DAR PALCO ÀS EMOÇÕES

O PAPEL DO COPING NA RELAÇÃO ENTRE MINDFULNESS DISPOSICIONAL E ANSIEDADE DE PERFORMANCE

MARIANA RUIVINHO VIEIRA

Orientador da Dissertação:

PROFESSORA DOUTORA MARIA JOÃO GOUVEIA

Professor de Seminário de Dissertação:

PROFESSORA DOUTORA MARIA JOÃO GOUVEIA

Dissertação submetida como requisito parcial para a obtenção do grau de:

MESTRE EM PSICOLOGIA

Especialidade em Psicologia Clínica

2024

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação da Professora Doutora Maria João Gouveia, apresentada no Ispa – Instituto Universitário para a obtenção de grau de Mestre na especialidade de Psicologia Clínica.

Music is the shorthand of emotion.

Tolstoy

Agradecimentos

Expresso os meus sinceros agradecimentos a todos aqueles que, direta e indiretamente, possibilitaram a realização desta dissertação.

Ao Ispa – Instituto Universitário, principalmente à Professora Doutora Maria João Gouveia pelo suporte incondicional em todo o processo, pela partilha da sua vasta experiência, assim como pelo seu rigor científico e diligência. Pelas ferramentas e conhecimento que nos deu espaço para adquirir e que enriquecerão, sem dúvida, o meu futuro profissional.

Às minhas colegas de seminário de dissertação pelo apoio e companhia durante este processo, mas principalmente pela entreajuda e sentido de colaboração académica.

Um agradecimento especial às instituições que demonstraram interesse e disponibilidade em divulgar e que tornaram esta dissertação mais rica e diversificada.

Às amizades que fiz durante o meu percurso no Ispa pela partilha desta caminhada, pelo constante suporte, companheirismo e por terem sido o meu porto seguro ao longo destes anos.

Aos meus amigos, pelas suas palavras de incentivo e apoio, pela paciência inesgotável para me ouvirem falar sobre a dissertação e por todo o carinho que me deram e continuam a dar.

Esta dissertação é o culminar das mais variadas experiências pessoais e académicas que tive oportunidade de vivenciar. E, por isso, um agradecimento especial aos meus pais pelo amor, apoio e suporte incondicional, assim como pelo investimento que sempre fizeram na minha educação sem nunca duvidar.

Aos meus avós. Aos que ainda cá estão e aos que perdi durante o meu percurso no Ispa, Conceição e Delfim, as minhas grandes referências. Este trabalho é parte do vosso legado.

Resumo

Enquadramento: A ansiedade de performance musical, pelo seu impacto no bem-estar, saúde ocupacional e performance dos músicos, é uma temática amplamente discutida. Investigações têm vindo a reportar o papel protetor do mindfulness disposicional no desenvolvimento de sintomas de ansiedade e depressão. A relação entre estas variáveis tem vindo a ser investigada, sendo o coping identificado como um dos mediadores parciais desta relação. **Objetivos:** O presente estudo procura investigar a existência de uma relação entre mindfulness disposicional e sintomas ansiedade de performance musical, e se esta relação é mediada parcialmente pelas estratégias de coping utilizadas por músicos. **Método:** A amostra foi constituída por 156 músicos profissionais (n=96) e estudantes de cursos de música (n=58), cujas idades variam entre os 18 e os 61 anos (M= 28.61; DP= 8.631). O mindfulness disposicional foi medido pela versão portuguesa do *Five Facets Mindfulness Questionnaire*, os sintomas de ansiedade de performance musical pelo *Kenny Music Performance Anxiety Inventory* e as estratégias de coping pelo *Coping During Music Performance*. **Resultados:** Os resultados apontam para uma relação inversa entre mindfulness disposicional (facetas "Não Julgar" e "Agir com Consciência") e sintomas de ansiedade de performance musical. Esta relação é parcialmente mediada pelas estratégias de coping de "Foco Positivo", "Autoaceitação e Autocompaixão" e "Supressão Emocional e do Pensamento". **Conclusões:** São discutidas as limitações e implicações da presente investigação.

Palavras-chave: ansiedade de performance; músicos profissionais; estudantes de música; mindfulness; estratégias de coping.

Abstract

Background: Music performance anxiety, due to its impact on the well-being, occupational health and performance of musicians, is a widely discussed topic. Investigations have reported the protective role of dispositional mindfulness in the development of symptoms of anxiety and depression. The relationship between these variables has been investigated, with coping identified as one of the partial mediators of this relationship. **Objectives:** The present study aims to investigate the existence of a relationship between dispositional mindfulness and music performance anxiety symptoms, and whether this relationship is mediated partially by the coping strategies used by musicians. **Method:** Participated in this study professional musicians (n=96) and music students (n=58). The total number of the sample consisted of 156 participants, whose ages range from 18 to 61 years old (M= 28.61; SD= 8.631). Dispositional mindfulness was measured by the Portuguese version of the Five Facets Mindfulness Questionnaire, symptoms of musical performance anxiety by the Kenny Music Performance Anxiety Inventory and coping strategies by Coping During Music Performance. **Results:** The results point to an inverse relationship between dispositional mindfulness ("Non-Judgement" and "Acting with Awareness" facets) and symptoms of music performance anxiety. This relationship is partially mediated by the coping strategies of "Positive Focus", "Self-Acceptance and Self-Compassion" and "Emotional and Thought Suppression". **Conclusions**: The limitations and implications of the present investigation are discussed.

Keywords: performance anxiety; professional musicians; music students; mindfulness; coping strategies.

Índice

Estado da Arte 13

Ansiedade, Medo e Arousal – Será que são o que achamos ser? 13

Ansiedade de Performance Musical 14

A questão por detrás do diagnóstico 15

Teorias sobre a Ansiedade de Performance 16

Prevalência da Ansiedade de Performance 20

Lidar com a Ansiedade de Performance 21

Mindfulness – Será que é o que achamos ser? 23

Definições e Operacionalizações de Mindfulness 24

Mindfulness, Coping e Ansiedade 26

Objetivos do estudo 28

Método 31

Delineamento do estudo 31

Participantes 31

Instrumentos 34

Questionário sociodemográfico 34

Questionário das Cinco Facetas de Mindfulness 34

Inventário Kenny de Ansiedade de Performance Musical 35

Coping Durante a Performance Musical 36

Processo de adaptação preliminar da Coping Durante a Performance Musical – tradução e retroversão 37

Procedimentos 37

Resultados 39

Análise da estrutura da escala Coping Durante a Performance Musical 39

Análise descritiva dos itens 39

Análise da estrutura fatorial da escala Coping Durante a Performance Musical 42

Análise descritiva dos dados em estudo 44

Características descritivas da variável Mindfulness Disposicional 44
Características descritivas da Ansiedade de Performance Musical 45
Relações univariadas das variáveis em estudo 46
Relação entre Mindfulness Disposicional e Ansiedade de Performance Musical 46
Relação entre Coping e Ansiedade de Performance Musical 47
Relação entre Mindfulness Disposicional e Coping 47
Relações de mediação entre mindfulness, ansiedade e coping 48
Comparação entre músicos profissionais e estudantes 56
Efeito de moderação do tipo de grupo (músicos estudantes e músicos profissionais) 56
Discussão 58
Limitações 63
Implicações 65
Anexos 75
Anexo A – Pedidos de autorização para utilização dos instrumentos 75
Anexo B – Questionário Cinco Facetas de Mindfulness (Gregório & Pinto Gouveia, 2011) 76
Anexo C – Questionário Inventário Kenny de Ansiedade de Performance Musical (Dias et al., 2022) 78
Anexo D – Coping Durante a Performance Musical (Farnsworth-Grodd, 2012) 80
Anexo E – Tradução do Instrumento Coping Durante a Performance Musical 82
Anexo F – Introdução sobre o âmbito da investigação e o consentimento informado 84
Anexo G – Pressupostos para regressão linear regressão linear considerando como variáveis independentes as facetas de mindfulness disposicional e dependente os sintomas 85
Anexo H – Pressupostos para regressão linear regressão linear considerando como variáveis independentes as estratégias de coping e dependente os sintomas 86
Anexo I – Testes t para comparação entre músicos profissionais e estudantes do ensino superior de música 87
Anexo J – Análises de mediação moderação 91

Lista de Tabelas

Tabela 1. Definições e Operacionalizações de mindfulness ……25
Tabela 2. Caracterização da amostra em termos de idade e sexo ……. 31
Tabela 3. Caracterização da amostra em termos de dados habilitações e ocupação ……. 32
Tabela 4. Caracterização da amostra em termos de prática de mindfulness …….……... 33
Tabela 5. Análise descritiva dos itens da CDMP (n=156) ……40
Tabela 6. Análise descritiva das dimensões da CDMP (n=156) ……...41
Tabela 7. Pesos fatoriais da Análise Fatorial Exploratória ……..…… 42
Tabela 8. Características descritivas do FFMQ ……45
Tabela 9. Características descritivas do K-MPAI ……45
Tabela 10. Relação entre as variáveis de Mindfulness Disposicional e Ansiedade de Performance Musical ……..46
Tabela 11. Relação entre as variáveis de Ansiedade de Performance Musical e Coping ……47
Tabela 12. Relação entre as variáveis de Ansiedade de Performance Musical e Coping ……47
Tabela 13. Análise modelos regressão standard para a previsão dos sintomas pelas variáveis de mindfulness ……...49
Tabela 14. Análise modelos regressão standard para a previsão dos sintomas pelas variáveis de mindfulness ……... 49
Tabela 15. Análise modelos regressão standard para a previsão dos sintomas pelas variáveis de coping ……... 50
Tabela 16. Análise modelos regressão standard para a previsão dos sintomas pelas variáveis de coping ……... 50
Tabela 17. Análise modelos regressão standard para a previsão dos sintomas pelas variáveis de mindfulness e mediador Autoaceitação e Autocompaixão ……..51
Tabela 18. Análise modelos regressão standard para a previsão dos sintomas pelas variáveis de coping e mediador Autoaceitação e autocompaixão ……51
Tabela 19. Análise modelos regressão standard para a previsão dos sintomas pelas variáveis de mindfulness e mediador de "Foco Positivo" ……..52
Tabela 20. Análise modelos regressão standard para a previsão dos sintomas pelas variáveis de mindfulness e "Foco Positivo" ……...53
Tabela 21. Análise modelos regressão standard para a previsão dos sintomas pelas variáveis de mindfulness e mediador de Supressão Emocional e do Pensamento ……54
Tabela 22. Análise modelos regressão standard para a previsão dos sintomas pelas variáveis de mindfulness e mediador de Supressão Emocional e do Pensamento ……54

Lista de Figuras

Figura 1. Etiologia da APM baseado em Papageorgi et al. (2007, p. 84-91) ……18
Figura 2. Modelo conceptual de ansiedade de performance (Papageorgi et al. 2007, pp. 94) ……..19
Figura 3. Hipótese 1 estudo relativa ao papel mediador de estratégias de coping adaptativas na relação entre mindfulness e ansiedade de performance ……...……29
Figura 4. Hipótese 2 do Estudo relativa ao papel de estratégias de coping ineficazes na relação entre mindfulness e ansiedade de performance musical ……30
Figura 5. Relação entre as facetas de mindfulness e sintomas mediado por Autoaceitação e autocompaixão ……...52
Figura 6. Relação entre as facetas de mindfulness e Sintomas mediado por "Foco Positivo" …….54
Figura 7. Relação entre as facetas de mindfulness e Sintomas mediado por Supressão Emocional e do Pensamento ……...…55

Mãos a tremer, boca seca, dificuldade em manter a atenção e vontade de fugir de uma determinada situação em que é necessário expor-se? Qualquer indivíduo que já tenha tido a experiência de executar uma performance pública, por mais breve que tenha sido, possivelmente está familiarizado com o que é sentir ansiedade de performance (Kenny. 2004).

Seguir uma carreira cuja realidade diária acarreta a execução de tarefas em circunstâncias de elevada perceção de ameaça e onde o medo de uma avaliação negativa é iminente, a ansiedade de performance é algo que prevalece (Dobos et al., 2019). No contexto musical existe uma elevada carga emocional associada à aspiração em corresponder às expectativas do próprio e dos outros, carga esta que é reforçada por padrões elevados que levam a críticas sucessivas (Mazzarolo et al., 2023). A ansiedade de performance musical pode ser definida como o sofrimento psicológico, antes ou durante uma performance pública, marcado por apreensão e angústia relativas a um potencial comprometimento da tarefa – ocorrendo isto independentemente da preparação, aptidão ou estudo do músico (Salmon, 1990).

Fatores como o tipo de público, a exposição das habilidades do performer, a perceção de competição, a ambição em ser exímio na realização da tarefa e a perceção de controlo sobre os sintomas físicos podem contribuir para interpretação do momento da performance como stressante (Hays, 2009). A ansiedade de performance musical pode impactar negativamente a qualidade da performance do músico sendo que os sintomas físicos, quando ocorrem em níveis elevados, podem prejudicar o momento da atuação pois manifestam-se em dimensões indispensáveis à execução musical como o controlo da respiração, sudorese dos membros superiores, salivação e controlo dos músculos (Steptoe, 1982). Além disso, músicos que manifestam elevados níveis de ansiedade de performance revelam maiores preocupações acerca das consequências da sua atuação, mais expectativas negativas sobre o domínio da tarefa e heteroavaliação, assim como embargam em autoavaliações sobre o momento da atuação mais negativas (Kenny, 2016). A ansiedade de performance musical quando ocorre num grau muito elevado, de forma frequente e duradoura, pode prejudicar não só a performance, como também a saúde ocupacional e bem-estar destes profissionais (Papageorgi et al., 2007; Burin et al., 2017). Investigações apontam para uma prevalência de 16 a 60% na população de músicos (Burin & Osório, 2017; Fernholz et al., 2019), sendo que a sua frequência é maior em músicos estudantes de anos avançados do que músicos profissionais (Biasutti & Concina, 2014).

Mindfulness pode ser definido como a capacidade de os indivíduos focarem a sua atenção integralmente no momento presente, isto sem julgamentos e aceitando a experiência tal como é (Baer et al., 2006 ; Brown & Ryan, 2003; Kabat-Zinn, 1990). Resultados de intervenções baseadas na prática meditativa identificaram que este construto se manifesta nos indivíduos enquanto traço/

disposição (Tomlinson et al., 2018). A este traço denomina-se mindfulness disposicional, tudo indica que ocorra na população independentemente da prática meditativa (Brown et al., 2007; Kabat-Zinn, 1990) e com o potencial de ser desenvolvido através da prática de meditação mindfulness (Tomlinson et al., 2018).

A literatura demonstra-se consistente ao evidenciar que o mindfulness disposicional é um fator potencialmente protetor para a saúde mental dos indivíduos, principalmente no que concerne a sintomatologia ansiosa e depressiva (e.g., Chambers et al., 2009; Tomlinson et al., 2018). Especificamente no contexto musical, apesar da escassez de investigações sobre este tema, estudos indicam uma relação inversa entre mindfulness disposicional e ansiedade de performance (Farnsworth-Grodd, 2012; Lecuona De La Cruz & Rodríguez-Carvajal, 2014; Lecuona et al., 2023).

O coping tem vindo a ser identificado como um mediador parcial da relação entre mindfulness e ansiedade. Coping pode ser definido como os esforços cognitivos e comportamentais que os indivíduos utilizam por forma a lidarem com eventos que excedem os seus recursos (Lazarus & Folkman, 1984). O mindfulness é um processo metacognitivo que promove a atenção focada e reflexão sobre a própria consciência que, em conjunto com o distanciamento do julgamento inicial da situação, permitem a reavaliação positiva dos eventos stressores – estratégia de coping baseada no significado (Garland et al., 2009). No mesmo sentido, Dvořáková et al. (2019), teorizam que o mindfulness disposicional e autocompaixão levam a uma maior preparação para utilizar estratégias de coping em situações stressantes, promovem uma interpretação dos stressores enquanto desafios ao invés de ameaças e potencializam reflexões após a utilização de estratégias de coping mais adaptativas. O estudo de Farnsworth-Grodd (2012) demonstrou que estudantes de música com níveis mais elevados de mindfulness apresentavam menos ansiedade de performance e que este processo era parcialmente mediado por estratégias de coping como o "Foco Positivo" e "Autoaceitação e Autocompaixão".

Existem fundamentos suficientes para sustentar a hipótese de que maiores níveis de mindfulness disposicional estão associados a menores níveis de ansiedade performance. Este processo poderá estar a ser potencialmente moderado pelo recurso a estratégias de coping que refletem uma reinterpretação da situação de performance como significativa positiva ou benéfica para o indivíduo. Investigação que procure contribuir para a identificação de potenciais fatores de proteção no desenvolvimento ansiedade performance é de relevância científica e prática, na medida em que fornece orientações com o intuito de contribuir para o desempenho,bem-estar, saúde ocupacional e prevenir a doença mental destes profissionais, tal como promover ambientes performativos e educativos mais saudáveis.

Estado da Arte

Ansiedade, Medo e Arousal – Será que são o que achamos ser?

Nos dias que correm é quase inevitável a confrontação com os termos "ansiedade" e "medo". A disseminação destas terminologias, quer pela extensa literatura existente, quer pelos conteúdos divulgados pelos media, pode ocasionar equívocos acerca dos seus significados.

A ansiedade é uma resposta emocional que se caracteriza por um lado pela ativação do sistema nervoso autónomo e, por outro, por sensações subjetivas e desagradáveis de apreensão, preocupação, nervosismo e tensão relativas a expectativas negativas sobre o futuro (Spielberger, 1989). É possível identificar-se na ansiedade um eixo cognitivo que se manifesta por pensamentos marcados por preocupações, dúvidas ou insegurança; e um eixo somático, i.e., que reflete uma resposta autonómica, como por exemplo batimento cardíaco acelerado ou sudorese (Liebert & Morris, 1967).

Pode fazer-se a distinção entre ansiedade-estado, quando é delimitada a uma situação específica percecionada como ameaçadora que, por sua vez, gera uma resposta do sistema nervoso autónomo, de ansiedade-traço, i.e., enquanto uma característica de personalidade tendencialmente estável que representa uma maior predisposição para um envolvimento com o meio marcado por ansiedade-estado (Cattell & Scheier, 1961; Spielberger, 1972a, 1972b).

Considera-se, ainda, que a ansiedade é uma resposta normal quando é adaptativa, apresenta uma função mobilizadora, isolada e quando responde adequadamente à perceção de perigo, no entanto, concebe-se como desadaptativa, ou até mesmo patológica, quando é repetitiva, renitente, quando acarreta repercussões negativas para o indivíduo, assim como quando não é proporcional à experiência vivida ou não se associa a estímulos externos (Correia et al., 2013; Teixeira, 2010).

Ainda que por vezes as terminologias "ansiedade" e "medo" sejam articuladas indiferenciadamente, estas palavras correspondem a conceitos diferentes. Enquanto o medo é uma emoção básica focada no presente, derivada de uma ameaça real ou percebida, que produz uma resposta emocional e fisiológica (VandenBos, 2007), a questão por detrás da ansiedade reflete uma orientação para um possível futuro ameaçador associado à sensação de incontrolabilidade (Barlow, 2000).

Outro conceito indispensável de ser diferenciado é o de "*arousal*", que se pode traduzir para português europeu como excitação. *Arousal* corresponde à ativação psicofisiológica com a função de potenciar os recursos do corpo para realizar uma atividade, sendo que esta ativação pode variar na sua intensidade mediante a avaliação ou intensidade do estímulo (Janelle, 2002; VandenBos, 2007). Quando um indivíduo se aproxima dos seus níveis ótimos de *arousal* a consequência é a

facilitação da performance, outrora, se estes níveis forem insuficientes ou excessivos podem condicionar negativamente o seu desempenho (Frame & Reichin, 2019).

Tendo já refletido sobre os níveis de *arousal* e sobre as manifestações cognitivas e somáticas tipicamente associadas à ansiedade, prossegue-se para a definição especifica de ansiedade de performance musical.

Ansiedade de Performance Musical

A ansiedade de performance musical é uma temática amplamente discutida na literatura relativa ao contexto musical, isto atendendo à sua elevada prevalência e repercussões no desempenho, bem-estar, saúde ocupacional e mental dos músicos.

Antes de mais é importante definir o conceito de performance. A performance é o ato de, num momento particular, se praticar uma competência o melhor possível, sabendo que esta prática tem consequências e ressalvando que este ato pode ser praticado por uma ou mais pessoas (Hays & Brown, 2004). A performance musical, em particular, requer pelo menos um performer e uma obra musical, sendo que a interpretação feita da obra já é algo de carácter mais idiossincrático dependendo, assim, das ideias musicais e/ou estrutura que quem a produz lhe dá (Juslin & Lindstrom, 2016). A performance envolve uma série de fatores que podem levar à experiência de stress dentro dos quais, mediante o tipo de atuação, a presença e o tipo de público, a exposição das habilidades do próprio, a perceção de competição, a pretensão de exteriorizar as suas habilidades de forma exímia (ou até mesmo perfeita) e a perceção de controlo sobre os fatores psicofisiológicos que impactam na performance (são exemplo a memória, coordenação motora ou concentração) (Hays, 2009).

A ansiedade de performance não é exclusiva ao contexto musical. Tanto tocar piano para um público, quanto correr uma maratona ou executar uma cirurgia, podem levar à experiência de ansiedade de performance. O que estes contextos têm em comum é que a ansiedade surge quando há uma performance em circunstâncias de elevada perceção de ameaça e onde o medo de uma avaliação negativa é iminente (Dobos et al., 2019). A ansiedade relativa a uma performance musical pode definir-se como o sofrimento psicológico, antes ou durante uma performance pública, marcado por apreensão e angústia relativas a um possível/ real comprometimento da performance – ocorrendo isto num grau injustificado face à preparação, aptidão ou estudo do músico (Salmon, 1990).

A ansiedade de performance pode gerar a manifestação de sintomas cognitivo-afetivos, comportamentais e fisiológicos. Dentro dos sintomas cognitivo-afetivos estão presentes cognições de valência negativa, dificuldades de concentração e estreitamento da atenção; dentro dos sintomas

fisiológicos, i.e., dentro da manifestação de elevados níveis de *arousal*, está presente a sudorese, aceleração do ritmo cardíaco e respiração, tremores, mãos húmidas, desconforto digestivo, boca seca ou tonturas; dentro dos sintomas comportamentais está a resposta *fight*, *flight* ou *freeze* manifestada recorrentemente pela vontade de evitar a situação temida (Hays, 2009).

