	4
11. Sinto-me autoconfiante	1	2	3	4
12. Sinto-me nervoso	1	2	3	4
13. Estou trémulo	1	2	3	4
14. Sinto-me indeciso	1	2	3	4
15. Estou relaxado	1	2	3	4
16. Sinto-me contente	1	2	3	4
17. Estou preocupado	1	2	3	4
18. Sinto-me confuso	1	2	3	4
19. Sinto-me estável	1	2	3	4
20. Sinto-me bem	1	2	3	4

STAI Forma Y-2, Versão Portuguesa de Danilo R. Silva

INSTRUÇÕES: Em baixo encontrará uma série de frases que algumas pessoas utilizaram para se descrever. Leia cada uma delas e então assinale com uma cruz (X) o número à direita que indica a **forma como geralmente se sente**. Não há respostas certas nem erradas. Não demore muito tempo com cada frase, e dê a resposta que lhe pareça descrever como se sente **geralmente**.

	Quase nunca	Algumas vezes	Com frequência	Quase sempre
21. Sinto-me bem	1	2	3	4
22. Sinto-me nervoso e inquieto	1	2	3	4
23. Sinto-me satisfeito comigo próprio	1	2	3	4
24. Quem me dera ser tão feliz quanto os outros parecem ser	1	2	3	4
25. Sinto-me um falhado	1	2	3	4
26. Sinto-me tranquilo	1	2	3	4
27. Sou “calmo, seguro e confiante”	1	2	3	4
28. Sinto que as dificuldades se acumulam de um modo que não as consigo superar	1	2	3	4
29. Preocupo-me demais com coisas que de facto não têm importância	1	2	3	4
30. Sou feliz	1	2	3	4
31. Tenho pensamentos perturbadores	1	2	3	4
32. Falta-me autoconfiança	1	2	3	4
33. Sinto-me seguro	1	2	3	4
34. Tomo decisões facilmente	1	2	3	4
35. Sinto-me inadequado	1	2	3	4
36. Estou contente	1	2	3	4
37. Alguns pensamentos sem importância passam-me pela cabeça e isso incomoda-me	1	2	3	4
38. Levo as contrariedades tão a sério que não as consigo afastar do meu pensamento	1	2	3	4
39. Sou uma pessoa estável	1	2	3	4
40. Fico num estado de tensão e perturbado quando penso nas minhas preocupações e interesses atuais	1	2	3	4

Brief COPE

(Tradução e Adaptação da versão Portuguesa: J.L. Pais Ribeiro e A.P. Rodrigues - 2004)

Os itens que vai encontrar abaixo exprimem formas de lidar com os problemas. Considere cada uma das afirmações e posicione-se de modo a descrever-se o mais preciso possível relativamente à forma como geralmente se comporta face aos problemas (não a forma como é em situações específicas nem o modo como gostaria de ser).

Nunca faço isto	Faço isto por vezes	Em média é isto que faço	Faço quase sempre isto
0	1	2	3

1	Refugio-me noutras atividades para me abstrair da situação	0	1	2	3
2	Concentro os meus esforços para alguma coisa que me permita enfrentar a situação	0	1	2	3
3	Tem dito para mim próprio(a): “isto não é verdade”	0	1	2	3
4	Refugio-me no álcool ou noutras drogas (comprimidos, etc.) para me sentir melhor	0	1	2	3
5	Procuo apoio emocional de alguém (família e amigos)	0	1	2	3
6	Simplesmente desisto de tentar lidar com isto	0	1	2	3
7	Tomo medidas para tentar melhorar a minha situação	0	1	2	3
8	Recuso-me a acreditar que isto esteja a acontecer comigo	0	1	2	3
9	Fico aborrecido e expresso os meus sentimentos	0	1	2	3
10	Peço conselhos a ajuda a outras pessoas para enfrentar melhor a situação	0	1	2	3
11	Uso álcool ou outras drogas (comprimidos) para me ajudar a ultrapassar os problemas	0	1	2	3
12	Tento analisar a situação de maneira diferente, de forma a torna-la mais positiva	0	1	2	3
13	Faço críticas a mim próprio	0	1	2	3
14	Tento encontrar uma estratégia que me ajude no que tenho que fazer	0	1	2	3
15	Procuo o conforto e compreensão de alguém	0	1	2	3
16	Desisto de me esforçar para lidar com a situação	0	1	2	3
17	Procuo algo positivo em tudo o que está a acontecer	0	1	2	3
18	Enfrento a situação levando-a para a brincadeira	0	1	2	3
19	Faço outar coisas para pensar menos na situação, tal como ir ao cinema, ver Tv, ler, sonhar, ou ir às compras	0	1	2	3
20	Tento aceitar as coisas tal como estão a acontecer	0	1	2	3
21	Sinto expresso os meus sentimentos de aborrecimento	0	1	2	3
22	Tento encontrar conforto na minha religião ou crença espiritual	0	1	2	3
23	Peço conselhos e ajuda a pessoas que passaram pelo mesmo	0	1	2	3
24	Tento aprender a viver com a situação	0	1	2	3
25	Penso muito sobre a melhor forma de lidar com situação	0	1	2	3
26	Culpo-me pelo que está a acontecer	0	1	2	3
27	Rezo ou medito	0	1	2	3
28	Enfrento a situação com sentido de humor	0	1	2	3

Muito obrigada pela colaboração!