A ansiedade tem o potencial de impactar negativamente a performance. De acordo com Kenny (2016), sujeitos que apresentam graus de ansiedade de performance elevados manifestam maior apreensão sobre as consequências de uma atuação fraca, expectativas negativas mais intensas antes da performance e expectativas mais fortes de que a sua atuação será avaliada negativamente pelo público, autoavaliações das performances passadas mais negativas, uma sensibilidade superior a mudanças nos comportamentos da audiência ou avaliadores e dificuldade em confortar-se com indicadores de que demonstram que lidaram com a performance de forma hábil. Os sintomas físicos de *arousal*, quando muito elevados, podem prejudicar negativamente a performance musical pois estes sintomas dão-se em aspetos que são fundamentais para a execução desta tarefa – controlo da respiração, sudorese nos membros superiores, salivação e controlo dos músculos (Steptoe, 1982). Para além do mais, a ansiedade de performance pode impactar negativamente a autoestima, autoconceito e autoeficácia dos músicos o que, por sua vez, pode levar a posições defensivas, posições de afastamento ou evitamento da situação de performance (Papageorgi et al., 2007).

Os performers necessitam de um certo nível de *arousal* por forma a potencializarem a sua performance – em particular aqueles com altos níveis de domínio da tarefa (Kenny, 2016). A maior parte dos performers sente um aumento dos seus níveis de *arousal* antes ou durante o momento da performance, sendo que, a atenção e interpretação destes sinais pode melhorar a performance ou contribuir ainda mais para a sua ampliação, i.e., a perceção de sinais de ativação psicofisiológica poderá estimular cognições negativas ou de catastrofização, o que por sua vez irá gerar mais ativação e sintomatologia (Hays, 2009).

A ansiedade de performance pode ser vista como um fenómeno normativo dentro destes contextos performativos ou como uma patologia quando os seus níveis são prejudiciais ao funcionamento normal do indivíduo.

A questão por detrás do diagnóstico

A ansiedade de performance enquanto patologia é equacionada no campo das perturbações de ansiedade. Mais particularmente, pelo Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders – 5 (DSM-5), seguindo os critérios para perturbação de ansiedade social (PAS) e circunscrevendo-os apenas a situações específicas de desempenho (American Psychiatric Association, 2014).

Contudo, de acordo com Hays (2009), é diametralmente diferente diagnosticar alguém com uma problemática tipicamente fóbica em termos sociais, de alguém que tem como profissão a performance e fica ansioso somente naquela situação. No mesmo sentido, especificamente no âmbito musical, também se procura diferenciar a PAS, da ansiedade que surge da performance musical tendo em conta que existem fatores que as distinguem significativamente (ex., na ansiedade performance musical há muitas expectativas sobre si mesmo, mais preocupações com a autoavaliação do que heteroavaliação e um compromisso contínuo com a tarefa ao contrário do evitamento típico da PAS) (Kenny, 2009, 2016).

A relevância sobre a temática da patologização da ansiedade de performance relaciona-se com o impacto que tal rótulo pode ter em casos de funcionamento normativo. Muitas das questões que trazem pessoas com ansiedade de performance a consultório têm que ver com a procura por um funcionamento ótimo dentro do âmbito do comportamento normativo (Hays, 2009). A relevância de conferir ou não um diagnóstico dentro do contexto específico da performance, segundo Hays (2009), reside (a) na prevalência da ansiedade dentro do grupo de performance, o que, no caso dos músicos, manifesta-se numa frequência muito comum antes da performance sendo que, em alguns momentos, até é desejado com o intuito de foco no momento da atuação, e, por outro lado, (b) reside também nas repercussões que a ansiedade tem no indivíduo. Esta segunda premissa aponta para que se a ansiedade for muito intensa, frequente ou duradoura, de tal forma que prejudique ativamente a performance ou a saúde ocupacional do indivíduo, pode ser relevante realizar um diagnóstico (Hays, 2009).

Por outro lado, a ansiedade de performance enquanto processo normativo em indivíduos com profissões que exigem performances pode ser compreendida através de modelos teóricos que a procuram explanar.

Teorias sobre a Ansiedade de Performance

Atingir o potencial máximo para enfrentar uma performance implica que o indivíduo sinta confiança, sinta que houve preparação mais que suficiente e implica, também, que tenha a capacidade de gerir a *arousal* fisiológica (Hays, 2009).

A teoria mais citada sobre o pico ótimo de *arousal* que propicia uma melhor performance é a teoria do U-invertido, de acordo com a qual tanto níveis extremamente baixos de *arousal* quanto níveis extremamente elevados determinam uma menor qualidade da performance (Yerkes & Dodson, 1908). No entanto, a relação entre *arousal* e rendimento é complexa e implica mais do que apenas o fator *arousal* a impactar no rendimento – níveis altos de ansiedade-traço, stress situacional e de baixo domínio da tarefa têm potencial para ter o mesmo impacto na qualidade de performance

(Hays, 2009; López de la Llave & Pérez-Llantada, 2006). Sublinha-se, que os níveis ótimos de ativação são muito individuais, por exemplo, um músico que tem baixa ansiedade-traço pode necessitar de demandas mais exigentes em termos de tarefa ou de local de performance; por outro lado, um músico com altos níveis de ansiedade-traço pode necessitar de investir mais no domínio da peça ou domínio dos fatores situacionais para que se sinta no seu melhor (ex., conhecer a sala de espetáculo) (López de la Llave & Pérez-Llantada, 2006).

O modelo do U-invertido, segundo Fazey e Hardy (1988), coloca algumas dúvidas na medida em que não difere a ansiedade cognitiva de ativação fisiológica e isso põe em causa algumas conclusões do modelo. Segundo os investigadores, a lei do U-invertido funciona em casos de baixa ansiedade cognitiva, contudo, quando esta aumenta a performance só vai estar no máximo potencial até um certo ponto de ativação fisiológica – a partir desse ponto a performance decresce marcada e abruptamente e não de forma linear (Fazey & Hardy, 1988).

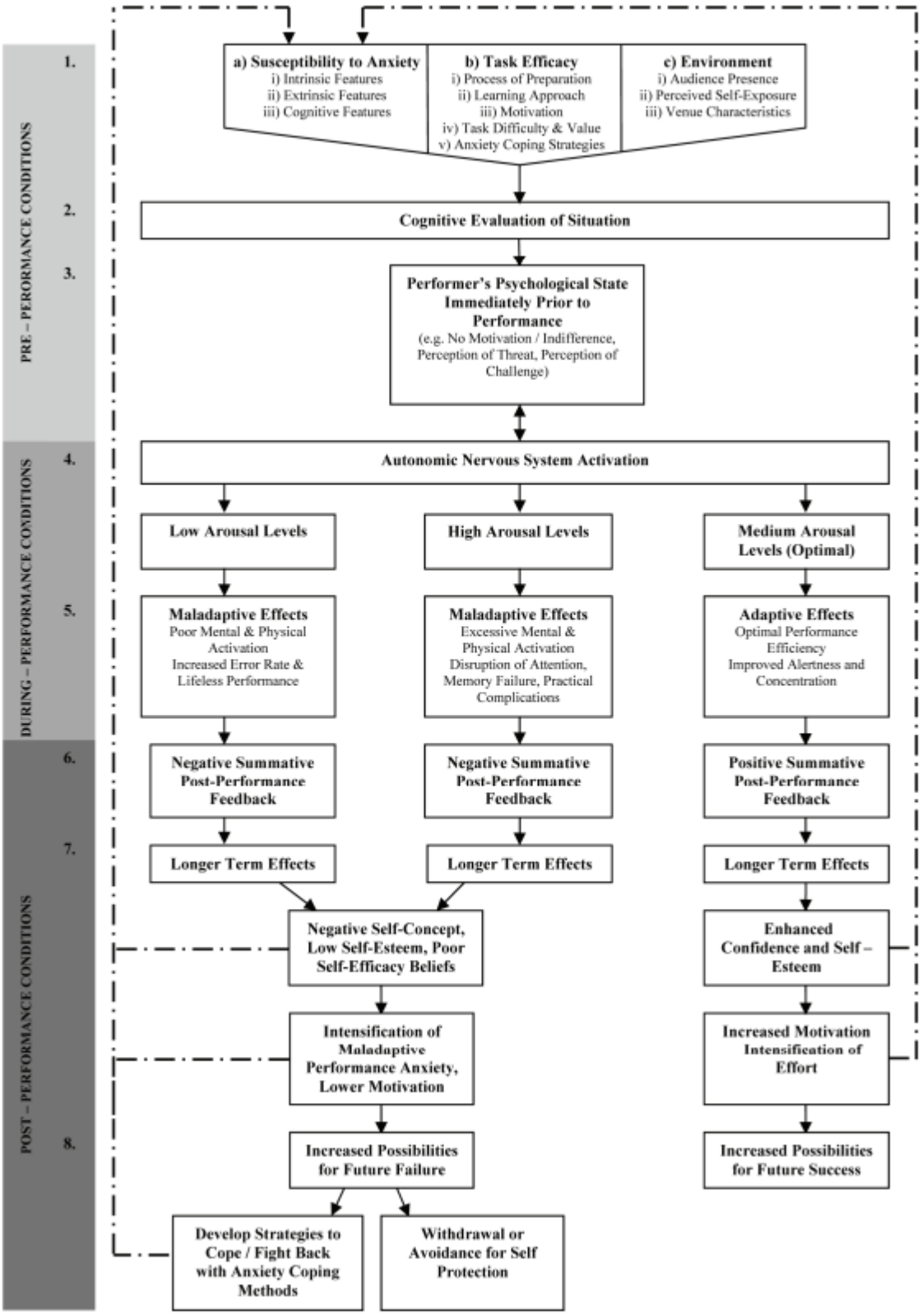
O modelo conceptual que procura explicar a ansiedade de performance musical que foi adotado para esta dissertação tem como base o Modelo Transacional do Stress de Lazarus e Folkman (1984), pelo que se torna fundamental primeiramente explanar este modelo. Esta teoria parte da conceção que a perceção de stress advém de um processo dinâmico de interação indivíduo-ambiente, onde o segundo é avaliado como exigente ou ultrapassando os recursos que o indivíduo dispõe (Lazarus & Folkman, 1984). Na avaliação cognitiva primária, i.e., na avaliação que o indivíduo faz se determinada situação tem relevância para o seu bem-estar julga-a como (a) irrelevante, (b) benigna-positiva ou (c) stressante (Lazarus & Folkman, 1984). Se surgir o cenário (c), ou seja, uma perceção da situação como stressante, inicia-se o complexo processo de conceber que estratégias de coping estão disponíveis para atender à situação – avaliação cognitiva secundária (Lazarus & Folkman, 1984). O coping é parte deste modelo e pode ser definido como o processo de estar ininterruptamente a incidir em esforços comportamentais e cognitivos para atender a situações do tipo (c) stressantes (Lazarus & Folkman, 1984).

Através da integração da teoria mais relevante, Papageorgi et al. (2007), propõem um modelo conceptual que visa auxiliar a compreensão da ansiedade de performance em músicos, sublinhando as relações entre a ansiedade e os vários fatores que nela impactam. À luz disto, começa-se por considerar a ontogénese da ansiedade de performance musical que reside em 3 aspetos: suscetibilidade individual, eficácia na tarefa e ambiente da atuação (figura 1).

Figura 2. Etiologia da APM baseado em Papageorgi et al. (2007, p. 84-91)

O presente modelo é multidimensional e desenvolve-se no tempo, começando nas condições pré-performance e terminando nas pós-performance – tal como pode ser observado na figura 2 (Papageorgi et al. 2007). É a interação entre os três aspetos etiológicos que leva à avaliação cognitiva primária, secundária, *arousal* sobre a futura performance e ao estado emocional a priori da atuação – podendo avaliar-se a performance como indiferente, desafiante ou stressante (Papageorgi et al., 2007). *Arousal* nesta investigação é definida como a elevada ativação psicológica derivada da resposta do sistema nervoso autónomo (Papageorgi et al., 2007).

Figura 2. Modelo conceptual de ansiedade de performance (Papageorgi et al. 2007, pp. 94)



No momento da performance ocorre a ativação do sistema nervoso autónomo sendo que esta ativação pode corresponder a baixos níveis de *arousal* que podem indicar indiferença ou pouca motivação, níveis elevados de *arousal* que tendencialmente estão ligados à perceção do evento como stressante ou níveis médios de *arousal* que podem indicar perceções de desafio e potencial para lidar com a performance (Papageorgi et al., 2007). Nesta fase, elevados níveis de ativação fisiológica podem desencadear pensamentos catastróficos sobre as consequências dos sintomas físicos na performance e sobre as consequências de pequenas ocorrências que outrora poderiam passar despercebidas, gerando cada vez mais ansiedade e sintomas (Papageorgi et al., 2007). Mediante os níveis de ativação atingidos, diferentes resultados na performance surgirão: (a) baixos níveis de *arousal* poderão levar a uma maior taxa de erros cometidos e a uma performance mais débil; em (b) altos níveis de *arousal* associam-se a ativação física e psíquica em excesso o que pode refletir uma disrupção da atenção, lapsos de memória e complicações práticas; já em (c) níveis ótimos de *arousal* relacionam-se, usualmente, com efeitos potencializadores da performance que levam ao aumento da atenção e concentração e a uma eficiência ótima (Papageorgi et al., 2007).

Depois da performance dá-se um momento de retrospetiva, tanto por parte do próprio músico quanto por outros. Neste momento, tanto o cenário (a) como o cenário (b) podem levar a avaliações tendencialmente mais negativas sobre a performance o que, por sua vez, pode promover menores níveis de autoconceito, baixa autoestima, baixa perceção de autoeficácia e crenças que levam à intensificação da ansiedade de performance musical e a níveis mais baixos de motivação (Papageorgi et al, 2007). Como consequência, estes dois cenários podem refletir uma maior probabilidade de falhas no futuro, o que pode motivar a procura por estratégias de coping para lidar com a situação ou, por outro lado, pode levar a comportamentos de proteção como o evitamento ou afastamento. No caso de um indivíduo estar perante o cenário (c), i.e., níveis ótimos de arousal, a tendência é para que as avaliações sobre a performance passada sejam positivas o que se traduzirá em níveis mais elevados de confiança e autoestima, uma maior motivação e intensificação do esforço – o que possivelmente levará a uma maior possibilidade de sucessos no futuro (Papageorgi et al., 2007).

Situações de ativação do sistema nervoso autónomo que refletem altos níveis de *arousal* são muito comuns no contexto da performance musical, sendo a ansiedade de performance uma problemática com uma prevalência elevada dentro deste contexto.

Prevalência da Ansiedade de Performance

Os tipos de medição utilizados, os diferentes contextos e as características dos próprios músicos podem explicar as discrepâncias que existem na literatura sobre a prevalência da ansiedade

de performance. De acordo com a revisão sistemática de Fernholz et al. (2019), os estudos epidemiológicos no contexto artístico musical apontam para uma prevalência entre os 16 e os 60% de ansiedade de performance, sendo que a disparidade de resultados pode espelhar a falta de uma definição clara e consensual deste construto na literatura, assim como uma grande heterogeneidade metodológica (Burin & Osório, 2017; Fernholz et al., 2019).

A expressão da ansiedade de performance musical difere de acordo com fatores como o sexo, idade e traços de personalidade. A ansiedade de performance tem tendência a ocorrer com maior frequência no sexo feminino (Dobos et al., 2019; Fernholz et al., 2019; Kenny, 2009; Zanon et al., 2016), em adolescentes e jovens adultos, tendendo para o decréscimo a partir dos 54-50 anos (Fernholz et al., 2019; Kenny et al., 2014). As crianças, tendo em conta a sua fase de desenvolvimento, não vivem a ansiedade de performance da mesma forma que os adultos, sendo que o aumento da ansiedade se dá com o desenvolvimento da capacidade cognitiva e da função autorreflexiva, tal com o envolvimento em diferentes experiências do âmbito interpessoal (Kenny, 2004).

A ansiedade de performance é tendencialmente mais prevalente em músicos estudantes de anos avançados do que em músicos profissionais (Biasutti & Concina, 2014), parece evidenciar uma relação positiva com ansiedade-traço (Cox & Kenardy, 1993; Kenny, 2009) e apresentar comorbilidade com sintomatologia depressiva e de ansiedade social (Burin & Osório, 2017). Salienta-se, ainda, que a ansiedade de performance é um fenómeno que se manifesta em diversos contextos de performance e em variados tipos de intérpretes – pode manifestar-se tanto em cantores, como instrumentistas, tanto numa atuação a solo, como numa atuação em ensemble (Kenny, 2009). Diferentes ambientes de performance estão relacionados a diferentes níveis de ansiedade (Barros et al., 2023; Cox & Kenardy, 1993; Nicholson et al., 2015), sendo que audições são aquilo que músicos atribuem como mais ansiogénico e estudar sozinho como menos ansiogénico (Kenny et al., 2014).

Dada a elevada prevalência de ansiedade de performance, têm vindo ser reportadas na literatura as estratégias que os músicos utilizam por forma a gerir a ansiedade.

Lidar com a Ansiedade de Performance

A probabilidade de os performers expressarem sentimentos de ansiedade de performance é pouca, por um lado devido à característica comum a muitos seres humanos de ser reticente ao expressar experiências internas, por outro pelo medo da comparação com outros colegas ou exposição ao público (Hays, 2009).

Por forma a lidar com situações que excedem os recursos dos indivíduos, estes embargam em esforços cognitivos e comportamentais que os permitam gerir conflitos e/ou adversidades – coping (Lazarus & Folkman, 1984). Esta definição parte do modelo Transacional do Stress e permite conceber o coping como um processo que não é estático e que inclui as mais variadas estratégias (Hardy et al., 1996). Existem centenas de estratégias de coping sendo que para o mesmo fator de stress as estratégias escolhidas podem variar significativamente entre pessoas – levando isto a diferentes classificações (Hardy et al., 1996). Por exemplo, de acordo com Lazarus e Folkman (1984) o coping pode ser focado no problema, i.e., dirigido para uma solução de resolução, ou coping focado nas emoções, ou seja, focado na gestão das emoções que surgem de situações de stress – sendo que podem surgir estratégias dos dois âmbitos com o objetivo de resolver a mesma situação. Já para Endler e Parker, (1990) as estratégias dividem-se em três categorias adicionando ao coping focado no problema e nas emoções, o coping evitativo. O coping evitativo consiste em procurar evitar fisicamente ou mentalmente a situação temida – sendo esperado que este tipo de coping seja mais produtivo em stress a curto prazo ou em situações que se resolveriam por si mesmas (Endler & Parker, 1990).

É importante clarificar que as estratégias *per si* não são o que determinam a eficácia ou ineficácia de determinado tipo de coping, mas sim a repercussão na situação de stress a curto e longo prazo (Lazarus & Folkman, 1984). Uma forma de constatar se o coping é eficiente é procurar estudar o efeito na variável dependente, contudo, se for avaliado apenas a curto prazo o efeito real da estratégia pode não estar a ser devidamente estudado; outra forma de investigar a sua eficiência é determinar a qualidade do coping tendo em conta a situação real, a avaliação feita e o tipo de coping escolhido (Hardy et al., 1996). Importa referir que enquanto as estratégias de coping são situacionais, os estilos de coping referem-se à utilização recorrente de certas estratégias, ou seja, caracterizam-se como disposicionais (Pais Ribeiro & Rodrigues, 2004).

Dentro do âmbito musical existem vários estudos que procuram mapear as estratégias que os músicos utilizam para lidar com a ansiedade de performance – quer antes do momento quer depois (Irie et al., 2023). Importante referir que, no contexto artístico musical, o coping refere-se às cognições e/ou comportamentos que os músicos utilizam para enfrentar o momento da performance (Burin & Osório, 2017).

Dentro destas estratégias estão: foco na preparação técnica (Barros et al., 2023; Kenny et al., 2014), sendo esta a estratégia mais utilizada no estudo de Barros et al. (2023) e Kenny et al. (2014); distração (Kenny et al., 2014; Steptoe, 1989); concentração (Irie et al., 2023); reconhecimento da própria ansiedade (Barros et al., 2023); respiração profunda (Barros et al., 2023; Irie et al., 2023; Kenny et al., 2014; Steptoe, 1989); relaxamento muscular/ alongamentos (Barros

et al., 2023; Irie et al., 2023; Steptoe, 1989); exercício físico (Barros et al., 2023); avaliação do estudo do próprio (Barros et al., 2023); simulação de performance (Barros et al., 2023; Kenny et al., 2014); familiarização com o local da atuação (Kenny et al., 2014); procura por conversas motivacionais com outros (Barros et al., 2023) e conversas positivas consigo mesmo (Irie et al., 2023; Kenny et al., 2014); gravar-se em vídeo ou áudio (Barros et al., 2023); recurso a medicação (Kenny et al., 2014; Steptoe, 1989), álcool (Kenny et al., 2014; Steptoe, 1989) ou a consultas de psicologia ou psiquiatria (Kenny et al., 2014). De acordo coma revisão de literatura de Mazzarolo et al. (2023), os professores de música utilizam técnicas para ajudar os seus alunos a gerir mais eficazmente a ansiedade de performance musical, de acordo com este estudo, as mais utilizadas são a promoção de bons hábitos de preparação, as técnicas de respiração, o feedback positivo e a simulação de performance.

Para além do mapeamento e identificação das estratégias de coping que os músicos utilizam, tem vindo a ser investigada a eficácia de estratégias que aparentam ter potenciais benefícios na diminuição da ansiedade de performance – dentro destas estratégias encontra-se o mindfulness.

Mindfulness – Será que é o que achamos ser?

É impossível falar em mindfulness sem remontar para o seu enraizamento histórico na tradição budista. O conceito de mindfulness alicerça-se no Budismo, tradição esta que equaciona o estado da consciência humana como aquém do seu máximo potencial, semelhante a "sonhar acordado", contudo com o potencial de ser desenvolvido através da prática meditativa de mindfulness (Kabat-Zinn, 1994). Dentro do campo da psicologia o interesse nesta temática nada tem que ver com religião, mas sim com a compreensão da sua relação com o bem-estar e saúde mental dos indivíduos (Brown & Ryan, 2003), assim como a procura por viver em maior sintonia consigo mesmo e o mundo (Kabat-Zinn, 1994).

Foi com a disseminação do programa Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), desenvolvido por Kabat-Zinn nos anos 70, que o mindfulness se tornou um tema de grande destaque dentro do campo das ciências (Van Dam et al., 2018). A partir daí esta técnica passou não só a ser aplicada na prática clínica (Bishop et al., 2004; Brown & Ryan, 2003), como também o número de investigações sobre mindfulness aumentou significativamente, tendo-se observado um crescimento exponencial nos últimos 20 anos em termos de publicação de artigos neste âmbito (e.g., Bishop et al., 2004; Brown & Ryan, 2003; Karl & Fischer, 2022).

A terminologia "mindfulness" surge na literatura como um termo amplo que abrange vários conceitos que são importantes de ser distinguidos (Van Dam et al., 2018). Por um lado, (a) mindfulness pode ser visto de forma lata como a capacidade de trazer a atenção inteiramente para

o presente, sem julgamento e aceitando a experiência tal como é (Baer et al., 2006; Brown & Ryan, 2003; Kabat-Zinn, 1990, 1994). Por outro, (b) pode, também, referir-se à prática meditativa de mindfulness que consiste no exercício meditativo que facilita a atenção focada num determinado objeto (respiração, sons, etc.) (Baer et al., 2006; Van Dam et al., 2018).

Esta prática meditativa tem vindo a ser aplicada a várias intervenções médicas, psiquiátricas ou psicológicas, como por exemplo: intervenções baseadas em MBSR (Kabat-Zinn, 1990), Terapia Comportamental Dialética ou Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness (Baer, 2003; Baer et al., 2006; Bishop et al., 2004). Estas intervenções permitem compreender como o mindfulness é um estado que é possível de ser alcançado e desenvolvido pela prática meditativa e que tem potencial para ajudar na redução de sintomatologia do foro psicológico, aumentar o bem-estar e saúde (Baer et al., 2006; Tomlinson et al., 2018).

Para além do mindfulness enquanto estado e prática, também pode ser visto (c) como um traço/ disposição – que daqui adiante se tratará como mindfulness disposicional. O mindfulness disposicional é um traço inerente ao ser humano que está presente independentemente da prática meditativa e que difere na sua manifestação entre indivíduos (Lal & Jayan, 2019; Tomlinson et al., 2018). Não é algo que varia apenas entre pessoas, este traço pode variar também ao nível intra-individual (Brown & Ryan, 2003) e ser potencialmente promovido pela prática de meditação mindfulness (Lal & Jayan, 2019; Tomlinson et al., 2018).

Definições e Operacionalizações de Mindfulness

O crescimento exponencial desta temática no campo das ciências tem levado discordâncias no que toca à sua definição e às metodologias de medição do mindfulness. Existem variadas definições teóricas e operacionalizações deste construto, partindo de modelos unidimensionais até modelos multidimensionais com 5 fatores, tal como se pode ver na tabela 1. (Baer et al., 2008; Brown & Ryan, 2003; Van Dam et al., 2018).

A dificuldade em encontrar consenso sobre um conceito que, à priori, parece simples prende-se com a proliferação do mindfulness em vários contextos (psicológico, religioso, clínico, etc.) e perspetivas (praticante, investigador, clínico, etc.) (Gregório & Pinto Gouveia, 2011). Sublinha-se que, para alguns investigadores, a mensuração de um construto tão complexo quanto o mindfulness deve ser feita a partir de medidas multidimensionais para que possam ser avaliadas todas as particularidades deste construto, inter-relações entre estas particularidades e suas relações com outros construtos psicológicos (Baer et al., 2008; Carpenter et al., 2019). Na tabela 1 pode encontrar-se um resumo das diferentes definições e operacionalizações do construto por forma a obter-se uma visão geral sobre a temática.

Tabela 1. Definições e Operacionalizações de mindfulness

Autor(es)/ Data	Definição	Medição
Kabat-Zinn (1990, 1994)	- Todos os seres humanos têm a capacidade de ser mindful. Mindfulness corresponde ao ato prestar atenção à experiência presente, sem julgamentos e de forma intencional. Uma maior consciência e clareza da realidade surgem desta forma particular de prestar atenção ao momento presente; - O mindfulness disposicional tem o potencial de aumentar com recurso à prática meditativa.	Cognitve and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R) (Feldman et al., 2007), 530 citações (Van Dam et al., 2018).
Brown e Ryan (2003)	- Construto Unidimensional; - Teoria da autorregulação; - O atributo fundamental do mindfulness disposicional é a atenção (*awareness)* do momento presente do qual decorre posteriormente uma atitude de não julgamento e aceitação. A *awareness* corresponde à capacidade de estar consciente dos estímulos sem focar a atenção em nenhum, já a atenção é a capacidade de focar a *awareness* num estímulo interno ou externo; - Todos os seres humanos têm esta capacidade de conseguir focar a atenção e estar consciente do momento presente, contudo maiores níveis de mindfulness disposicional consistem numa maior qualidade desta atenção para a experiência presente; - Tem o potencial de aumentar com a prática meditativa.	Mindfulness Awareness and Attention Scale (MAAS) (Brown & Ryan, 2003), 5 054 citações (Van Dam et al. 2018).
Bishop et al. (2004)	- Construto bi-dimensional; (1) Auto-regulação atenção: capacidade de manter a atenção na experiência presente possibilitando o aumento do reconhecimento da experiência interna; (2) Orientação particular: adotar uma postura perante a experiência presente de abertura, curiosidade e aceitação.	Toronto Mindfulness Scale (TMS), 648 citações (Van Dam et al. 2018); e Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS), 411 citações (Van Dam et al. 2018).
Baer et al. (2006)	- Construto multifatorial; - Surgiu do estudo de análise fatorial exploratória de várias escalas existentes para a medição de mindfulness e propõe a existência de 5 fatores que constituem o mindfulness. - Assim sendo o mindfulness é um construto que engloba (1) Observação, (2) Não julgamento, (3) Não reação, (4) Descrição, (5) "Agir com Consciência". - É disposicional e tem o potencial de aumentar com a prática meditativa.	Five Facets Minfulness Questionnaire (FFMQ) (Baer et al., 2006, 2008), 2 660 citações (Van Dam et al., 2018).

Na tabela 1 pode verificar-se que, mediante investigadores, a definição de mindfulness disposicional varia e que existem diferentes formas de o medir que são congruentes com a definição proposta. Apesar do instrumento MAAS apresentar bons indicadores psicométricos, a supressão dos fatores atitudinais, aceitação e não julgamento, pode constituir uma potencial limitação nas investigações clínicas (Feldman et al., 2007). De acordo com um estudo que se propôs a investigar os efeitos neuroanatómicos do mindfulness sob a perspetiva da MAAS e FFMQ, a primeira escala demonstrou estar associada somente ao volume da massa cinzenta no precuneus, i.e., zona do cérebro ligada à *self-awareness* (autoconsciência); já a FFMQ revela o envolvimento no controlo da atenção, *self-awareness* (autoconsciência) e regulação das emoções, i.e., demonstra atividade em múltiplas regiões pré-frontais do cérebro, precuneus, córtex pré-frontal dorsolateral, lóbulo parietal inferior e o giro occipital (Zhuang et al., 2017).

A definição e consequente operacionalização de mindfulness disposicional adotada para esta tese foi a de Baer et al. (2006) tendo em conta que, pela revisão e articulação da literatura e questionários existentes, os investigadores estudaram o mindfulness disposicional aprofundadamente e conceptualizaram-no enquanto um construto multifatorial, tal como pode ser visto na tabela 1.

Mindfulness, Coping e Ansiedade

A performance depende de uma complexa ligação entre fatores pessoais, tais como, níveis de desenvolvimento, personalidade, autoconceito e eficácia, fatores relacionados com a tarefa, como o tipo de repertório, o estudo e domínio da peça, e fatores situacionais como o tipo de concerto, a sala, a temperatura, entre outros (Kenny & Ackerman, 2016). Assim sendo, mediante a interação entre estes fatores o músico poderá estar, ou não, em circunstâncias ideais para atingir um estado de *flow* (Kenny & Ackerman, 2016).

De acordo com revisões de literatura, maiores níveis de mindfulness disposicional têm vindo a ser associados a menores níveis de perturbações emocionais, apresentando uma relação inversa com sintomatologia depressiva, ansiedade estado, traço e ansiedade social (Lal & Jayan, 2019; Tomlinson et al., 2018). No contexto da performance musical estudos têm apontado para os possíveis efeitos benéficos do mindfulness enquanto prática sobre os níveis de ansiedade de performance (Bartos et al., 2022; Chang et al., 2004; Lin et al., 2008; Stanson et al., 2023), sendo que o estudo de Farnsworth-Grodd (2012) identifica o mindfulness disposicional como protetor do desenvolvimento de ansiedade de performance musical e associado a estratégias de coping como a "Autoaceitação e Autocompaixão" e "Foco Positivo".

Investigações têm vindo a reportar os possíveis mediadores da relação entre mindfulness disposicional e resultados de saúde mental (Tomlinson et al., 2018). O modelo de coping mindful, proposto por Garland et al. (2009), tem por base o Modelo Transacional de Stress e Coping (Lazaus & Folkman, 1986) e propõe que o mindfulness tem um papel no processo de reinterpretação dos eventos stressantes. De acordo com os investigadores, o mindfulness é um processo metacognitivo pois permite que a atenção seja intencionalmente direcionada para a consciência ao mesmo tempo que permite a reflexão sobre os próprios processos de cognição (Garland et al., 2009). A relação entre avaliação cognitiva e reavaliação, de acordo com Garland et al. (2009), parece ser dada por este processo metacognitivo, em conjunto com o afastamento do julgamento inicial do evento (descentração), podendo potencialmente produzir uma reavaliação positiva do evento – através da criação de um novo significado à situação. Para clarificar, reavaliação cognitiva pode definir-se como uma estratégia de coping baseada no significado, em que circunstâncias geradoras de stress podem ser reavaliadas pelo indivíduo de forma significativa, positiva ou benéfica (Garland et al., 2009). No mesmo sentido, Dvořáková et al. (2019), teorizam que o mindfulness e a autocompaixão podem potencializar a preparação para engajar em estratégias de coping aquando situações stressantes, promover uma interpretação de eventos stressores enquanto desafios ao invés de ameaças e potencializar reflexões após a utilização de estratégias de coping mais saudáveis adaptativas (Dvořáková et al., 2019).

Um nível mais elevado de mindfulness disposicional parece estar relacionado com uma melhor capacidade de diferenciar entre as emoções, i.e., parece estar relacionado com níveis superiores de clareza emocional, o que por sua vez permite responder de forma adaptativa à experiência interna (Arch & Landy, 2015). Menor supressão emocional, avaliações cognitivas menos negativas de eventos desfavoráveis, maior potencial para manter-se em contacto com experiências aversivas voluntariamente e melhor regulação das emoções negativas são competências promovidas pelo mindfulness disposicional (Arch & Landy, 2015). De acordo com Arch e Landy (2015) níveis mais elevados deste traço parecem ter a potencialidade de promover uma aceitação (ausente de julgamentos) das experiências, o que promove um processamento mais eficaz da emoção inicial sem a necessidade de partir respostas emocionais de segunda ordem como a ruminação, supressão ou evitamento.

De acordo com Weinstein, Brown e Ryan (2009) maiores níveis de mindfulness disposicional promovem a utilização de estratégias de coping menos evitativas e, pelo contrário, mais ativas. No mesmo sentido, perante uma situação stressante, segundo Palmer e Rodger (2009), o uso de estratégias de coping evitativas está negativamente correlacionado com maiores níveis de mindfulness disposicional.

De acordo com a literatura revista, existem fundamentos suficientes para apontar para a hipótese de que maiores níveis de mindfulness disposicional em músicos podem levar a uma interpretação menos ameaçadora da situação de performance. Este processo poderá estar a ser mediado, em parte, pelo recurso a estratégias de coping que permitam reinterpretar o evento de forma mais significativa, benigna ou benéfica para o sujeito e, por outro lado, pela menor utilização de estratégias de coping evitativas.

Objetivos do estudo

A presente investigação tem por base os modelos internacionais de stress e coping que têm vindo a ser desenvolvidos e são amplamente aceites em ciência psicológica (Lazarus & Folkman, 1984; Papageorgi et al., 2007). Este quadro teórico permite conceptualizar a ansiedade como o resultado da avaliação cognitiva das exigências percebidas no momento da performance, sendo que, para que seja percecionada, é necessário que o momento seja avaliado como algo que excede os recursos pessoais, inclusive as estratégias de coping que os músicos utilizam (Lazarus & Folkman, 1984; Papageorgi et al., 2007). A evidência científica tem vindo a demonstrar os possíveis efeitos benéficos das competências de mindfulness disposicional nos resultados de saúde mental dos indivíduos (e.g., Chambers et al., 2009; Tomlinson et al., 2018) e nos níveis de ansiedade de performance musical (Farnsworth-Grodd, 2012; Lecuona De La Cruz & Rodríguez-Carvajal, 2014). As estratégias de coping utilizadas pelos indivíduos podem ser um mediador da relação entre mindfulness disposicional e os resultados de saúde mental (Dvořáková et al., 2019; Garland et al., 2009; Palmer & Rodger, 2009; Weinstein et al., 2009) e o mesmo se aplica ao contexto musical embora apenas um estudo tenha averiguado esta relação de mediação neste contexto específico (Farnsworth-Grodd, 2012).

O objetivo geral desta investigação é compreender se a relação entre mindfulness disposicional e ansiedade de performance musical é explicada parcialmente pelas estratégias de coping utilizadas por músicos. Assim sendo, a partir do objetivo geral decorrem os seguintes objetivos específicos:

(1) traduzir e adaptar para a língua portuguesa os itens e realizar um pré-teste da escala Coping Durante a Performance Musical (CDPM; Farnsworth-Grodd, 2012);

(2) verificar a relação entre as variáveis de mindfulness disposicional e sintomas de ansiedade de performance musical;

(3) verificar a relação entre as variáveis de mindfulness disposicional e as várias estratégias de coping;

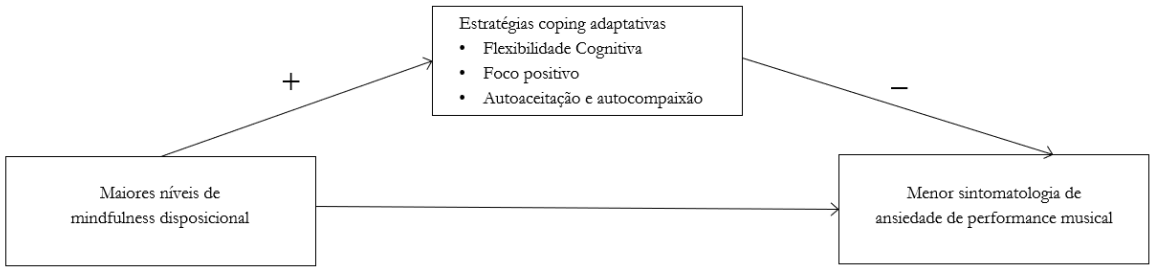
(4) verificar se a relação entre as variáveis de mindfulness disposicional e sintomas de ansiedade de performance musical são mediadas pelas várias estratégias de coping;

(5) comparar o grupo de músicos profissionais e estudantes do ensino superior a frequentar um curso de música em termos de graus de ansiedade de performance e estratégias utilizadas.

(6) perceber se a relação de mediação é moderada pelo contexto de performance/ tipo de grupo.

São agora apresentadas as hipóteses do estudo, a figura 3 e figura 4 são representativas dos esquemas que ilustram as hipóteses em estudo. Foram realizadas duas hipóteses de mediação tendo em conta os resultados que se esperaria encontrar relativos ao efeito das diferentes estratégias de coping (adaptativas e desadaptativas) sobre a sintomatologia de ansiedade de performance musical e suas relações com as competências de mindfulness disposicional. As estratégias "Flexibilidade Cognitiva", "Foco Positivo" e "Autoaceitação" são consideradas adaptativas – na medida em que se espera que potencialmente levem a menores níveis de sintomas de ansiedade de performance musical (Farnsworth-Grodd, 2012), expectando-se, para além do mais, que estejam associadas positivamente às competências de mindfulness disposicional. Já as estratégias "Supressão das emoções", "Supressão do pensamento" e "Minimização" são consideradas desadaptativas, pois é esperado que levem a maiores níveis de sintomas de ansiedade de performance musical (Endler & Parker, 1990; Farnsworth-Grodd, 2012), expectando-se, contrariamente, que estejam associadas a menores níveis de competências de mindfulness disposicional.

Figura 3. Hipótese 1 estudo relativa ao papel mediador de estratégias de coping adaptativas na relação entre mindfulness e ansiedade de performance musical

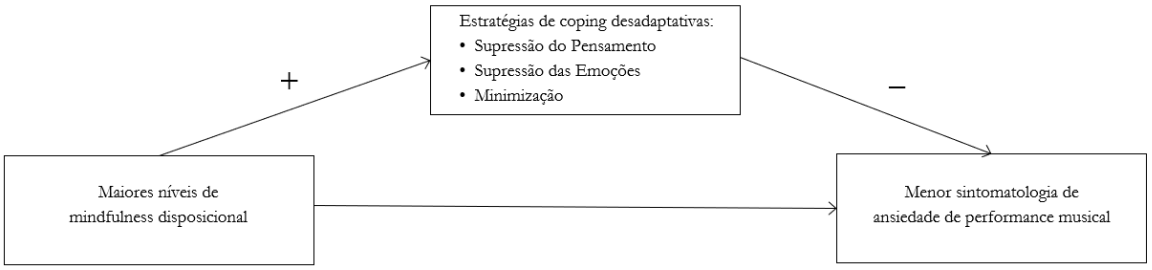


Assim sendo, coloca-se a hipótese que níveis mais elevados de competências de mindfulness estejam inversamente relacionados com os sintomas de ansiedade de performance, sendo esta relação mediada parcialmente pelas estratégias de coping de "Foco Positivo", "Autoaceitação e Autocompaixão e "Flexibilidade Cognitiva". Espera-se que todas as variáveis estejam significativamente relacionadas entre si e que a variável mediadora (estratégias de coping adaptativas) diminua, quando presente na equação, a magnitude da relação entre os níveis de

mindfulness disposicional (variável independente) e a sintomatologia de ansiedade de performance (variável dependente).

Sobre as relações entre as variáveis espera-se que: o mindfulness disposicional esteja inversamente relacionado com os sintomas de ansiedade de performance; que níveis mais elevados de mindfulness estejam positivamente relacionados com estas mesmas estratégias de coping; e que estas estratégias de coping, por sua vez, estejam inversamente relacionadas com os níveis de sintomas de ansiedade de performance.

Figura 4. Hipótese 2 do estudo relativa ao papel mediador de estratégias de coping ineficazes na relação entre mindfulness e ansiedade de performance musical



Em segundo lugar, coloca-se a hipótese de que níveis mais elevados de competências de mindfulness disposicional estejam inversamente relacionados com os sintomas de ansiedade de performance, sendo esta relação mediada parcialmente pelas estratégias de coping de "Supressão do pensamento", "Supressão das emoções" e "Minimização". Assim sendo, espera-se que todas as variáveis estejam significativamente relacionadas entre si e que a variável mediadora (estratégias de coping desadaptativas) diminua, quando presente na equação, a magnitude da relação entre os níveis de mindfulness disposicional (variável independente) e a sintomatologia de ansiedade de performance (variável dependente).

Sobre as relações entre as variáveis espera-se que: o mindfulness disposicional esteja inversamente relacionado com os sintomas de ansiedade de performance; que maiores níveis de mindfulness estejam negativamente relacionados com as estratégias de coping de supressão e minimização; e que as estratégias, por sua vez, estejam positivamente relacionadas com os níveis de sintomas de ansiedade de performance.

Método

Delineamento do estudo

A presente investigação tem uma abordagem quantitativa, com um delineamento transversal e correlacional. A amostra foi recolhida através de amostragem por conveniência, não-probabilística de propagação geométrica.

Participantes

Tendo por base os objetivos delineados, foram elaborados requisitos de seleção para a recolha da amostra. Os critérios de inclusão para o recrutamento da amostra consistiram nos seguintes: (a) músicos profissionais e estudantes do ensino superior a frequentar curso de música; (b) do sexo feminino e masculino; (c) com idade superior a 18 anos; (d) e dispostos a participar voluntariamente na investigação. Consideraram-se músicos profissionais aqueles cuja atividade laboral se relaciona com a performance/ ensino de música e consideraram-se músicos estudantes aqueles com mais de 18 anos atualmente a frequentar o ensino superior numa escola/ academia superior de música.

A amostra total desde estudo constituiu-se por um total de 156 participantes, 59 estudantes de música e 97 músicos profissionais. As idades dos participantes variaram entre os 18 e os 61 anos (M= 28.61; DP= 8.631), sendo que as dos estudantes variaram entre os 18 e os 50 anos (M=22.93; DP=5.01) e dos profissionais entre 22 e 61 anos (M=32.32; DP=8.664). A distribuição de idades não é normal, sendo tendencialmente assimétrica à direita (g_1=1.256) e leptocúrtica (g_2=1.175). Importa sublinhar que dois participantes que responderam em formato papel omitiram a idade.

Na tabela 2 pode ser observada a distribuição dos participantes em termos da frequência do sexo globalmente e por grupo. Neste estudo participaram aproximadamente 39.1% (frequência = 61) de músicos do sexo feminino e 60.9% do sexo masculino (frequência = 95). Para além do mais, 98.7% da amostra é de nacionalidade portuguesa.

Tabela 2. Caracterização da amostra em termos de idade e sexo

Variável	Categoria	Total da amostra	Estudante ensino superior	Músicos profissionais
Sexo	**Feminino**	61	29	32
	Masculino	95	30	65

Legenda: M= média; DP= desvio padrão

Na tabela 3 pode ser observada a distribuição dos participantes em termos das suas habilitações literárias, ocupação, género musical mais interpretado e área de performance.

Tabela 3. Caracterização da amostra em termos de dados habilitações e ocupação

Variável	Categoria	Frequência
Habilitações literárias	**Estudante ensino superior**	59
	A frequentar licenciatura	33
	A frequentar mestrado	26
	Profissional de performance e/ou ensino	97
	Sem formação específica	7
	Ensino secundário/ profissional	15
	Licenciatura	33
	Mestrado/ pós-graduação	41
Género musical mais frequentemente interpretado	Clássico	128
	Jazz	5
	Pop	4
	Rock	3
	Outros géneros	16
Área de performance	Instrumentista de sopro	82
	Instrumentista de cordas	27
	Instrumentista de percussão	11
	Instrumentista de teclas	4
	Direção	13
	Composição	6
	Canto	4
	Outras áreas	7

Da amostra global, 59 participantes são estudantes do ensino superior a frequentar ensino de música, já 97 são músicos profissionais. Dentro dos estudantes 55,9% encontram-se a frequentar a licenciatura e 44,1% a frequentar o mestrado. Relativamente aos músicos profissionais (sendo que houve 1 que omitiu a sua escolaridade) 7.3% não têm formação específica, 15.6% frequentaram o ensino secundário ou profissional, 34.4% licenciatura, 42.7% mestrado ou pós-graduação. É de notar que, nesta secção referente ao estatuto de estudante ou profissional, a questão efetuada era "*É certo que há músicos que estudam e trabalham. Com que categoria sente que mais se identifica?*", a esta questão 100% dos participantes respondeu com uma das categorias. Contudo, nas duas questões seguintes "*No caso de ter respondido estudante:*" e "*No caso de ter respondido profissional:*", alguns participantes responderam às duas questões ao invés de escolheram aquela que era congruente com a primeira pergunta. Nesse sentido, optou-se por considerar apenas a resposta que ia ao encontro da primeira questão. Por exemplo, um participante responde à primeira questão expressando que se identifica como profissional, contudo, na segunda questão responde "*No caso de ter respondido estudante: frequenta*

o mestrado" e à questão "*No caso de ter respondido profissional: licenciatura ou pós-graduação*". Este tipo de respostas foi algo frequente (n=12), provavelmente tendo em conta que nesta profissão não é exigido um ensino obrigatório para determinados postos de trabalho relacionados com a performance (ex., músico militar de profissão que se encontra a frequentar o mestrado).

Sobre a área de performance 51.9% dos participantes são instrumentistas de sopro – esta percentagem elevada poderá ter que ver com tipo de amostragem recolhida (amostragem por conveniência), com as características e contextos mais acessíveis ao investigador. A percentagem de instrumentistas de cordas são 17.5%, direção 8.4%, percussão 7.1%, 3.9% compositores, 3.8% instrumentistas de teclas e 2.6% de canto. Na categoria "outras áreas de performance" temos 4.3% que estudam/ trabalham nas áreas, por exemplo, da produção musical, música na comunidade ou formação musical. Sobre os estilos musicais maioritariamente interpretados pela amostra tem-se 82.1% a responder a vertente clássica, 3.2% jazz, pop 2.6% e rock 1.9%. Os restantes elementos da amostra dão respostas que englobam os vários estilos anteriormente referidos (ex., clássico e jazz; ou pop, rock e clássico) ou, por exemplo, referem outros estilos como .6% metal ou .6% música contemporânea.

Ainda em relação à caracterização da amostra, mas agora relativamente à prática de mindfulness, os dados sobre a distribuição podem ser consultados na tabela 4.

Tabela 4. Caracterização da amostra em termos de prática de mindfulness

Variável	Categoria	Frequência
Prática de mindfulness	Sem experiência	125
	Prática presencial	11
	Prática online/ aplicação smartphone	11
	Presencial e online/ aplicação smartphone	7
Se pratica, frequência da prática	Ocasionalmente	4
	Antes dos concertos	3
	Quinzenalmente	3
	1 vez por semana	2
	2 vezes por semana	14
	3 ou mais vezes por semana	2

Cerca de 80.9% nunca praticou esta atividade enquanto 18.8% da amostra a pratica. Dos 18.8% que praticam meditação 7.1% pratica-a por meio de uma aplicação no smartphone, 7.1% presencialmente e 4.6% praticam ambas as modalidades. É de notar que houve duas omissões de

resposta desta questão. Relativamente à frequência da prática de meditação encontramos 10.7% pratica ocasionalmente, 10.7% pratica apenas antes dos concertos, 10.7% quinzenalmente, 7.1% uma vez por semana, 50% duas vezes por semana e 7.1% três ou mais vezes por semana. Um dos participantes responde na opção "outro" responde o seguinte: "*Quando dá. Em mádia do ano: 2 por mês. Relaciono a meditação à música através da educação não-formal (integrada nos "concertos" e não antes dos concertos)*" e outro participante responde "*Eu faço meditação espontaneamente. Quando o corpo me obriga a ter de olhar para dentro.*"

Instrumentos

Tendo em conta os objetivos delineados para este estudo foram recolhidos um conjunto de dados de cariz sociodemográfico, dados sobre os níveis de mindfulness disposicional, estratégias de coping durante a performance musical e níveis de ansiedade de performance. Foi solicitado, para todos os instrumentos, a permissão para a sua utilização (consultar Anexo A).

Questionário sociodemográfico

Por forma a caracterizar a amostra foi elaborado um questionário sociodemográfico pelo investigador com questões consideradas pertinentes no âmbito desta investigação e temática. Este questionário conta com questões como a idade, género, profissão (estudante/ profissional), habilitações literárias e utilização de técnicas de mindfulness com o objetivo específico de gestão emocional antes ou durante a performance.

Questionário das Cinco Facetas de Mindfulness

Com o objetivo de mensurar o mindfulness disposicional utilizou-se o instrumento elaborado por Baer et al. (2006; 2008) – Questionário das Cinco Facetas de Mindfulness (FFMQ). Este instrumento foi aferido para a população portuguesa por Gregório e Pinto Gouveia (2011) – Questionário Cinco Facetas de Mindfulness (consultar Anexo B).

O FFMQ é um questionário multifatorial, de autopreenchimento, constituído por 39 itens que remontam para 5 dimensões: "Não Julgar" (8 itens; ex. "Digo a mim próprio(a) que não devia pensar do modo como estou a pensar"), "Observar"(7 itens; ex. "Presto atenção às sensações, tais como o vento no meu cabelo ou o sol no meu rosto"), "Agir com Consciência" (8 itens; ex. "Faço as atividades sem estar realmente atento(a) às mesmas"), "Descrever" (8 itens; ex. "Tenho dificuldade em encontrar palavras para "Descrever" o que penso") e "Não Reagir" (7 itens; ex. "Quando tenho pensamentos ou imagens perturbadoras consigo aperceber-me deles sem reagir") (Baer et al., 2006, 2008; Gregório & Pinto Gouveia, 2011).

Neste instrumento o respondente avalia a sua disposição para ser, mais ou menos, mindful no seu quotidiano numa escala do tipo Likert que varia entre 1 ("nunca ou muito raramente verdadeiro") e 5 ("muito frequentemente ou sempre verdadeiro").

Com relação às qualidades psicométricas da escala original, todas as dimensões apresentam valores que indicam uma boa consistência interna com os seguintes α e Cronbach: "Não Julgar"α=.87; "Observar"α=.83; "Agir com Consciência" α=.87; "Descrever" α=.91 e "NãoReagir" α=.75 (Baer et al., 2006).

Na aferição para a população portuguesa as qualidades psicométricas apresentam valores que remetem, igualmente, para uma boa consistência interna e adequação à população. Os valores do alfa nesta aferição foram os seguintes: "Não Julgar"α=.86; "Observar"α=.78; "Agir com Consciência" α=.89; "Descrever" α=.88 e "Não Reagir" α=.66. O único alfa um pouco abaixo do valor de referência surgiu na faceta "Não Reagir", contudo os investigadores consideram manter esta dimensão tendo em conta que no âmbito das ciências sociais valores acima dos .60 podem ser considerados (Gregório & Pinto Gouveia, 2011).

Inventário Kenny de Ansiedade de Performance Musical

Com o objetivo de estudar a ansiedade de performance musical escolheu-se o Inventário Kenny de Ansiedade de Performance Musical (K-MPAI) elaborado por Kenny (2009b). Este instrumento foi validado para a população portuguesa por Dias et al. (2022) e procura estudar a ansiedade de performance musical à luz do modelo de Barlow (2000) (consultar Anexo C).

O K-MPAI originalmente é um instrumento com 40 itens de autopreenchimento, que podem ser cotados numa escala do tipo Likert que varia entre 0 ("discordo totalmente") a 6 ("concordo totalmente"). Na versão original constam 12 subfatores que se agregam em 3 dimensões, sendo: **(1) Contexto Relacional Precoce**: Transmissão Geracional de Ansiedade (3 itens), Empatia parental (3 itens); **(2) Vulnerabilidade Psicológica**: Depressão/ desesperança (9 itens), Controlabilidade (2 itens), Confiança (1 item), Ansiedade Prévia (1 item); **(3) Preocupações com a performance**: Preocupações (6 itens), Ansiedade somática proximal (7 itens), Memória (2 itens), Ruminação (2 itens), Escrutínio do próprio ou outros (3 itens), Custo de Oportunidades (10 itens).

Outras versões deste instrumento foram sendo estudadas, sendo que a versão portuguesa é adaptada da versão que considera 30 itens e 4 fatores, são estes: **(1)** "Sintomas relacionados com a ansiedade de performance musical" (18 itens; ex. "Tenho sentimentos próximos do pânico antes ou durante uma performance"), **(2)** "Depressão e Desesperança" (7 itens; "Sinto frequentemente que não tenho grande valor como pessoa"), **(3)** "Suporte Parental" (3 itens; ex. "Os meus pais

deram-me quase sempre atenção") e **(4)** "Autoeficácia da Memória" (2 itens; "Sinto-me confiante ao tocar de memória"). A versão portuguesa do K-MPAI apresenta valores de α de Cronbach que correspondem a uma boa consistência interna. Dentro de cada dimensão "Sintomas de Ansiedade de Performance Musical" α=.99, "Depressão Desesperança" α=.79, "Suporte Parental" α=.76 e "Memória" α=89 – o que demonstra um nível de consistência em cada dimensão (Dias et al., 2022).

Este estudo considera a ansiedade de performance à luz do proposto por Barlow (2000). Não havendo mais nenhuma medida validada para a população portuguesa que estude a ansiedade de performance em específico no contexto musical, optou-se por adotar este instrumento. No entanto, tomou-se a decisão de focar apenas na dimensão dos "Sintomas Relacionados com a Ansiedade de Performance Musical" – pois este é o foco da investigação e é com exatamente este construto que se esperam relações com mindfulness disposicional. As dimensões Depressão e Desesperança e Autoeficácia da Memória foram recolhidas, contudo apenas para fins exploratórios e de caracterização da amostra.

Coping Durante a Performance Musical

Com o objetivo de mensurar as estratégias de coping que os músicos utilizam durante a performance optou-se pelo instrumento Coping Durante a Performance Musical (CDPM) elaborado por Farnsworth-Grodd (2012) (consultar Anexo D) – cuja adaptação linguística foi realizada nesta tese.

Este instrumento procura avaliar as estratégias que os músicos utilizam através de 46 itens agrupados em 8 dimensões: "Uso de Estratégias Planeadas" (4 itens; ex. "Usei estratégias que já tinha planeado para recuperar de pensamentos que me distraiam"); "Supressão Emocional" (6 itens; "Tento esconder do público como me sinto em relação à performance"); "Supressão do Pensamento" (4 itens; ex. "Tenho pensamentos que tento evitar"); "Foco Positivo" (10 itens; ex. "Foco-me nos aspetos positivos da performance"); "Flexibilidade Cognitiva" (9 itens; "Tento desprender-me dos erros"); "Minimização" (4 itens; "Digo a mim mesmo(a) que não é o fim do mundo se tocar mal ou não"); "Religião" (4 itens; ex. "Eu rezo"); e, por fim, "Autoaceitação e Autocompaixão" (5 itens; "Aceito-me quando sinto que a atuação não está a correr bem").

Para fins exploratórios acrescentaram-se alguns itens e seguintes dimensões: "Resposta de Modulação" (4 itens; ex. "Consumo álcool ou drogas para me ajudar a lidar com a situação") e "Comer por Conforto" (2 itens; "Uso a comida para me ajudar a lidar com a pressão da atuação"). Na sua versão original este questionário apresentava uma consistência interna que variou entre α=.72 e α=.97 (Farnsworth-Grodd, 2012).

No presente estudo, tendo em conta que cada dimensão varia no número de itens e por forma a ser mais facilmente comparável entre as próprias dimensões e com outros questionários, tomou-se a decisão de realizar a média de cada dimensão.

Processo de adaptação preliminar da Coping Durante a Performance Musical – tradução e retroversão

O primeiro passo efetuado com o objetivo de validar preliminarmente a escala de Coping Durante a Performance Musical para a língua portuguesa foi a tradução deste instrumento. O processo de tradução foi realizado por três tradutores independentes – dois deles da área da psicologia e um deles da área do ensino/ tradução de português-inglês. O segundo passo, que partiu das três traduções independentes, foi a realização de uma versão final da tradução do instrumento, i.e., versão de consenso. Após este momento foi feita a retroversão desta versão para a língua inglesa e foi comparada ao instrumento original. Não tendo havido diferenças significativas adotou-se a versão de consenso. A versão traduzida do instrumento pode ser consultada em anexo (consultar Anexo E).

Após estas etapas foi entregue a versão de consenso a uma amostra reduzida (n=10) de músicos para verificação da validade facial da escala. Um dos itens, o item 48, apresentou alguns problemas de interpretação e aceitação (n=4) na amostra, pelo que a sua tradução foi refeita através das sugestões feitas pelos elementos da amostra. O item em inglês em inglês é "I try to feel a loss of self" e a primeira tradução realizada foi "Tento sentir uma perda de mim mesmo(a)". Após as sugestões e alguma reflexão feita a tradução final passou para "Tento deixar-me perder no momento". Os restantes itens foram bem aceites pelos indivíduos.

Procedimentos

Por forma a recolher os dados optou-se, por um lado, por fazer divulgação online e, por outro, por divulgar em formato papel em locais específicos – tendo a recolha ocorrido entre março e maio do ano de 2024. Tanto na divulgação online, quanto na divulgação presencial, foi concedida uma breve introdução sobre o âmbito da investigação e o consentimento informado (consultar Anexo F). A apresentação da ordem dos instrumentos foi feita de igual forma nos questionários online e em formato papel: Questionário sociodemográfico; Questionário das Cinco Facetas de Mindfulness (Gregório & Pinto Gouveia, 2011), Inventário Kenny de Ansiedade de Performance Musical (Dias et al., 2022) e Coping Durante a Performance Musical (Farnsworth-Grodd, 2012).

Sobre a divulgação online foi criada uma publicação para partilha nas redes sociais do investigador e partilha por voluntários interessados em divulgar nas suas próprias redes. Esta mesma publicação englobava um texto com os critérios de inclusão para o estudo e remetia para

um link no *google forms* (disponível em: https://forms.gle/MhewVS6gK3or8iT77). Foi feita esta partilha, também, em grupos/ *chats* públicos de músicos em diversas redes sociais.

Ainda sobre a divulgação online foi criado um e-mail que foi enviado para diversas escolas de música, orquestras e bandas – tendo algumas destas instituições respondido positivamente à partilha do estudo com os seus integrantes e outras instituições não tendo fornecido resposta ou seguimento. Dentro daqueles que aceitaram divulgar encontra-se a Banda da Juventude Musical Ponterrolense e a Lisbon Film Orchestra. Neste sentido, foi criado um e-mail que continha os critérios de inclusão para a participação no estudo e que continha o link para o questionário online – e-mail este que foi partilhado com os membros integrantes destas instituições.

Relativamente à divulgação presencial foram partilhados os questionários, em formato papel, com duas instituições que aceitaram partilhar internamente: Conservatório de Música da Física de Torres Vedras - Luís António Maldonado Rodrigues e Banda dos Bombeiros Voluntários de Torres Vedras.

Análise de dados

Os dados obtidos através dos questionários online no *google forms* foram exportados para o programa Microsoft Excel 365 e, posteriormente, para o software estatístico SPSS versão 29. Os dados recolhidos presencialmente foram inseridos manualmente no SPSS versão 29.

Serão apresentados de seguida os resultados deste estudo, sendo que a explicitação acerca dos critérios estatísticos que foram utilizados é referida ao longo do capítulo dos resultados.

Resultados

Nesta secção serão divulgados os resultados do presente estudo. Assim sendo, destaca-se o objetivo principal desta investigação: compreender se a relação entre mindfulness disposicional e ansiedade de performance musical é explicada partcialmente pelo tipo de estratégias de coping utilizadas por músicos. Sublinha-se que serão aqui também expostos os resultados dos objetivos específicos que permitem alcançar o objetivo principal. Posto isto, inicia-se esta secção pela divulgação dos resultados da validação preliminar da estrutura do questionário CDMP e prossegue-se para a análise descritiva dos dados em estudo e análise das relações univariadas entre as várias variáveis. Para finalizar irão expor-se as comparações entre o grupo de estudantes do ensino superior num curso de música e músicos profissionais em termos de sintomatologia ansiosa e estratégias de coping utilizadas.

Análise da estrutura da escala Coping Durante a Performance Musical

Pelo que indica a pesquisa realizada nas bases de dados académicas (e.g. EsbscoHost ou Web of Science) a escala CDMP (Farnsworth-Grodd,2012) não foi, até ao momento, traduzida e validada para a língua portuguesa. Assim sendo, por forma a utilizar-se este instrumento tornou-se fundamental investigar as suas propriedades psicométricas com o objetivo de sustentar os resultados obtidos. Com recurso ao SPSS versão 29 e jamovi versão 2.3.28 foi executada a análise descritiva dos itens da escala e análise fatorial exploratória.

Análise descritiva dos itens

A tabela 5 é referente à análise descritiva dos itens englobados na escala CDMP. Nesta tabela podem encontrar-se os valores relativos à média, desvio-padrão, mínimos-máximos e a consistência interna dos itens medida pelo alfa de Cronbach.

A média e o desvio-padrão que se encontram na tabela indicam, respetivamente, o valor típico de resposta a cada item e o valor de dispersão em torno da média nesse item. A média mais alta corresponde a 3.48 e a mais baixa a 1.48, relativamente ao desvio-padrão o mais elevado é de 1.070 e o valor mais baixo de .033. Identifica-se, também, que em qualquer item da escala as respostas assumem todas as hipóteses de opções possíveis, i.e., variam em todos os itens entre 1 e 4.

Foram calculados os alfas de Cronbach para cada dimensão do instrumento tendo em conta que a investigadora original não considera uma medida única de coping, mas sim cada dimensão individualmente. Os alfas de Cronbach para cada dimensão da escala apresentam valores que variam de fraca (α=.668) a excelentes (α=.932) – o que indica que, em diferentes graus, as dimensões do instrumento revelam medir o construto que deveriam medir. É de notar que valores

de alfa ≥ 0.70 indicam fiabilidade aceitável (Nunnally & Bernstein, 1994), pelo que a dimensão "Supressão do Pensamento" está abaixo do valor de referência o que sugere baixa consistência interna.

Tabela 5. Análise descritiva dos itens da CDMP (n=156)

Dimensões/Itens	Média	DP	Máx-Min	Correlação de item total corrigida	α sem item	α dimensão
Uso Estratégias Planeadas						.760
Item 1	2.10	.793	1-4	.665	.646	
Item 2	2.02	.846	1-4	.451	.764	
Item 3	2.40	.801	1-4	.562	.702	
Item 4	2.30	.799	1-4	.568	.699	
Supressão das Emoções						.840
Item 5	2.74	1.106	1-4	.398	.858	
Item 6	2.33	1.074	1-4	.557	.826	
Item 7	2.09	1.006	1-4	.742	.790	
Item 8	2.41	1.059	1-4	.661	.805	
Item 9	2.46	1.062	1-4	.712	.795	
Item 10	2.46	1.037	1-4	.665	.805	
Supressão do Pensamento						.668
Item 11	2.87	.848	1-4	.293	.696	
Item 12	2.57	.866	1-4	.587	.508	
Item 13	2.50	.831	1-4	.626	.487	
Item 14	2.66	1.013	1-4	.342	.686	
Foco Positivo						.893
Item 15	2.76	.873	1-4	.531	.889	
Item 16	2.31	1.014	1-4	.612	.884	
Item 17	2.76	.966	1-4	.623	.883	
Item 18	2.88	.977	1-4	.643	.882	
Item 19	3.15	.871	1-4	.646	.882	
Item 20	2.35	1.070	1-4	.617	.884	
Item 21	2.85	.921	1-4	.564	.887	
Item 22	2.79	.914	1-4	.739	.876	
Item 23	2.87	.935	1-4	.692	.879	
Item 24	3.21	.795	1-4	.709	.879	
Flexibilidade Cognitiva						.843
Item 25	2.94	.837	1-4	.561	.826	
Item 26	3.06	.801	1-4	.534	.829	
Item 27	2.90	.033	1-4	.518	.831	
Item 28	3.48	.584	1-4	.534	.832	
Item 29	3.20	.087	1-4	.609	.821	

Item 30	2.74	.950	1-4	.405	.846	
Item 31	2.89	.899	1-4	.644	.817	
Item 32	3.04	.890	1-4	.617	.820	
Item 33	2.94	.844	1-4	.635	.818	
Religião						.932
Item 34	1.71	1.017	1-4	.875	.900	
Item 35	1.72	1.058	1-4	.878	.900	
Item 36	1.59	.950	1-4	.861	.905	
Item 37	1.48	.876	1-4	.759	.937	
Minimização						.776
Item 38	2.60	1.008	1-4	.534	.746	
Item 39	2.00	.984	1-4	.439	.790	
Item 40	2.56	1.108	1-4	.643	.688	
Item 41	2.68	1.016	1-4	.718	.648	
Autoaceitação e Autocompaixão						.872
Item 42	2.28	.891	1-4	.590	.869	
Item 43	2.25	.968	1-4	.770	.826	
Item 44	2.17	.936	1-4	.762	.829	
Item 45	2.44	.991	1-4	.773	.825	
Item 46	2.55	.918	1-4	.598	.868	

Legenda: DP = desvio-padrão; Min-Máx = mínimos e< máximos

A tabela 6 é referente à análise descritiva das dimensões medidas pela escala, nela estão representados os valores relativos à média, desvio-padrão, mínimos-máximos, assimetria e curtose. É possível consultar, igualmente, o teste de ajustamento Kolomogorov-Smirnov que permite examinar a distribuição normal dos dados.

Tabela 6. Análise descritiva das dimensões da CDMP (n=156)

						Kolmogorov-Smirnov	
	Média	DP	Min-Máx	Assimetria	Curtose	Estat.	p-value
Pl	2.205	.618	1-4	.194	-.675	<.001	.136
SupE	2.417	.789	1-4	.300	-.671	.093	**.002**
SupP	2.651	.632	1-4	.063	-.265	.096	**.001**
FP	2.794	.669	1-4	-.182	-.465	.051	.200e
FC	3.024	.554	1.67-4	-.075	-.704	.200e	.063
Rel	1.623	.891	1-4	1.224	.215	.316	**<.001**
Min	2.459	.797	1-4	-.005	-.724	.078	**.022**
Auto	2.336	.765	1-4	.504	-.393	.128	**<.001**

Legenda: DP = desvio-padrão; Min-Máx = mínimos e máximos; Estat.= estatística de teste; Pl. = uso de estratégias planeadas; SupE = supressão emocional; SupP = supressão do pensamento; FP = Foco Positivo; FC = Flexibilidade

Cognitiva; Rel= religião; Min= minimização; Auto = autoaceitação-autocompaixão; SupEP = dimensão supressão emocional e do pensamento agregadas

A dimensão que assume média maior é a "Flexibilidade Cognitiva" e dimensão com média menor é a "Religião", contrariamente, sobre os desvios-padrões o mais elevado é na dimensão "Religião" e o menos elevado em "Flexibilidade Cognitiva". Sobre a distribuição normal, o teste de ajustamento de Kolmogorov-Smirnov revela que as dimensões "Supressão Emocional", "Supressão do Pensamento", "Religião", "Minimização" e "Autoaceitação e Autocompaixão" não seguem a distribuição normal. Todavia, a assimetria e a curtose nestas mesmas dimensões não são superiores a 3 e 7 respetivamente pelo que se admite a normalidade nestas distribuições (Maroco, 2014).

Análise da estrutura fatorial da escala Coping Durante a Performance Musical

Para a análise da estrutura do instrumento realizou-se uma análise fatorial exploratória (AFE) com o objetivo de se explorar as relações entre os itens e os fatores e compreender se existe possibilidade de retenção de itens e fatores. Para a realização destas análises recorreu-se ao jamovi versão 2.3.28.

Foram realizadas várias AFE por forma a perceber-se qual a que se adequava melhor aos dados obtidos. É de notar que a amostra deveria ser maior para que os resultados fossem confortavelmente generalizáveis – pelo menos 5 participantes por item (Pallant, 2016). Ainda assim verifica-se que os dados obtidos são adequados para análise fatorial tendo em conta que o valor de KMO foi superior a .6 (KMO=.778) e que o teste de esfericidade Bartlett é significativo com valor de 4126.109 (*df* =1035; p=<.001) – indicando que as variáveis se correlacionam significativamente

A solução que gerou resultados mais adequados foi através do método de extração de eixo principal em combinação com a rotação promax. A escolha da rotação promax foi feita em virtude de ser a escolha mais adequada para as ciências sociais tendo em conta a comum correlação entre os fatores (Osborne, 2014). Através deste método é possível constatar uma solução com 7 fatores que explicam 51.2% da variância total e os resultados dos pesos fatoriais podem ser consultados na tabela 7.

Tabela 7. Pesos fatoriais da Análise Fatorial Exploratória

Pesos fatoriais

	Fator							
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**Singularidade**
CDMP16_Fp	0.765							0.459
CDMP18_Fp	0.700							0.486

Pesos fatoriais

	Fator							
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**Singularidade**
CDMP17_Fp	0.696							0.549
CDMP19_Fp	0.687							0.485
CDMP22_Fp	0.644							0.369
CDMP20_Fp	0.618							0.569
CDMP23_Fp	0.594							0.465
CDMP24_Fp	0.535		0.301					0.388
CDMP21_Fp	0.379							0.576
CDMP15_Fp	0.353							0.595
CDMP14_Supp								0.711
CDMP9_SupE		0.885						0.321
CDMP8_SupE		0.826						0.424
CDMP7_SupE		0.825						0.357
CDMP10_SupE		0.758						0.474
CDMP12_SupP		0.598						0.527
CDMP6_SupE		0.531						0.665
CDMP13_SupP		0.431						0.557
CDMP5_SupE		0.342						0.698
CDMP11_SupP								0.841
CDMP31_FC			0.726					0.529
CDMP33_FC			0.718					0.484
CDMP29_FC			0.708					0.513
CDMP26_FC			0.662					0.632
CDMP25_FC			0.661					0.584
CDMP28_FC			0.602					0.636
CDMP32_FC			0.537					0.518
CDMP27_FC			0.401	0.352				0.576
CDMP30_FC								0.704
CDMP43_Auto				0.889				0.244
CDMP45_Auto				0.844				0.278
CDMP44_Auto				0.825				0.355
CDMP42_Auto				0.545				0.534
CDMP38_Min				0.466			0.462	0.501
CDMP46_Auto				0.447				0.596
CDMP34_Rel					0.903			0.166
CDMP36_Rel					0.894			0.178
CDMP35_Rel					0.889			0.142
CDMP37_Rel					0.823			0.337
CDMP1_Pl						0.774		0.451
CDMP3_Pl						0.773		0.505
CDMP4_Pl						0.653		0.509

Pesos fatoriais

	Fator							
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**Singularidade**
CDMP2_Pl						0.539		0.703
CDMP41_Min							0.867	0.213
CDMP40_Min							0.794	0.355
CDMP39_Min							0.452	0.686

Nota. Método de extração 'Fatorização do Eixo Principal' foi usado em combinação com uma rotação 'promax'
Legenda: DP = desvio-padrão; Min-Máx = mínimos e máximos; Estat.= estatística de teste; Pl. = uso de estratégias planeadas; SupE = supressão emocional; SupP = supressão do pensamento; FP = Foco Positivo; FC = Flexibilidade Cognitiva; Rel= religião; Min= minimização; Auto = autoaceitação-autocompaixão;

A agregação dos itens não segue a estrutura proposta por Fransworth-Grodd (2012). Na AFE realizada verifica-se menos 1 fator do que na estrutura proposta originalmente, pois as dimensões "Supressão do Pensamento" e "Supressão das Emoções" agregaram conjuntamente. Tomou-se, assim, a decisão de considerar 7 fatores ao invés de 8, decisão esta que advém do critério de Kaiser de retenção dos fatores com valor próprio superior a 1 e da observação do screenplot que indica a retenção de 7 fatores (Pallant, 2016). Esta agregação das dimensões poderá ter acontecido devido à dificuldade em discriminar entre o conteúdo semântico das duas dimensões da escala aquando do processo de resposta por parte desta amostra.

Análise descritiva dos dados em estudo

A presente secção retrata a análise descritiva feita às restantes variáveis em estudo – mindfulness disposicional e ansiedade de performance musical. Tanto o instrumento Questionário Cinco Facetas de Mindfulness quanto o Inventário de Ansiedade de Performance Musical Kenny são instrumentos amplamente utilizados e com estudos de validação para o contexto em que esta investigação se insere. Assim sendo, optou-se por realizar somente a análise da consistência interna e características descritivas de cada um.

Características descritivas da variável Mindfulness Disposicional

As características descritivas das cinco facetas de mindfulness disposicional podem ser consultadas na tabela 8. Nesta tabela estão presentes os valores relativos à média, desvio-padrão, mínimos-máximos, assimetria e curtose, bem como o coeficiente de consistência interna (α de Cronbach) e o teste de ajustamento Kolomogorov-Smirnov de cada dimensão do questionário.

Salienta-se que, por forma a ser mais facilmente interpretável e comparável com outros questionários, optou-se por realizar os cálculos através da média de cada dimensão. Importa referir, de acordo com os autores da versão portuguesa do instrumento, não deve ser calculado o total da

escala tendo em conta que pode adulterar os resultados das relações entre as facetas e outras variáveis (Gregório & Pinto Gouveia, 2011).

Tabela 8. Características descritivas do FFMQ

	Média	DP	Min-Máx	Assimetria	Curtose	Kolmogorov-Smirnov Estat.	p-value	α
Não Julgar	3.125	.771	1.25-4.88	-.081	-.207	.058	.200	.883
Agir com Consciência	3.182	.780	1-5	-.188	.127	.081	**.015**	.916
Observar	3.328	.676	1.38-4.88	-.227	-.301	.071	.053	.777
Não Reagir	3.010	.501	2.00-4.57	.478	.158	.123	**<.001**	.625
Descrever	3.398	.740	1.13-5.00	-.385	-.158	.093	**.002**	.908

Legenda: DP = desvio-padrão; Min-Máx = mínimos e máximos; Estat.= estatística de teste.

De acordo com os resultados obtidos é possível verificar que todas as dimensões têm uma média próxima do valor 3, sendo que a faceta "Não Reagir" é a com uma menor média e a faceta "Descrever" a com média mais elevada.

Sobre a distribuição normal é possível verificar-se que apenas as facetas "Não Julgar" e "Observar" é que revelam normalidade. Apesar das outras facetas não cumprirem o pressuposto da normalidade, as suas assimetrias e curtoses apresentam, de acordo com Maroco (2014), valores aceitáveis tendo em conta que são inferiores a 3 e 7 respetivamente.

Características descritivas da Ansiedade de Performance Musical

As características descritivas do Inventário Kenny de Ansiedade de Performance Musical estão presentes na tabela 9. Nesta tabela estão presentes os valores relativos à média, desvio-padrão (DP), mínimos e máximos, assimetria e curtose. Pode ainda consultar-se na tabela o teste de ajustamento Kolomogorov-Smirnov para cada dimensão da escala e o coeficiente de consistência interna (α de Cronbach) para cada dimensão do instrumento.

Tabela 9. Características descritivas do K-MPAI

	Média	DP	Min-Máx	Assimetria	Curtose	Kolmogorov-Smirnov Estat.	p-value	α
Sintomas	2.653	1.422	.00-5.61	.115	-.880	.060	.200	.949
Depressão	2.275	1.416	.00-5.71	.283	-.805	.090	**.004**	.881
Memória	3.298	1.896	.00-6.00	-.211	-1.026	.096	**.001**	.914

Legenda: DP = desvio-padrão; Min-Máx = mínimos e máximos; Estat.= estatística de teste.

Pode-se observar que a dimensão com maiores valores de média é a dimensão "Sintomas" de ansiedade de performance musical, seguida da dimensão "Memória" e, por fim, "Depressão".

A única dimensão que cumpre o pressuposto de normalidade no teste de ajustamento Kolmogorov-Smirnov é a dimensão "Sintomas" de ansiedade de performance (p=.200). No entanto, tanto a dimensão "Depressão" quanto a dimensão "Memória" apresentam valores de assimetria e curtose que, de acordo com Maroco (2014), não um representam um desvio significativo face à normal – são inferiores a 3 e 7 respetivamente.

Relações univariadas das variáveis em estudo

Por forma a explorar-se a existência e o tipo de correlação existente entre as variáveis em estudo realizaram-se várias correlações de Pearson.

Relação entre Mindfulness Disposicional e Ansiedade de Performance Musical

A tabela 10 ilustra as correlações de Pearson entre cada dimensão do questionário de mindfulness disposicional (FFMQ; Baer et al., 2006; 2008) e cada dimensão do questionário de ansiedade de performance musical (K-MPAI; Kenny, 2009b).

Tabela 10. Relação entre as variáveis de Mindfulness Disposicional e Ansiedade de Performance Musical

	FFMQ				
	Descrever	**Não Julgar**	**Agir c/ Consciência**	**Observar**	**Não Reagir**
K-MPAI	**-.293****	**-.479****	**-455****	-.035	**-.188***
Sintomas					
Depressão	**-.353****	**-.609****	**-.572****	.065	-.137
Memória	.147	.114	.019	**.164***	**.359****

Legenda: ** correlação significativa para p bilateral ≤0,01; * correlação significativa para p bilateral≤0,05.

Os resultados revelam que globalmente existem correlações inversas de magnitude moderada a forte entre as dimensões de mindfulness "Não Julgar" e "Agir com Consciência" e as variáveis de "Sintomas" e "Depressão", o que significa que maiores níveis de mindfulness disposicional estão associados a menores níveis de "Sintomas" de ansiedade de performance musical e de "Depressão". As facetas "Não Julgar" e "Agir com Consciência" são as que apresentam associações de maior força com a dimensão de "Sintomas" e a dimensão de "Depressão", com uma magnitude considerada moderada (.25≤ $|R_{Pearson}|$<.5) e forte (.05≤ $|R_{Pearson}|$<.7) respetivamente. Pelo contrário a dimensão "Memória" apresenta, globalmente, correlações fracas a moderadas com as facetas "Observar" e "Não Reagir".

Relação entre Coping e Ansiedade de Performance Musical

Estão representadas na tabela 11 as correlações de Pearson entre cada dimensão do questionário de estratégias de coping durante a performance (CDMP; Farnsworth-Grodd, 2012) e as dimensões de ansiedade de performance musical (K-MPAI; Kenny, 2009b).

Tendo em conta a AFE realizada na secção anterior, que sugere a melhoria das qualidades psicométricas do CDMP através da agregação das dimensões "Supressão Emocional" e "Supressão do Pensamento", foi criada a dimensão "Supressão Emocional e do Pensamento" (SupEP). Esta dimensão pode ser encontrada na tabela 9.

Tabela 11. Relação entre as variáveis de Ansiedade de Performance Musical e Coping

	CDMP								
	Pl	**SupE**	**SupP**	**FP**	**FC**	**Rel**	**Min**	**AC**	**SupEP**
K-MPAI	.133	**.359****	**.297****	**-.530****	**-.332****	.026	.056	**-.527****	**.397****
Sintomas									
Depressão	**.165***	**.448****	**.205***	**-321****	**-.275****	-.013	**.174***	**-.414****	**.428****
Memória	-.075	.047	-.037	**.288****	.178*	.014	-.084	**.211****	.021

Legenda: ** = correlação significativa para p bilateral ≤0,01; * = correlação significativa para p bilateral≤0,05; Pl. = uso de estratégias planeadas; SupE = supressão emocional; SupP = supressão do pensamento; FP = foco positivo; FC = flexibilidade cognitiva; Rel= religião; Min= minimização; Auto = autoaceitação-autocompaixão; SupEP = dimensão supressão emocional e do pensamento agregadas

Os resultados revelam que globalmente existem correlações inversas e moderadas a fortes entre as variáveis de "Sintomas" e de "Depressão" e as estratégias de coping "Foco Positivo", "Autoaceitação e Autocompaixão" e "Flexibilidade Cognitiva". Sendo que as correlações que apresentam maior força são entre a variável de "Sintomas" de ansiedade de performance e as estratégias "Foco Positivo" e "Autoaceitação e Autocompaixão" com uma magnitude considerada forte ($.05 \leq |R_{Pearson}| < .7$).

Inversamente, as variáveis de "Sintomas" e de "Depressão" revelam correlações positivas e moderadas com a dimensão de coping "Supressão Emocional e do Pensamento".

Relação entre Mindfulness Disposicional e Coping

Por fim, a tabela 12 é representativa das correlações entre as estratégias de coping utilizadas durante a performance (CDMP; Farnsworth-Grodd, 2012) e a ansiedade de performance musical (K-MPAI; Kenny, 2009b).

Tabela 12. Relação entre as variáveis de Ansiedade de Performance Musical e Coping

	CDMP								
	Pl	**SupE**	**SupP**	**FP**	**FC**	**Rel**	**Min**	**AC**	**SupEP**

FFMQ									
Descrever	.019	**-.358****	**-.222****	**.184***	**.219****	.008	.038	**.263****	**-.366****
Não Julgar	-.079	**-.410****	**-.346****	.122	**.170***	-.038	-.028	**.444****	**-.457****
Agir c/ Consciência	-.130	**-.298****	**-.305****	**.226****	**.179***	.102	-.069	**.259****	**-.354****
Observar	**.356****	.022	.054	**.409****	**.224****	**.207****	.151	**.189***	.039
Não Reagir	.012	.073	-.014	**.228****	**.202***	.095	.113	**.238****	.050

Legenda: ** = correlação significativa para p bilateral ≤0,01; * = correlação significativa para p bilateral≤0,05; Pl. = uso de estratégias planeadas; SupE = supressão emocional; SupP = supressão do pensamento; FP = foco positivo; FC = flexibilidade cognitiva; Rel= religião; Min= minimização; Auto = autoaceitação/ autocompaixão; SupEP = dimensão supressão emocional e do pensamento agregadas

Os resultados revelam que existem globalmente correlações positivas de magnitude fraca a moderada entre as estratégias de "Foco Positivo", "Flexibilidade Cognitiva" e "Autoaceitação e Autocompaixão" e todas as facetas de mindfulness.

Inversamente, os resultados apontam globalmente para a existência de correlações inversas e moderadas entre a estratégia de coping "Supressão Emocional e do Pensamento" e as variáveis de mindfulness "Não Julgar", "Agir com Consciência" e "Descrever".

Relações de mediação entre mindfulness, ansiedade e coping

Foram realizadas diversas regressões lineares com o objetivo de explorar modelos de regressão que estimam a variável dependente a partir das várias variáveis independentes (Hayes, 2018). É de notar que, apesar de se falar em predição e modelos de previsão, o objetivo da regressão linear é a criação de um modelo matemático que explique a relação entre variável dependente e independentes e não pretende garantir relações de causalidade entre as variáveis. Sublinha-se, ainda, que só foram realizadas as regressões lineares com as variáveis que se demonstraram significativamente correlacionadas, i.e., só se realizaram regressões para as variáveis de mindfulness e coping correlacionadas com os sintomas de ansiedade de performance musical.

O efeito de mediação foi explorado através do método proposto por Baron & Kenny (1986) em que são testadas as regressões lineares entre a variável dependente e as independentes, entre as variáveis mediadoras e independentes e, por fim, entre a variável dependente e variáveis independentes em conjunto com o mediador. O efeito da mediação é dado, por exemplo, pelo efeito direto das várias facetas de mindfulness (preditor) nos "Sintomas" de ansiedade de performance (variável dependente) a subtrair pelo efeito direto das facetas de mindfulness em conjunto com o mediador (coping) (Baron & Kenny, 1986).

As regressões lineares múltiplas feitas seguiram o racional do estudo. Primeiramente foi explorada a relação direta entre as facetas de mindfulness e os sintomas de ansiedade de performance musical sendo que, posteriormente, foram introduzidos individualmente os mediadores nesta relação (i.e., as diferentes variáveis de coping). Assim sendo, procurou-se perceber em primeiro lugar qual a relação entre as facetas "Descrever", "Não Julgar", "Agir com Consciência" e "Não Reagir" e os "Sintomas" de ansiedade de performance musical. Para isso, de acordo com Pallant (2016), o método mais adequado será a regressão linear múltipla standard, pois permite inserir várias variáveis independentes no modelo ao mesmo tempo e compreender a variância na variável dependente de tais variáveis enquanto grupo.

Sobre os pressupostos para realizar a regressão linear pode dizer-se que não existe multicolinearidade tanto pelos valores de tolerance (>.1), como pelos de VIF (<10). Os resíduos, de acordo com o histograma, seguem uma distribuição próxima da normal, também sendo cumprido o requisito da homocedasticidade e de uma relação linear entre a VD e VI – observadas no gráfico de dispersão (para ver os outputs de normalidade consultar Anexo G)

Nas tabelas 13 e 14 apresentam-se os resultados da regressão linear considerando como variáveis independentes as facetas de mindfulness disposicional.

Tabela 13. Análise modelos regressão standard para a previsão dos sintomas pelas variáveis de mindfulness

R	R^2	R^2 ajustado	Z(4, 151)	*p*
.554	.307	.288	16.697	<.001

Legenda: R = correlação; R^2 = coeficiente de determinação; R^2 ajustado = coeficiente de correlação ajustado; Z= valor Z; *p* = p-value

Este modelo de regressão linear é significativo com Z(4,151)=16.697 e $p<.001$, sendo que a variável independente explica 28.8% da variabilidade total dos "Sintomas" de ansiedade de performance musical.

A informação relativa às variáveis do modelo que contribuem para a predição da variável sintomas de ansiedade estão presentes na tabela 14.

Tabela 14. Análise modelos regressão standard para a previsão dos sintomas pelas variáveis de mindfulness

Variável Dependente	Variável Independente	β	β padronizados	t	*p*
Sintomas	Descrever	-.592	-.066	-.868	.387
	Não Julgar	-.472	**-.321**	-4.081	**<.001**
	Agir c/ Consciência	-.126	**-.258**	-3.267	**.001**

	Não Reagir	-.281	-.099	-1.430	.155

Legenda: t = estatística de teste; *p* = p-value

Quando todas as restantes variáveis são controladas, a faceta "Não Julgar" é a que contribui mais fortemente para explicar a variável dependente (β=-.321; t= -4.081, p<.001), seguida de "Agir com Consciência" (β=-.258; t=-3.267, p=.001). Sublinha-se que tanto a variável "Descrever" quanto a variável "Não Reagir" não revelam estar a contribuir para explicar a variação dos "Sintomas" de ansiedade de performance musical.

Procurou-se, em segundo lugar, perceber a relação entre as várias variáveis de coping e os sintomas de ansiedade de performance. Cumprem-se igualmente todos os pressupostos anteriormente discutidos para a realização da regressão linear (consultar Anexo H). Este modelo engloba as estratégias de coping significativamente correlacionadas com a variável de Sintomas de ansiedade: "Supressão Emocional e do Pensamento", "Autoaceitação e Autocompaixão", "Foco Positivo" e "Flexibilidade Cognitiva" (ver tabela 15).

Tabela 15. Análise modelos regressão standard para a previsão dos sintomas pelas variáveis de coping

R	R^2	R^2 ajustado	Z(4, 151)	*p*
.684	.467	.453	33.118	<.001

Legenda: R = correlação; R^2= coeficiente de determinação; R^2 ajustado = coeficiente de correlação ajustado; Z= valor Z; *p* = p-value

Este modelo de regressão linear é significativo com Z(4,151)=33.118 e p<.001, sendo que o conjunto de dimensões de coping explicam 45.3% da variabilidade total dos sintomas de ansiedade de performance.

A informação relativa ao contributo das variáveis que contribuem para o modelo de previsão dos "Sintomas" de ansiedade de performance estão presentes na tabela 16.

Tabela 16. Análise modelos regressão standard para a previsão dos sintomas pelas variáveis de coping

Variável Dependente	Variável Independente	β	β padronizados	t	*p*
Sintomas	Supressão Emocional	.667	**.289**	4.631	**<.001**
	Pensamento				
	Autoaceitação-	-.514	**-.277**	-3.930	**<.001**
	autocompaixão				

Flexibilidade Cognitiva	.042	.017	.222	.824
Foco Positivo	-.851	**-.400**	-5.298	**<.001**

Legenda: t = estatística de teste; *p* = p-value

Quando todas as restantes variáveis são controladas, a dimensão "Foco Positivo" é a que contribui mais fortemente para explicar a variável dependente (β=-.400; t= -5.298, p<.001), seguida pela "Supressão Emocional e do Pensamento" (β=.289; t=-3.930, p<.001). Sublinha-se que a variável "Flexibilidade Cognitiva" não revela estar a contribuir, quando controladas as outras variáveis, para explicar a variável dependente.

Segue-se agora para a introdução dos mediadores individualmente. As próximas tabelas são referentes a esta introdução dos mediadores um de cada vez. A tabela 17 e 18 começam por considerar a predição da variável dependente (sintomas de ansiedade de performance) tendo como variáveis independentes as facetas de mindfulness e o mediador "Autoaceitação e Autocompaixão".

Tabela 17. Análise modelos regressão standard para a previsão dos sintomas pelas variáveis de mindfulness e mediador "Autoaceitação e Autocompaixão"

R	R^2	R^2 ajustado	Z(4, 151)	*p*
.637	.406	.387	20.531	<.001

Legenda: R = correlação; R^2 = coeficiente de determinação; R^2-ajustado = coeficiente de correlação ajustado; Z= valor Z; *p* = p-value

Pode verificar-se que este modelo de previsão é estatisticamente significativo com $z(5,150)=20.531$ e p<.001, sendo que a variável independente explica 38.7% da variância total dos "Sintomas" de ansiedade de performance.

Tabela 18. Análise modelos regressão standard para a previsão dos sintomas pelas variáveis de coping e mediador "Autoaceitação e Autocompaixão"

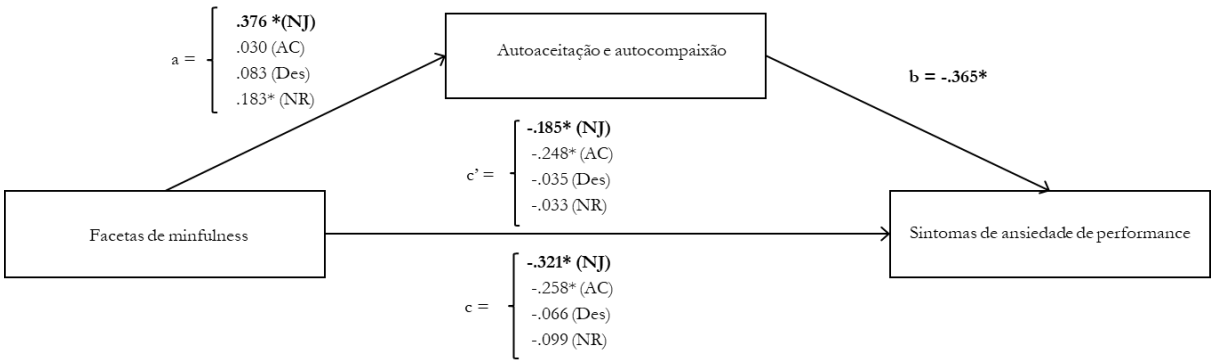
Variável Dependente	Variável Independente	β	β padronizados	t	*p*
Sintomas	Descrever	-.068	-.035	-.502	.617
	Não Julgar	-.340	**-.185**	-2.367	**.019**
	Agir c/ Consciência	-.452	**-.248**	-3.371	**<.001**
	Não Reagir	-.093	-.033	-.501	.617
Coping	**Autoaceitação e Autocompaixão**	-.674	**-.363**	-5.017	**<.001**

Legenda: t = estatística de teste; *p* = p-value

Na tabela 18 podemos verificar que, quando todas as restantes variáveis são controladas, o acréscimo do mediador "Autoaceitação e Autocompaixão" é significativo neste modelo (β=-.363; t= -5.017, p<.001) e aumenta a variância total de "Sintomas" de ansiedade de performance em 9.9% comparativamente ao modelo sem mediação.

Na figura 5 pode verificar-se o modelo de mediação realizado. É possível verificar através desta figura que após a introdução do mediador "Autoaceitação e Autocompaixão" as relações diretas entre as facetas de mindfulness e sintomas decresceram – significando isto que existe uma relação de mediação (Baron & Kenny, 1986). Parte da relação inversa entre as componentes de mindfulness ("Não Julgar") e os "Sintomas" de ansiedade de performance é explicada pela estratégia de coping "Autoaceitação e Autocompaixão". Assim sendo, esta faceta de mindfulness disposicional prediz a redução dos níveis de sintomas de ansiedade, mas parte dessa relação é atribuível à "Autoaceitação e Autocompaixão", ou seja, o seu impacto positivo na redução dos sintomas diminui quando é introduzida esta estratégia de coping.

Figura 5. Relação entre as facetas de mindfulness e sintomas mediado por "Autoaceitação e Autocompaixão"



Legenda: * = significativo para p bilateral≤0,05; AC= "Agir com Consciência"; NJ= Não Julgar; Des= "Descrever"; NR= "Não Reagir"

Regista-se uma mediação significativa para o mediador "Autoaceitação e Autocompaixão" na relação entre a faceta "Não Julgar" e os "Sintomas" de ansiedade de performance musical.

Prossegue-se agora para a tabela 19 e 20 que consideram a predição da variável dependente tendo como variáveis independentes as facetas de mindfulness e o mediador "Foco Positivo".

Tabela 19. Análise modelos regressão standard para a previsão dos sintomas pelas variáveis de mindfulness e mediador de "Foco Positivo"

R	R^2	R^2 ajustado	Z(5, 150)	*p*
.694	.482	.465	30.208	<.001

Legenda: R = correlação; R^2 = coeficiente de determinação; R^2 ajustado = coeficiente de correlação ajustado; Z= valor Z; *p* = p-value

Pode verificar-se que este modelo de previsão é estatisticamente significativo com z(5,150)=30.208 e p<.001, sendo que a variável independente explica 48.2% da variância total em "Sintomas".

Tabela 20. Análise modelos regressão standard para a previsão dos sintomas pelas variáveis de mindfulness e "Foco Positivo"

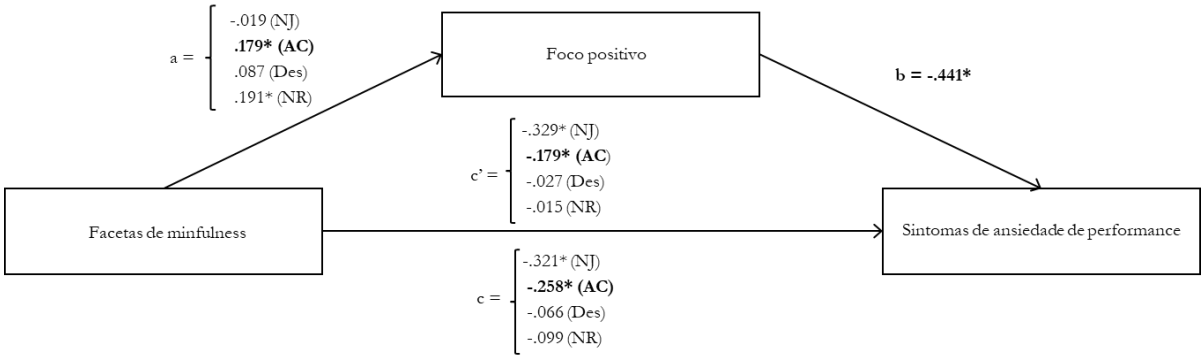
Variável Dependente	Variável Independente	β	β padronizados	t	*p*
Sintomas	Descrever	-.052	-.027	-.416	.678
	Não Julgar	-.607	**-.329**	-4.825	**<.001**
	Agir c/ Consciência	-.327	**-.179**	-2.582	**.011**
	Não Reagir	-.043	-.015	-.247	.805
Coping	**Foco Positivo**	-.938	**-.441**	-7.123	**<.001**

Legenda: t = estatística de teste; *p* = p-value

Através da visualização desta tabela podemos verificar que, quando todas as restantes variáveis são controladas, o acréscimo do mediador "Foco Positivo" é significativo neste modelo (β=-.441; t= -7.123, p<.001) e aumenta a variância total de "Sintomas" em 17.7% comparativamente ao modelo sem mediação.

Na figura 6 pode verificar-se o modelo de mediação realizado. É possível verificar através desta figura que após a introdução do mediador as relações diretas entre as facetas de mindfulness e sintomas decresceram – significando isto que existe uma relação de mediação (Baron & Kenny, 1986). Parte da relação inversa entre as componentes de mindfulness ("Agir com Consciência") e os "Sintomas" de ansiedade de performance é explicada pela estratégia de coping "Foco Positivo". Assim sendo, esta faceta de mindfulness disposicional prediz a redução dos níveis de sintomas de ansiedade, mas parte dessa relação é atribuível à estratégia "Foco Positivo", ou seja, o seu impacto positivo na redução dos sintomas diminui quando é introduzida esta estratégia de coping.

Figura 6. Relação entre as facetas de mindfulness e Sintomas mediado por "Foco Positivo"



Legenda: * = significativo para p bilateral≤0,05; AC= "Agir com Consciência"; NJ= Não Julgar; Des= "Descrever"; NR= "Não Reagir"

Verifica-se uma relação de mediação significativa para o mediador "Foco Positivo" na relação entre a faceta "Agir com Consciência" e os "Sintomas" de ansiedade de performance musical.

Prossegue-se agora para a tabela 21 e 22 que consideram a predição da variável dependente tendo como variáveis independentes as facetas de mindfulness e o mediador "Supressão Emocional e do Pensamento".

Tabela 21. Análise modelos regressão standard para a previsão dos sintomas pelas variáveis de mindfulness e mediador de Supressão Emocional e do Pensamento

R	R^2	R^2 ajustado	Z(5, 150)	*p*
.578	.335	.312	15.080	<.001

Legenda: R = correlação; R^2 = coeficiente de determinação; R^2 ajustado = coeficiente de correlação ajustado; Z= valor Z; *p* = p-value

Pode verificar-se que este modelo de previsão é estatisticamente significativo com z(5,150)=15.080 e p<.001, sendo que a variável independente explica 31.2% da variância total em "Sintomas".

Tabela 22. Análise modelos regressão standard para a previsão dos sintomas pelas variáveis de mindfulness e mediador de Supressão Emocional e do Pensamento

Variável Dependente	Variável Independente	β	β padronizados	t	*p*
Sintomas	Descrever	-.038	-.020	-.255	.799
	Não Julgar	-.470	**-.255**	-3.117	**.002**
	Agir c/ Consciência	-.424	**-.232**	-2.959	**.004**

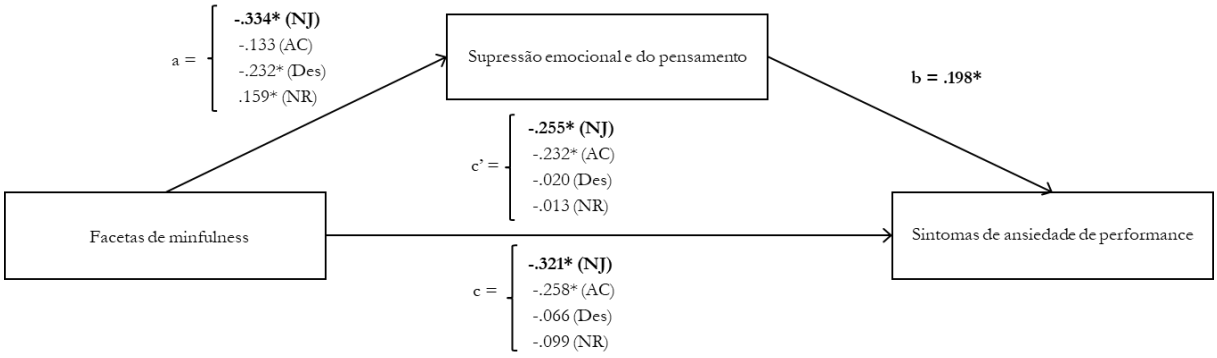
	Não Reagir	-.371	-.131	-1.885	.061
Coping	**Supressão Emocional e Pensamento**	.457	**.198**	2.505	**.013**

Legenda: t = estatística de teste; *p* = p-value

Através da visualização desta tabela podemos verificar que, quando todas as restantes variáveis são controladas, o acréscimo do mediador "Supressão Emocional e do Pensamento" é significativo neste modelo (β=.198 t= 2.505, p=.013) e aumenta a variância total de "Sintomas" em 2,4% comparativamente ao modelo sem mediação.

Na figura 7 pode verificar-se o modelo de mediação realizado. É possível verificar através desta figura que após a introdução do mediador as relações diretas entre as facetas de mindfulness e sintomas decresceram – significando isto que existe uma relação de mediação (Baron & Kenny, 1986). Isto significa que parte da relação inversa entre as componentes de mindfulness (Agir com Consciência) e os "Sintomas" de ansiedade de performance é explicada pela estratégia de coping "Supressão Emocional e do Pensamento". Assim sendo, esta faceta de mindfulness disposicional prediz a redução dos níveis de sintomas de ansiedade, mas parte dessa relação é atribuível à "Supressão Emocional e do Pensamento", ou seja, o seu impacto positivo na redução dos sintomas diminui quando é introduzida esta estratégia de coping.

Figura 7. Relação entre as facetas de mindfulness e Sintomas mediado por Supressão Emocional e do Pensamento



Legenda: * = significativo para p bilateral≤0,05; AC= "Agir com Consciência"; NJ= Não Julgar; Des= "Descrever"; NR= "Não Reagir"

Verifica-se uma relação de mediação significativa para o mediador "Supressão Emocional e do Pensamento" na relação entre a faceta "Não Julgar" e "Sintomas" de ansiedade de performance musical.

Comparação entre músicos profissionais e estudantes

Com o objetivo de se verificar se existiam diferenças em termos de sintomas e estratégias utilizadas entre o grupo de músicos profissionais (n=97) e músicos estudantes do ensino superior (n=59) realizaram-se testes estatísticos. Assim sendo, optou-se por realizar um teste de t para comparação entre os dois grupos.

De acordo com o teste realizado existem diferenças estatisticamente significativas entre ambos os grupos em termos de sintomatologia ansiosa, $t = 5.233$, $p < .001$, sendo que os estudantes de música reportam maior grau de ansiedade face aos músicos profissionais.

Relativamente ao nível de depressão são igualmente reportadas diferenças significativas entre os grupos, $t = 3.680$, $p < .001$, reportando novamente os estudantes maiores níveis de depressão do que os músicos profissionais.

Sobre as estratégias de coping é também possível reportar diferenças significativas entre ambos os grupos sendo que os estudantes apresentam menores níveis de utilização de estratégias como a Autoaceitação ($t = -2.505$, $p = .013$), menores níveis de "Foco Positivo" ($t = -3.101$, $p = .002$) e maiores níveis de Supressão do Pensamento e das Emoções ($t = 2.505$ $p = .013$).

Em termos de diferenças entre os grupos com relação aos níveis de mindfulness é possível dizer-se que os músicos profissionais apresentam maiores níveis na faceta "Não Julgar" ($t = -3.553$ $p < .001$), "Agir com Consciência" ($t = -4.144$, $p < .001$), "Descrever" ($U = -2.822$, $p < .005$), comparativamente aos músicos estudantes do ensino superior. Os outputs relativos a estas comparações entre grupos podem ser consultados em anexo (consultar Anexo I).

Efeito de moderação do tipo de grupo (músicos estudantes e músicos profissionais)

Tendo em conta as diferenças significativas obtidas nos níveis de ansiedade de performance entre os grupos foi investigado o efeito moderador do tipo grupo na relação de mediação previamente testada – i.e., relação entre mindfulness disposicional e ansiedade de performance mediada pelas várias estratégias de coping. Neste sentido, realizaram-se diversas mediações, segundo os critérios de Baron e Kenny (1986), por grupo (músicos profissionais e músicos estudantes). Os resultados (consultar Anexo J) não revelam a existência de relações de mediação quer no grupo de músicos profissionais quer no grupo de estudantes de música, pois não são cumpridos os pressupostos para realização da mediação. I.e., globalmente, não se cumpre pelo menos 1 dos seguintes critérios nas mediações realizadas: (i) a variável independente a afeta significativamente o mediador; (ii) a variável independente a afeta significativamente a dependente; e (iii) o mediador a afeta significativamente a variável dependente (Baron & Kenny, 1986). A única relação de mediação significativa, dá-se no grupo dos músicos estudantes com o mediador

"Autoaceitação e Autocompaixão" na relação entre "Não Reagir" e "Sintomas" de ansiedade de performance.

Discussão

O presente estudo tem como objetivo principal investigar se a relação entre mindfulness disposicional e sintomas de ansiedade de performance musical é explicada parcialmente pelas estratégias de coping utilizadas por músicos profissionais e estudantes de música do ensino superior. Este objetivo provém, por um lado, da evidência empírica consistente e recente sobre os potenciais efeitos do mindfulness disposicional na diminuição da ansiedade. E, por outro, da literatura relevante sobre os efeitos do mindfulness disposicional nas estratégias de coping. Serão, seguidamente, discutidos os resultados, as limitações e as implicações deste estudo.

Níveis mais elevados de mindfulness disposicional têm vindo a ser consistentemente associados na literatura a menores níveis de sintomas psicológicos de depressão e ansiedade em população não-clínica, a menores níveis de reatividade emocional a situações de stress e à diminuição do impacto negativo do stress na saúde mental através da regulação emocional (Tomlinson et al., 2018). Indivíduos com maiores níveis de mindfulness disposicional tendem a ter uma maior consciência emocional e, devido a isso, identificar mais facilmente estados emocionais negativos, recuperando destes estados mais rapidamente – o que os leva a percecionar menores níveis de stress (Lal & Jayan, 2019).

A hipótese inicial deste estudo previa que o **mindfulness disposicional estaria negativamente relacionado com os sintomas de ansiedade de performance musical**. Esta hipótese, na amostra em estudo, demonstrou-se significativa para as facetas de mindfulness disposicional "Não Julgar" e "Agir com Consciência". As restantes facetas, apesar de tendencialmente estarem associadas negativamente com os sintomas, não revelaram relações estatisticamente significativas no modelo de previsão.

A faceta "Não Julgar" diz respeito a uma posição isenta de julgamento sobre pensamentos e emoções, já a faceta "Agir com Consciência" é o oposto de agir em piloto automático e refere-se à atenção focada nas atividades do momento presente (Baer et al., 2008). De acordo com o que tem vindo a ser investigado, estas duas facetas juntamente com a faceta "Não Reagir" (i.e., capacidade de deixar os pensamentos e emoções fluírem sem se deixar contagiar por eles), são aquelas que predizem mais significativamente sintomas psicopatológicos e bem-estar psicológico (Baer et al., 2008). O presente estudo, reforça tal dado, no entanto, a faceta "Não Reagir" apesar de estar negativamente correlacionada com os sintomas de ansiedade de performance, não contribui significativamente para o modelo de previsão realizado.

A faceta "Observar", que procura medir a capacidade de prestar atenção às experiências internas e externas (Baer et al., 2008), foi a única que não se demonstrou correlacionar

significativamente com os sintomas de ansiedade de performance. Tal dado é consistente com a literatura que sugere que esta faceta e as variáveis de sintomas psicopatológico variam apenas em amostras de meditadores experientes, tendo em conta que conceder demasiada atenção à experiência em casos de indivíduos que não praticam meditação regularmente pode ser prejudicial ao bem-estar psicológico pelo envolvimento excessivo na experiência (Baer et al., 2008). Por outro lado, salvaguarda-se que, de qualquer das formas, de acordo com o estudo de validação do instrumento FFMQ para português, esta faceta não aparenta estar a medir satisfatoriamente o construto que era suposto medir (Gregório & Pinto Gouveia, 2011).

Assim sendo, nesta amostra, os participantes que apresentavam maiores níveis de mindfulness disposicional nas facetas "Não Julgar" e "Agir com Consciência" demonstraram menos sintomas de ansiedade de performance. Este resultado suporta aquilo que tem sido a investigação que reporta que o mindfulness disposicional está inversamente relacionado com sintomas psicopatológicos (Baer et al., 2008; Lal & Jayan, 2019; Tomlinson et al., 2018) e com a ansiedade de performance musical especificamente (Farnsworth-Grodd, 2012; Lecuona De La Cruz & Rodríguez-Carvajal, 2014). Portanto, a presença de maiores níveis de mindfulness disposicional, i.e., mindfulness enquanto um traço de personalidade inerente aos indivíduos, que pode potencialmente ser desenvolvido por meditação mindfulness (Lal & Jayan, 2019; Tomlinson et al., 2018), age como um fator de proteção no desenvolvimento de sintomas de ansiedade de performance musical.

O coping tem vindo a ser estudado como uma variável mediadora entre o mindfulness disposicional e a ansiedade. A reavaliação positiva é um processo que provém do Modelo Transacional de Stress e Coping de Lazarus e Folkman (1986) e pode definir-se como uma estratégia de coping baseada no significado, em que circunstâncias geradoras de stress podem ser reavaliadas pelo indivíduo de forma significativa, benigna ou benéfica (Garland et al., 2009). O mindfulness é metacognitivo no sentido em que permite que a atenção seja intencionalmente direcionada para a consciência, ao mesmo tempo que permite a reflexão sobre os próprios processos de cognição (Garland et al., 2009). Assim sendo, este estado metacognitivo, e distanciamento do julgamento inicial da situação, podem explicar a relação entre a avaliação cognitiva e reavaliação – promovendo uma reavaliação positiva da situação através destes mecanismos (Garland et al., 2009). Só após a descentração do evento é que se torna possível reavaliar a situação positivamente, reformulando a experiência de forma significativa, esperançosa e resiliente (Garland et al., 2009). No mesmo sentido, Dvořáková et al. (2019), propõem um modelo conceptual em que colocam a hipótese que maiores níveis de mindfulness poderão levar a

avaliações cognitivas dos eventos como geríveis, pela utilização consistente de recursos pessoais e sociais – algo fomentado pela descentralização e metacognição associadas ao mindfulness.

De acordo com a revisão de literatura de Tomlinson et al. (2018), maiores níveis de mindfulness disposicional associam-se a uma menor utilização de estratégias de coping do tipo evitativas e ruminantes. Indivíduos com maiores níveis de mindfulness tendem a apresentar maiores níveis de consciência e atenção aos pensamentos e emoções, contudo, sem se deixar assoberbar por estes – mantendo uma postura não avaliativa e sem reações automáticas à experiência interna (Tomlinson et al., 2018).

A análise de mediação apontou para que **algumas estratégias de coping, no presente estudo, atuem como mediadores significativos parciais na relação entre mindfulness disposicional e sintomas de ansiedade de performance musical.** Isto indica que o mindfulness disposicional pode potencialmente reduzir os sintomas de ansiedade ao promover o desenvolvimento de estratégias de coping mais adaptativas. As estratégias de coping que revelaram mediar indiretamente a relação entre as variáveis dependentes e independentes foram: "Autoaceitação e Autocompaixão", "Foco Positivo" e "Supressão emocional e do Pensamento".

Relativamente ao mediador "**Foco Positivo**", este é responsável por parte da relação entre mindfulness disposicional (faceta "Agir com Consciência") e sintomas de ansiedade de performance musical. A existência de maiores níveis de mindfulness disposicional levam à avaliação da situação de performance com maior foco na criação de significado positivo da performance e adotando uma postura de confiança nas capacidades do próprio, levando a menores níveis de sintomas de ansiedade de performance. Com relação ao mediador "**Autoaceitação e Autocompaixão"**, este é responsável por parte da relação entre mindfulness disposicional (faceta "Não Julgar") e sintomas de ansiedade de performance musical. A "Autoaceitação e Autocompaixão" pelos erros cometidos durante a performance, por quaisquer sejam os sentimentos do performer e por preocupações sobre a avaliação do público, estão a mediar a relação entre mindfulness e sintomas de ansiedade. Estes dados, i.e., estas duas relações de mediação, parecem ir ao encontro daquilo que Dvořáková et al. (2019) propõem quando se debatem sobre a hipótese de que há, através do mindfulness, uma maior consciência do presente e flexibilidade psicológica que podem levar à adoção de uma reformulação da situação stressante com um significado e postura mais positivos. A capacidade de descentração e metacognição associadas ao mindfulness poderão levar à reavaliação positiva do evento stressante perspetivando-o com emoções mais positivas como a compaixão, segurança, equanimidade e confiança (Garland et al., 2009).

Era esperado que a estratégia "**Flexibilidade Cognitiva**" estivesse positivamente relacionada com o mindfulness disposicional (faceta "Não Julgar") e inversamente relacionada com os sintomas de ansiedade de performance musical. Contudo, esta hipótese não se verificou. A "Flexibilidade Cognitiva" está positivamente correlacionada com todas as facetas de mindfulness, no entanto, esta estratégia não prediz os sintomas. Tal resultado poderá ter acontecido devido ao conteúdo das questões do questionário. Esta dimensão mede o foco no momento da performance (ex., "Tento focar-me no que estou a fazer" ou "Tento focar-me na música e em mais nada") e o desviar a atenção de estímulos irrelevantes e distratores (ex., "Tento desviar a minha atenção de pensamentos irrelevantes" ou "Tento abstrair-me de pensamentos negativos e críticos") (Farnsworth-Grodd, 2012). Este tipo de estratégia, apesar de estar positivamente correlacionada com maiores níveis de mindfulness disposicional, é uma estratégia que possivelmente é utilizada tanto por performers com maiores níveis de mindfulness quanto por performers com menores. I.e., a própria situação e o carácter da performance, pelo facto de exigir um elevado nível de concentração, exigir a exposição das habilidades do performer de forma exímia e a perceção de controlo sobre os fatores que nela impactam (Hays, 2009), pode levar a que os indivíduos embarguem neste tipo de estratégia – independentemente dos seus níveis de mindfulness. Este dado pode ser o que levou a que a "Flexibilidade Cognitiva" esteja positivamente correlacionada com o mindfulness, i.e., maiores níveis de mindfulness levam a uma maior "Flexibilidade Cognitiva", contudo, a possível ampla utilização desta estratégia pode não predizer os sintomas pois este tipo de estratégia é quase indispensável ao momento da performance.

Com relação à estratégia "**Supressão Emocional e do Pensamento**", esta também é responsável por parte da relação entre mindfulness disposicional e ansiedade de performance musical. Contudo, como era expectável, apresenta uma relação positiva com os sintomas de ansiedade de performance e uma relação inversa com o mindfulness disposicional. De acordo com a literatura, o mindfulness disposicional tem vindo a demonstrar relacionar-se negativamente com estilos de coping evitantes e que, por sua vez, produzem resultados emocionais mais negativos, como a supressão do pensamento e ruminação (Weinstein et al., 2009). Indivíduos com maiores níveis de mindfulness parecem focar-se no momento presente, procurando estratégias para a resolução da situação em que se encontram, ao invés de utilizarem estratégias de coping evitativas que os retiram do presente (Weinstein et al., 2009). O mindfulness promove que os indivíduos estejam atentos e conscientes da sua experiência interna, independentemente da valência positiva ou negativa da experiência e intensidade da mesma, i.e., não está ligado à supressão emocional ou a tentativas de modificação da experiência (Moore & Gardner, 2014). Neste estudo a faceta "Não Julgar" apresenta uma relação inversa com a supressão emocional e do pensamento o que nos pode

levar a concluir que, nesta amostra, um maior julgamento dos pensamentos e emoções está associado a maiores níveis de supressão emocional e do pensamento – o que leva a mais sintomas de ansiedade de performance.

De acordo com o estudo de Peters et al. (2016), a faceta "Não Julgar", que se traduz numa posição não avaliativa da experiência, é a faceta de mindfulness que prediz menores níveis de antecipação relativos a uma eventual rejeição por parte de terceiros. Este dado pode ser importante ao refletir-se sobre as relações entre esta faceta e as variáveis de coping "Autoaceitação e Autocompaixão" e "Supressão Emocional e do Pensamento".

Na dimensão "Supressão Emocional e do Pensamento", Farnsworth-Grodd (2012) engloba itens sobre a supressão dos sentimentos e pensamentos do próprio aos outros (ex., "Tento esconder dos meus colegas de performance quaisquer preocupações ou ansiedade que possa sentir" ou "Mantenho a minha reputação pensando nos meus problemas sozinho/a"), supressão do julgamento do público (ex., "Tento não pensar sobre o que o público pensa de mim") e supressão dos pensamentos e emoções do próprio (ex., "Há questões sobre as quais tento não pensar"). Pelo contrário, a dimensão "Autoaceitação e Autocompaixão" reflete uma postura de aceitação do possível julgamento de outros (ex., "Sou gentil comigo mesmo/a quando experiencio preocupações sobre o que o público poderá pensar da minha atuação") e aceitação dos erros, sentimentos e pensamentos do próprio (ex., "Aceito-me quando sinto que a atuação não está a correr bem"). Estas duas dimensões representam posturas sobre eventuais possibilidades de rejeição por parte de terceiros. Assim sendo, a faceta "Não Julgar" apresenta relações significativas com estes dois tipos de estratégias de coping o que parece ir ao encontro daquilo que Peters et al. (2016) reportam. A presença, o tipo de público, a perceção de avaliação e competição são variáveis que impactam nos níveis de ansiedade de performance musical (Hays, 2009) e estas estão relacionadas com a antecipação da possibilidade de uma avaliação negativa por parte de terceiros (Peters et al., 2016). Assim sendo, nesta amostra, o aumento de posturas ausentes de julgamento da experiência interna parecem associar-se a uma menor supressão e maior aceitação da avaliação do próprio e de terceiros, que levam à diminuição dos sintomas de ansiedade de performance. Investigações que procurem estudar o papel do mindfulness na ansiedade de performance mediadas pela perceção de avaliação de terceiros deveriam constituir um foco para literatura futura sobre ansiedade de performance.

Nesta amostra, o grupo dos músicos profissionais apresentou menor sintomatologia ansiosa e depressiva do que o grupo dos músicos estudantes do ensino superior. Este resultado vai ao encontro daquilo que são os estudos no contexto musical (Biasutti & Concina, 2014; Papageorgi et al., 2007; Steptoe & Fidler, 1987). O ensino superior parece construir-se, nesta amostra, à

semelhança daquilo que revela a maioria da literatura, como um momento que suscetibiliza os músicos estudantes a sentirem ansiedade de performance musical. Estes estudantes, inclusive, apresentam menos estratégias de coping de "Foco Positivo" e "Autoaceitação e Autocompaixão" e menores níveis nas facetas "Não Julgar", "Agir com Consciência" e "Descrever".

Existem diferenças significativas entre o grupo de músicos profissionais e estudantes de música quando comparados em termos de sintomas de ansiedade de performance, competências de mindfulness disposicional e estratégias de coping. No entanto, quando se procurou verificar se a relação de mediação principal deste estudo (variável independente: mindfulness disposicional; variável dependente: sintomas de ansiedade; mediador: estratégias de coping) era moderada pelo tipo de grupo – tal não se verificou e tal era esperado. Este dado pode ser fruto de dois fatores em conjunto: tamanho reduzido da amostra e pesos dos efeitos das relações de mediação baixos a moderados. Na relação de mediação principal (n=156) os efeitos têm pesos baixos a moderados, o que, em conjunto com uma amostra de 156 participantes dividida por dois grupos, pode ter causado a diluição deste baixo peso. O facto de a amostra ter-se tornado ainda mais reduzida pode ter dificultado a deteção de efeitos significativos entre as variáveis e tal ter levado a não se encontrar mediação entre grupos – apesar de se encontrar na amostra total.

Limitações

Serão agora abordadas as principais limitações identificadas nesta investigação e serão, igualmente, feitas recomendações para colmatar estas fragilidades e apontados estudos futuros.

Após a análise descritiva dos itens e das dimensões da tradução do instrumento CDMP (Farnsworth-Grodd, 2012), bem como após a realização da AFE foi encontrada uma validade razoável. A retenção de 7 fatores ao invés de 8 parece solucionar um dos problemas da escala, sendo que a consistência interna englobando, agora, as duas subescalas (supressão emocional e do pensamento) aumenta o alfa de Cronbach da nova dimensão para .822 – o que é preferível ao comparar com os alfas das subescalas em separado. A dificuldade em discriminar o conteúdo das escalas de supressão do pensamento e emoções pode ter estado na base deste fenómeno. Tal acontecimento pode-se ter dado em virtude de o conteúdo semântico das dimensões ser semelhante, pelo que poderá levar os participantes a não distinguir entre os construtos. A acrescentar a isto, o facto de a autora original da escala ter proposto uma dimensão seguida à outra pode estar ainda a tornar mais sugestiva a agregação dos conceitos. Sugere-se, em estudos futuros, que haja uma separação das dimensões da escala e consequente ordenação não sequencial dos itens da escala. Destaca-se que ainda que na escala original desenvolvida por Farnsworth-Grodd (2012) a consistência interna das subescalas varia entre .77 e .97, no presente estudo o coeficiente de alfa de Cronbach varia entre .760 e .932 – o que revela uma boa consistência interna.

Por forma a realizar-se uma análise fatorial correspondendo fielmente aos pressupostos seria necessária uma amostra maior do que a amostra de 156 participantes deste estudo – isto de acordo com o proposto por vários investigadores, como por exemplo Nunnally (1978) (10 participantes por item) ou Tabachnick e Fidell (5 participantes por item) (2013) (citados por Pallant, 2016). Tal aponta para que, caso a amostra tivesse uma maior dimensão, este fator pudesse refletir-se em diferentes resultados na análise fatorial exploratória (Pallant, 2016). Assim sendo, abriu-se portas, pela tradução, retroversão, análise descritiva dos itens e análise de estrutura do instrumento, ao início do estudo psicométrico da escala CDMP (Farnsworth-Gordd, 2012). Contudo, novos estudos que procurem aprofundar a investigação da validade deste instrumento no contexto português, incluindo a sua validade convergente e discriminante, são necessários.

Nesta investigação, procurou-se ter cuidado em adotar instrumentos que remetessem para a performance musical, para as emoções que dela suscitam e para as estratégias que os músicos geralmente adotam – com o objetivo que os participantes deem uma resposta o mais fidedigna possível da sua experiência. Assim sendo, tomou-se a decisão de validar preliminarmente o instrumento CDPM (Farnsworth-Gordd, 2012) para português europeu – pois, até à data, não existia nenhum direcionado especificamente para o coping durante a performance musical validado para português europeu. Esta opção, apesar de contribuir para a investigação e para um acréscimo no número de instrumentos de avaliação adaptados à população portuguesa, acarreta as limitações de validade interna supramencionadas pois não foi feita a validação integral do instrumento. Para medir a ansiedade de performance, seguiu-se o mesmo racional. Optou-se por utilizar a dimensão de sintomas de ansiedade de performance musical do instrumento K-MPAI (Kenny, 2009b) pois permite uma análise mais específica da relação entre este constructo e as suas relações com o mindfulness disposicional. A investigadora recorre ao modelo de Barlow (2000) para contruir o questionário – contudo esta construção de escala leva a que sejam considerados o contexto relacional precoce com a transmissão geracional de ansiedade e empatia parental. Dimensões estas que não era intuito de investigar a sua relação com mindfulness disposicional. Contudo, reflete-se que a utilização apenas de uma subescala do questionário poderá constituir-se uma limitação do estudo na medida em que pode torná-lo incomparável com estudos que utilizem o questionário integralmente.

Ainda neste sentido, apesar do cuidado em escolher instrumentos que remetessem ao máximo para a experiência real dos participantes, não deixam de ser questionários que têm as suas limitações. A desejabilidade social e o nível de veracidade com que responderam ao questionário pode ter afetado nas respostas dadas pelos participantes (Shaughnessy et al., 2012). Uma comparação das respostas com medidas fisiológicas e entrevistas para corroborar os resultados

obtidos nos questionários poderia contribuir para a validade das respostas dos participantes (Shaughnessy et al., 2012). Neste sentido, esta investigação poderia ser realizada logo após uma avaliação musical para que os resultados dos questionários fossem os mais fiéis e específicos possíveis, onde uma observação naturalista seria realizada, medidas fisiológicas poderiam ser retiradas e onde poderiam ser recolhidas anotações/ entrevistas sobre a performance a membros do júri, professores e ao próprio performer.

Além do mais, para este estudo foi solicitado aos participantes que respondessem a 125 questões, dentro delas a recolha de dados sociodemográficos e a aplicação dos instrumentos. O elevado número de questões pode ter repercutido em fadiga nos participantes e consequentemente ter gerado respostas mais desatentas e descuidadas (Shaughnessy et al., 2012).

Além disso, a amostra foi recolhida por conveniência a partir de contextos conhecidos do investigador (Maroco, 2007), não sendo a amostra representativa da população de músicos profissionais e estudantes de música. Esta limitação implica a impossibilidade de generalização dos resultados para além da presente amostra (Shaughnessy et al., 2012). A amostra deste estudo tem uma predominância de pessoas do sexo masculino (60.4%) e de músicos profissionais (61.5%). Além do mais, 82.1% dos participantes estão maioritariamente integrados na variante clássica, sendo apenas 3.2% músicos de jazz, 2.6% de pop e 1.9% de rock. Esta distribuição é muito heterogénea e comparações entre estes grupos são difíceis de realizar. Estudos futuros poderiam ter este aspeto em consideração e procurar investigar as diferenças na ansiedade de performance em diversas áreas musicais.

Como foi referido anteriormente, o recurso a regressões lineares para testar os modelos de previsão e mediação, pode apresentar limitações na medida em que é um método que procura estimar a variável dependente a partir de variáveis independentes, assumindo uma relação de previsão entre as variáveis (Hayes, 2018). Contudo, pelo facto deste estudo ser de carácter transversal em que foi efetuada uma única recolha de dados, não é possível garantir relações de causa efeito entre as variáveis – apenas se pode assumir que existem relações significativas neste grupo de dados. Numa outra circunstância, os mesmos participantes poderiam responder de forma diferente, assim como uma amostra diferente poderia obter diferentes resultados – principalmente porque esta amostra não é representativa da populção.

Implicações

Ter uma profissão ou tirar um curso em que no dia-a-dia há uma exigência de execução de atividades com elevada perceção de risco e/ou em que exista a possibilidade de uma avaliação negativa pode levar à experiência de ansiedade de performance (Dobos et al., 2019). No contexto musical, a pressão associada à ambição de corresponder às expectativas do próprio e dos outros é

comum, sendo esta pressão alimentada pela enfatização de padrões elevados que levam muitas vezes a constantes críticas (Mazzarolo et al., 2023). É claro que a ansiedade de performance pode ser, até um certo nível, adaptativa e promotora de um melhor desempenho (Kenny, 2016). No entanto, é necessário também ter em consideração que caso estes níveis se tornarem prejudiciais, de tal forma que afetam a performance do indivíduo e o seu bem-estar, é necessário que sejam tidos em consideração (Hays, 2009). A psicopatologia leva a uma maior procura de serviços de saúde e maior recurso a terapêuticas medicamentosas, como ansiolíticos e antidepressivos, pelo que a prevenção da saúde mental é fundamental (Ordem dos Psicólogos Portugueses, 2011).

A presente investigação revela que níveis mais elevados de mindfulness disposicional são protetores no desenvolvimento de sintomas de ansiedade de performance musical, sendo esta relação mediada pela maior utilização de estratégias de coping de "Autoaceitação e Autocompaixão", "Foco Positivo" e menor utilização de "Supressão Emocional e do Pensamento". Esta investigação indica três principais implicações promissoras no âmbito da performance musical. A primeira **(a)** promover a **divulgação** destes resultados e, assim, a **psicoeducação** a alunos, músicos profissionais, professores, diretores de instituições de ensino, etc., sobre o potencial do mindfulness disposicional na prevenção do desenvolvimento de ansiedade de performance musical. Apesar de os alunos evidenciarem a necessidade de trabalhar a ansiedade de performance musical com profissionais da área da saúde mental, estes mesmos alunos refletem que o apoio dos seus professores é igualmente fundamental neste processo (Mazzarolo et al., 2023). No mesmo sentido, alguns professores sentem-se pouco capazes de abordar a ansiedade de performance musical e reportam necessitar de formação complementar para se sentirem mais confiantes em trabalhar a ansiedade de performance com os seus alunos (Mazzarolo et al., 2023). Assim sendo, a psicoeducação sobre o potencial papel do mindfulness disposicional na diminuição da ansiedade de performance por meio das estratégias de coping (maior "Foco Positivo" e "Autoaceitação e Autocompaixão"; menor "Supressão Emocional e do Pensamento") pode ser um dado importante para a reflexão de professores e alunos sobre esta temática. Um ensino que suporte os alunos para a consciencialização sobre ansiedade de performance e desenvolvimento de competências para geri-la é fundamental no contexto musical (Blair & Van Der Sluis, 2022). De acordo com revisões de literatura as estratégias mais utilizadas pelos professores para ajudar os seus alunos a gerir ansiedade performance são a preparação técnica, as técnicas de respiração, o feedback positivo e a simulação da performance (Mazzarolo et al., 2023). Não se descura a importância de tais técnicas, contudo, esta investigação pode ser promissora no sentido de consciencializar professores, alunos e profissionais, sobre a importância de uma atitude não julgadora da experiência interna e de atenção no momento presente, pois esta está associada a estratégias de coping focadas

na autoaceitação, autocompaixão e foco positivo que, por sua vez, parecem ser potencialmente indicadoras de menores níveis de ansiedade de performance. Estratégias de supressão emocional, i.e., de evitamento de experiências internas negativas, de acordo com esta investigação, representam um indicador de maior ansiedade de performance musical e estão relacionadas negativamente com o mindfulness disposicional. Assim sendo, um ambiente escolar e profissional que permita o contacto com a expressão das emoções e que permita esta atitude não julgadora e consciente do momento presente parece ter o potencial para promover melhores indicadores de ajustamento psicológico.

Por um lado, promover a divulgação deste conhecimento e a psicoeducação com estes dados em contextos de performance poderá ser benéfico para que mais indivíduos reflitam sobre estas estratégias promotoras de melhores indicadores de ajustamento psicológico. Por outro lado, **(b)** a meditação mindfulness tem o potencial de aumentar os níveis de mindfulness disposicional dos indivíduos (Lal & Jayan, 2019; Tomlinson et al., 2018). Assim sendo, novos estudos experimentais sobre meditação mindfulness devem ser realizados no contexto musical. A meditação mindfulness é uma ferramenta valiosa na medida em que pode ser aplicada em diversos contextos e diversas condições: grandes grupos, pequenos grupos, presencial, online, etc. Isto revela-se útil na medida em que, por um lado, promove potencialmente melhores indicadores de ajustamento psicológico e, por outro, representa um custo menos elevado para as instituições de ensino, orquestras e outras entidades que lidam com este contexto e esta problemática.

Este estudo indica, também, **(c)** que os estudantes do ensino superior desta amostra se encontram mais suscetíveis à presença de sintomas de ansiedade de performance. Tal dado é importante no sentido de consciencializar a comunidade académica portuguesa para a existência de tal indicador, no sentido incentivar a que se recorra a estratégias de prevenção (como a psicoeducação) e a serviços de saúde mental nestes locais.

Sumariza-se que a implementação de estratégias promotoras de saúde mental antes da ocorrência de níveis de ansiedade que impactam no funcionamento normal do indivíduo e que, por sua vez, levam ao crescente recurso a serviços de cuidados de saúde, deve ser uma prioridade. O bem-estar, saúde física, mental e saúde ocupacional destes estudantes e profissionais deve ser valorizado pois tem implicações diretas na sua prática profissional e, principalmente, na sua qualidade de vida. São aqui apresentados possíveis fatores de proteção que promovem o bem-estar desta população antes da ocorrência de perturbação mental.

Referências

American Psychiatric Association. (2014). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*.

Arch, J., & Landy, L. (2015). Emotional Benefits of Mindfulness. In *Handbook of Mindfulness: Theory, Research, and Practice* (pp. 208–224). The Guilford Press.

Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. In *Clinical Psychology: Science and Practice* (Vol. 10, Issue 2, pp. 125–143). https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg015

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, *13*(1), 27–45. https://doi.org/10.1177/1073191105283504

Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D., & Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, *15*(3), 329–342. https://doi.org/10.1177/1073191107313003

Barlow, D. (2000). Unraveling the Mysteries of Anxiety and Its Disorders From the Perspective of Emotion Theory. *American Psychologist*, *55*(11), 1247–1263.

Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). *The Moderator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic, and Statistical Considerations* (Vol. 51, Issue 6). Psychological Association, Inc.

Bartos, L. J., Funes, M. J., Ouellet, M., Posadas, M. P., Immink, M. A., & Krägeloh, C. (2022). A Feasibility Study of a Program Integrating Mindfulness, Yoga, Positive Psychology, and Emotional Intelligence in Tertiary-Level Student Musicians. *Mindfulness*, *13*(10), 2507–2528. https://doi.org/10.1007/s12671-022-01976-7

Biasutti, M., & Concina, E. (2014). The role of coping strategy and experience in predicting music performance anxiety. *Musicae Scientiae*, *18*(2), 189–202. https://doi.org/10.1177/1029864914523282

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *11*(3), 230–241. https://doi.org/10.1093/clipsy/bph077

Blair, E., & Van Der Sluis, H. (2022). Music performance anxiety and higher education teaching: A systematic Music performance anxiety and higher education teaching: A systematic literature review literature review. *Journal of University Teaching & Learning Practice*, *19*. https://ro.uow.edu.au/jutlp

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. In *Journal of Personality and Social Psychology* (Vol. 84, Issue 4, pp. 822–848). American Psychological Association Inc. https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822

Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, *18*(4), 211–237. https://doi.org/10.1080/10478400701598298

Burin, A. B., & Osório, F. L. (2017). Music performance anxiety: A critical review of etiological aspects, perceived causes, coping strategies and treatment. In *Revista de Psiquiatria Clínica* (Vol. 44, Issue 5, pp. 127–133). Universidade de Sao Paulo. https://doi.org/10.1590/0101-60830000000136

Cattell, R. B., & Scheier, I. H. (1961). *The Meaning and measurement of neuroticism and anxiety*. Ronald Press.

Chambers, R., Gullone, E., & Allen, N. B. (2009). Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clinical Psychology Review*, *29*(6), 560–572. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.06.005

Chang, J., Midlarsky, E., & Lin, P. (2004). Effects of Meditation on Music Performance Anxiety. *Medical Problems of Performing Arts*.

Correia, D., Guerreiro, D., & Barbosa, A. (2013). Semiologia psicopatológica. In *Manual de Psicopatologia*. LIDEL - Edições Técnicas, Lda.

Cox, W. J., & Kenardy, J. (1993). Performance Anxiety, Social Phobia, and Setting Effects in Instrumental Music Students. In *Journal of Anxiety Disorders* (Vol. 7).

Dias, P., Veríssimo, L., Figueiredo, N., Oliveira-Silva, P., Serra, S., & Coimbra, D. (2022). Kenny Music Performance Anxiety Inventory: Contribution for the Portuguese Validation. *Behavioral Sciences*, *12*(2). https://doi.org/10.3390/bs12020018

Dobos, B., Piko, B. F., & Kenny, D. T. (2019). Music performance anxiety and its relationship with social phobia and dimensions of perfectionism. *Research Studies in Music Education*, *41*(3), 310–326. https://doi.org/10.1177/1321103X18804295

Dvořáková, K., Greenberg, M. T., & Roeser, R. W. (2019). On the role of mindfulness and compassion skills in students' coping, well-being, and development across the transition to college: A conceptual analysis. *Stress and Health*, *35*(2), 146–156. https://doi.org/10.1002/smi.2850

Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990). Multidimensional Assessment of Coping: A Critical Evaluation. *Personality Processes and Individual Differences*, 844–855.

Farnsworth-Grodd, V. (2012). *Mindfulness and the self-regulation of music performance anxiety*. http://researchspace.auckland.ac.nz

Fazey, J., & Hardy, L. (1988). *The Inverted-U Hypothesis: A Catastrophe for Sport Psychology*. British Association of Sports Sciences and the National Coaching Foundation.

Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J. P. (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, *29*(3), 177–190. https://doi.org/10.1007/s10862-006-9035-8

Fernholz, I., Mumm, J. L. M., Plag, J., Noeres, K., Rotter, G., Willich, S. N., Ströhle, A., Berghöfer, A., & Schmidt, A. (2019). Performance anxiety in professional musicians: a systematic review on prevalence, risk factors and clinical treatment effects. In *Psychological Medicine* (Vol. 49, Issue 14, pp. 2287–2306). Cambridge University Press. https://doi.org/10.1017/S0033291719001910

Frame, M. C., & Reichin, S. (2019). Emotion and sport performance: Stress, anxiety, arousal, and choking. In *APA handbook of sport and exercise psychology, volume 1: Sport psychology (Vol. 1).* (pp. 219–243). American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/0000123-012

Garland, E., Gaylord, S., & Park, J. (2009). The Role of Mindfulness in Positive Reappraisal. *Explore: The Journal of Science and Healing*, *5*(1), 37–44. https://doi.org/10.1016/j.explore.2008.10.001

Gregório, S., & Pinto Gouveia, J. (2011). Facetas de mindfulness: características psicométricas de um instrumento de avaliação. *PSYCHOLOGICA*, *54*, 259–280.

Hardy, L., Grahm, J., & Gould, D. (1996). *Understanding Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of Elite Performers* (John Wiley & Sons).

Hayes, A. (2018). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: a regression-based approach* (2nd ed.). The Guilford Press. www.guilford.com/MSS

Hays, K. F. (2009). Performance Anxiety. In *Performance Psychology in Action: A Casebook for Working with Athletes, Performing Artists, Business Leaders, and Professionals in High-Risk Occupations*. American Psychological Association.

Hays, K. F., & Brown, C. H. (2004). *Yo're on! Consulting for peak performance*. American Psychological Association.

Irie, N., Morijiri, Y., & Yoshie, M. (2023). Symptoms of and coping strategies for music performance anxiety through different time periods. *Frontiers in Psychology*, *14*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1138922

Janelle, C. M. (2002). Anxiety, arousal and visual attention: A mechanistic account of performance variability. In *Journal of Sports Sciences* (Vol. 20, Issue 3, pp. 237–251). https://doi.org/10.1080/026404102317284790

Juslin, P. N., & Lindstrom, E. (2016). Emotion in Music Performance. In *The Oxford Handbook of Music Psychology* (pp. 597–613). Oxford University Press.

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living*.

Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are. Mindfulness meditation in everyday life.* (Hyperion).

Karl, J. A., & Fischer, R. (2022). The State of Dispositional Mindfulness Research. *Mindfulness*, *13*(6), 1357–1372. https://doi.org/10.1007/s12671-022-01853-3

Kenny, D., & Ackerman, B. J. (2016). Optimizing Physical and Psychological Health in Performing Musicians. In *The Oxford Handbook of Music Psychology* (pp. 633–651). Oxford University Press.

Kenny, D., Driscoll, T., & Ackermann, B. (2014). Psychological well-being in professional orchestral musicians in Australia: A descriptive population study. *Psychology of Music*, *42*(2), 210–232. https://doi.org/10.1177/0305735612463950

Kenny, D. T. (2004). *Music Performance Anxiety: is it the music, the performance or the anxiety?* https://www.researchgate.net/publication/237413984

Kenny, D. T. (2009a). Negative emotions in music making: Performance anxiety. In *Handbook of Music and Emotion: Theory, Research, Applications.* (pp. 1–18). Oxford University Press.

Kenny, D. T. (2009b). *The factor structure of the revised Kenny Music Performance Anxiety Inventory*. https://www.researchgate.net/publication/223995005

Kenny, D. T. (2016). *Music Performance Anxiety: Theory, Assessment and Treatment*. LAP LAMBERT Academic Publishing.

Lal, V., & Jayan, C. (2019). Correlates of dispositional mindfulness. *Indian Journal of Positive Psychology, 10*(3), 192–200.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.

Lecuona De La Cruz, O., & Rodríguez-Carvajal, R. (2014). Mindfulness and Music: A Promising Subject of an Unmapped Field. *International Journal of Behavioral Research & Psychology (IJBRP) Citation: Raquel Rodríguez-Carvajal*, *2*(3), 27–35. https://doi.org/10.19070/2332

Lecuona, O., Moreno-Jiménez, J., Sofía-Vilte, L., de Rivas, S., de la Cruz, Z., & Rodríguez-Carvajal, R. (2023). Freeing the performer's mind: A network analysis of music performance anxiety, negative affect, self-consciousness and mindfulness among music performers. *Scandinavian Journal of Psychology*. https://doi.org/10.1111/sjop.12929

Liebert, R. H., & Morris, L. W. (1967). Cognitive and emotional components of a distinction of test anxiety and some initial data. In *Psychological Reports* (Vol. 20). Southern Universities Press.

Lin, P., Chang, J., Zemon, V., & Midlarsky, E. (2008). Silent illumination: A study on Chan (Zen) meditation, anxiety, and musical performance quality. *Psychology of Music*, *36*(2), 139–155. https://doi.org/10.1177/0305735607080840

López de la Llave, A., & Pérez-Llantada. (2006). *Psicología para intérpretes artísticos*. Thomson Paraninfo.

Maroco, J. (2014). *Análise Estatística com o SPSS Statistics* (6th ed.). ReportNumber.

Mazzarolo, I., Burwell, K., & Schubert, E. (2023). Teachers' approaches to music performance anxiety management: a systematic review. In *Frontiers in Psychology* (Vol. 14). Frontiers Media SA. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1205150

Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). The Assessment of Reliability. In *Psychometric Theory* (pp. 248–292).

Ordem dos Psicólogos Portugueses. (2011). *Evidência Científica sobre Custo-Efectividade de Intervenções Psicológicas em Cuidados de Saúde*.

Osborne, J. W. (2014). *Best practices in exloratory factor analysis*. [CreateSpace Independent Publishing Platform].

Pais Ribeiro, J. L., & Rodrigues, A. P. (2004). *Questões acerca do coping: a propósito do estudo de adaptação do Brief Cope. 5*(1), 3–15.

Pallant, J. (2016). *SPSS Survival Manual: A step by step guide to data analysis using ibm SPSS* (6th ed.). McGraw-Hill. www.allenandunwin.com/spss

Palmer, A., & Rodger, S. (2009). Mindfulness, Stress, and Coping Among University Students. In *Canadian Journal of Counselling / Revue Canadienne de counseling* (Vol. 43).

Papageorgi, I., Hallam, S., & Welch, G. F. (2007). A conceptual framework for understanding musical performance anxiety. *Research Studies in Music Education*, *28*(1), 83–107. https://doi.org/10.1177/1321103X070280010207

Peters, J. R., Eisenlohr-Moul, T. A., & Smart, L. M. (2016). Dispositional mindfulness and rejection sensitivity: The critical role of nonjudgment. In *Personality and Individual Differences* (Vol. 93, pp. 125–129). Elsevier Ltd. https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.06.029

Salmon, P. (1990). A psychological perspective on musical performance anxiety: A review of literature. *Psychological Issues in Performing Arts Medicine*, *5*(1), 2–11.

Shaughnessy, J., Zechmeister, E., & Zechmeister, J. (2012). *Research Methods in Psychology* (9th ed.). Mc Graw Hill.

Spielberger, C. D. (1972a). Anxiety as an emotional state. In *Anxiety Current Trends in Theory and Research* (pp. 23–49). Academic Press.

Spielberger, C. D. (1972b). Current Trends in Theory and Research. In *Current Trends in Theory and Research* (pp. 4–19). Academic Press.

Spielberger, C. D. (1989). Stress and Anxiety in Sports. In *Anxiety in Sports: An international Perspective* (pp. 3–13). Taylor & Francis.

Stanson, N., Comeau, G., Smith, A., & Swirp, M. (2023). The Effectiveness of Mindfulness Training on the Experience of Music Performance Anxiety in Young Adult Musicians. A Preliminary Investigation. *Revue Musicale OICRM*, *9*(2), 102. https://doi.org/10.7202/1096931ar

Steptoe, A. (1982). Performance Anxiety. Recent Developments in Its Analysis and Management. In *The Musical Times* (Vol. 123).

Steptoe, A., & Fidler, H. (1987). Stage fright in orchestral musicians: A study of cognitive and behavioral strategies in performance anxiety. *British Journal of Psychology*, *78*, 241–249.

Teixeira, J. (2010). *Introdução à Psicopatologia Geral* (2ª). ISPA.

Tomlinson, E. R., Yousaf, O., Vittersø, A. D., & Jones, L. (2018). Dispositional Mindfulness and Psychological Health: a Systematic Review. In *Mindfulness* (Vol. 9, Issue 1, pp. 23–43). Springer New York LLC. https://doi.org/10.1007/s12671-017-0762-6

Van Dam, N. T., van Vugt, M. K., Vago, D. R., Schmalzl, L., Saron, C. D., Olendzki, A., Meissner, T., Lazar, S. W., Kerr, C. E., Gorchov, J., Fox, K. C. R., Field, B. A., Britton, W. B., Brefczynski-Lewis, J. A., & Meyer, D. E. (2018). Mind the Hype: A Critical Evaluation and Prescriptive Agenda for Research on Mindfulness and Meditation. *Perspectives on Psychological Science*, *13*(1), 36–61. https://doi.org/10.1177/1745691617709589

VandenBos, G. R. (2007). *APA Dictionary of Psychology*. American Psychological Association.

Weinstein, N., Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality*, *43*(3), 374–385. https://doi.org/10.1016/j.jrp.2008.12.008

Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, *18*, 459–482. http://psychclassics.yorku.ca/Yerkes/Law/

Zanon, F., Marinho, H., Coimbra, D., & Martins, M. (2016). Ansiedade na performance musical: estudo de caso com a Orquestra Filarmonia das Beiras. *Opus*, *22*(2), 325–348. https://doi.org/10.20504/opus2016b2213

Zhuang, K., Bi, M., Li, Y., Xia, Y., Guo, X., Chen, Q., Du, X., Wang, K., Wei, D., Yin, H., & Qiu, J. (2017). A distinction between two instruments measuring dispositional mindfulness and the correlations between those measurements and the neuroanatomical structure. *Scientific Reports*, *7*(1). https://doi.org/10.1038/s41598-017-06599-w

Anexos

Anexo A – Pedidos de autorização para utilização dos instrumentos

Anexo B – Questionário Cinco Facetas de Mindfulness (Gregório & Pinto Gouveia, 2011)

Anexo C – Questionário Inventário Kenny de Ansiedade de Performance Musical (Dias et al., 2022)

Anexo D – Coping Durante a Performance Musical (Farnsworth-Grodd, 2012)

Anexo E – Tradução do Instrumento Coping Durante a Performance Musical

Anexo F – Introdução sobre o âmbito da investigação e o consentimento informado

Dar palco às emoções

Esta investigação tem como **objetivo** compreender o papel do coping na relação entre mindfulness e ansiedade de performance musical numa amostra de músicos profissionais e estudantes do ensino superior.

Este projeto de investigação realiza-se no âmbito do mestrado de Mariana Ruivinho Vieira em psicologia clínica (Ispa – Instituto Universitário) sob a orientação da Professora Doutora Maria João Gouveia (Applied Psychology Research Center Capabilities & Inclusion; Ispa - Instituto Universitário).

Solicita-se a sua colaboração para este estudo através do preenchimento de um questionário.

Salienta-se o *carácter voluntário*, a possibilidade de *desistência* a qualquer momento *sem quaisquer prejuízos*, *anonimato* e *confidencialidade* dos dados recolhidos. O preenchimento do questionário demorará cerca de 15 minutos e destina-se a **músicos profissionais** e **estudantes do ensino superior** de qualquer curso de música.

Agradecemos a sua **participação que é muito importante** e contribuirá para uma melhor compreensão sobre os processos psicológicos associados à performance musical e fatores de proteção para a saúde mental de músicos!

Quaisquer dúvidas ou informações contacte: **mindfulmusician.research@gmail.com**

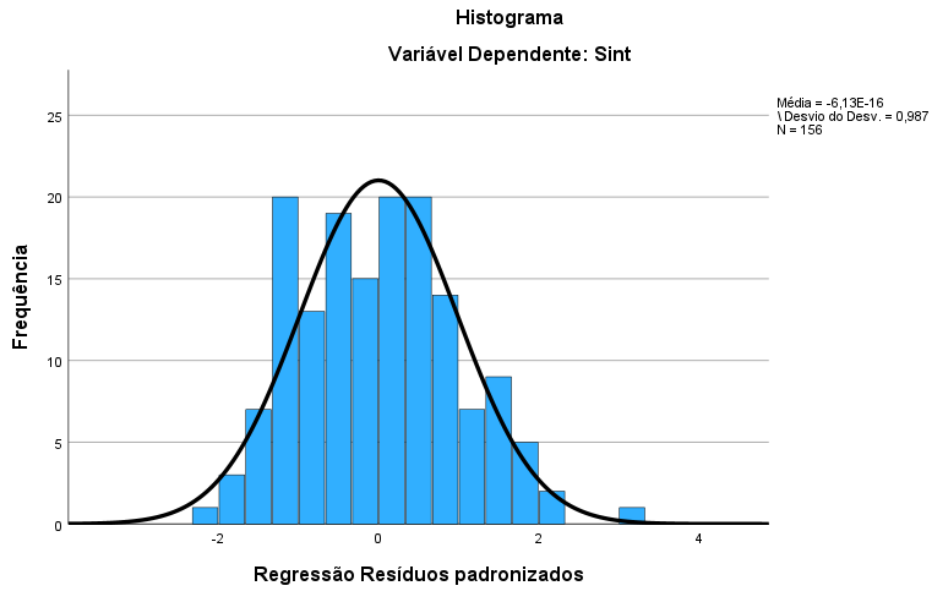
Ao avançar para o preenchimento dos dados declara que compreende e aceita:

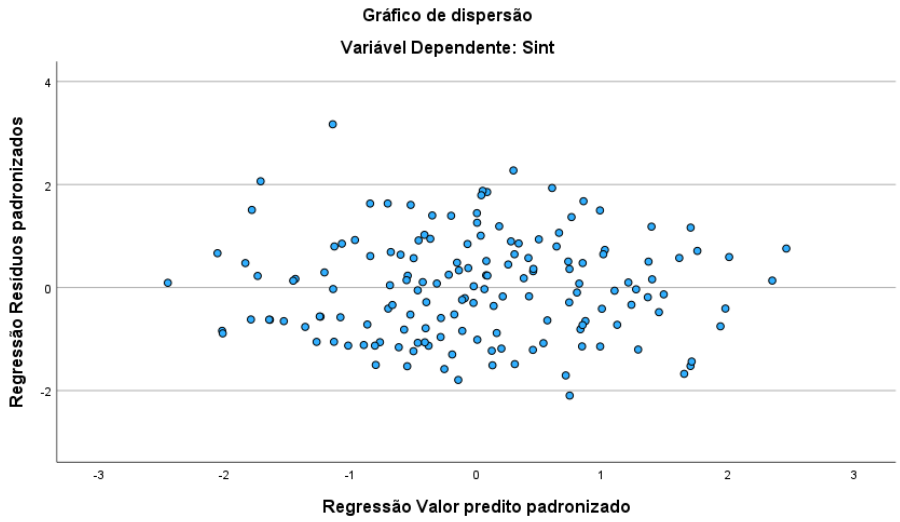
1. o carácter voluntário do estudo;
2. a possibilidade de desistência a qualquer momento sem prejuízos para o próprio
3. o anonimato e confidencialidade dos dados recolhidos;
4. o tratamento de dados globais.

___ sim. ____não.

Anexo G – Pressupostos para regressão linear regressão linear considerando como variáveis independentes as facetas de mindfulness disposicional e dependente os sintomas

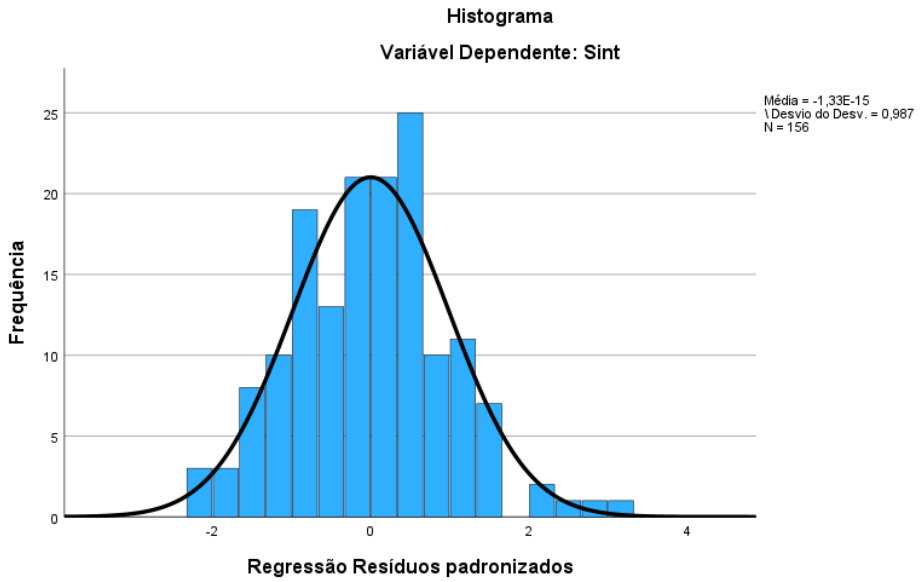
Modelo		Tolerância	VIF
1	(Constante)		
	Desc	,806	1,241
	NJ	,741	1,349
	AgircC	,734	1,362
	NaoReagir	,954	1,049

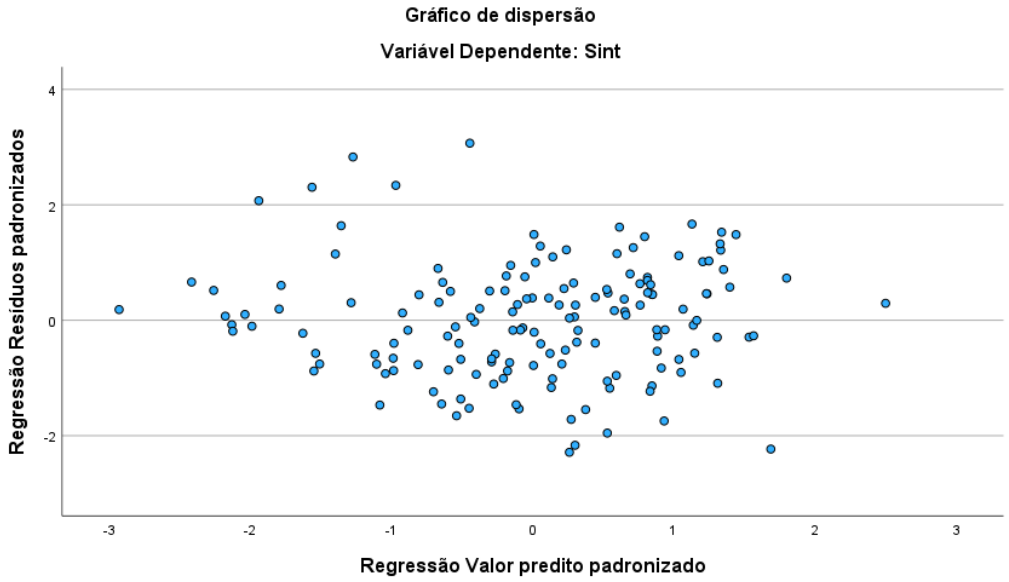




Anexo H – Pressupostos para regressão linear regressão linear considerando como variáveis independentes as estratégias de coping e dependente os sintomas

Modelo		Tolerância	VIF
1	(Constante)		
	FP	,617	1,620
	FC	,636	1,571
	SupEP	,906	1,104
	AC	,713	1,403





Anexo I – Testes t para comparação entre músicos profissionais e estudantes do ensino superior de música

Teste t: diferenças entre músicos profissionais e estudantes de música em termos de sintomas de ansiedade de performance

Estatísticas de grupo

	É certo que há músicos que estudam e trabalham. Com que categoria sente que mais se identifica?	N	Média	Desvio Padrão	Erro de média padrão
Sint	1	59	3,3588	1,29902	,16912
	2	97	2,2234	1,32305	,13433
Depressão	1	59	2,7893	1,29590	,16871
	2	97	1,9617	1,40070	,14222

		Teste de Levene para igualdade de variâncias						
						Significância		
		Z	Sig.	t	df	Unilateral p	Bilateral p	Diferença média
Sint	Variâncias iguais assumidas	,344	,558	5,233	154	<,001	<,001	1,13539
	Variâncias iguais não assumidas			5,257	124,368	<,001	<,001	1,13539
Depressão	Variâncias iguais assumidas	,836	,362	3,680	154	<,001	<,001	,82764
	Variâncias iguais não assumidas			3,751	130,044	<,001	<,001	,82764

Teste t: diferenças entre músicos profissionais e estudantes de música em termos de estratégias de coping

Estatísticas de grupo

	É certo que há músicos que estudam e trabalham. Com que categoria sente que mais se identifica?	N	Média	Desvio Padrão	Erro de média padrão
SupEP	1	59	2,6661	,57823	,07528
	2	97	2,4155	,62238	,06319
Planeamento	1	59	2,1949	,56870	,07404
	2	97	2,2113	,64886	,06588
FP	1	59	2,5864	,68819	,08959
	2	97	2,9196	,62710	,06367
FC	1	59	2,9284	,52594	,06847
	2	97	3,0813	,56599	,05747
Religião	1	59	1,5763	,87130	,11343
	2	97	1,6521	,90611	,09200
Minimização	1	59	2,4195	,77326	,10067
	2	97	2,4845	,81395	,08264
AC	1	59	2,1424	,75571	,09839
	2	97	2,4536	,75084	,07624

		Teste de Levene para igualdade de variâncias					
						Significância	
		Z	Sig.	t	df	Unilateral p	Bilateral p
SupEP	Variâncias iguais assumidas	,377	,540	2,505	154	**,007**	**,013**
	Variâncias iguais não assumidas			2,550	129,649	,006	,012
Planeamento	Variâncias iguais assumidas	1,465	,228	-,160	154	,436	,873
	Variâncias iguais não assumidas			-,166	135,055	,434	,869
FP	Variâncias iguais assumidas	,859	,355	-3,101	154	**,001**	**,002**
	Variâncias iguais não assumidas			-3,031	113,838	,002	,003
FC	Variâncias iguais assumidas	,570	,452	-1,680	154	,048	,095
	Variâncias iguais não assumidas			-1,710	129,631	,045	,090
Religião	Variâncias iguais assumidas	,832	,363	-,514	154	,304	,608
	Variâncias iguais não assumidas			-,519	126,368	,302	,605

Minimização	Variâncias iguais assumidas	,125	,725	-,493	154	,311	,623
	Variâncias iguais não assumidas			-,499	127,527	,309	,618
AC	Variâncias iguais assumidas	,010	,920	-2,505	154	**,007**	**,013**
	Variâncias iguais não assumidas			-2,501	121,989	,007	,014

Teste t: diferenças entre músicos profissionais e estudantes de música em termos de mindfulness disposicional

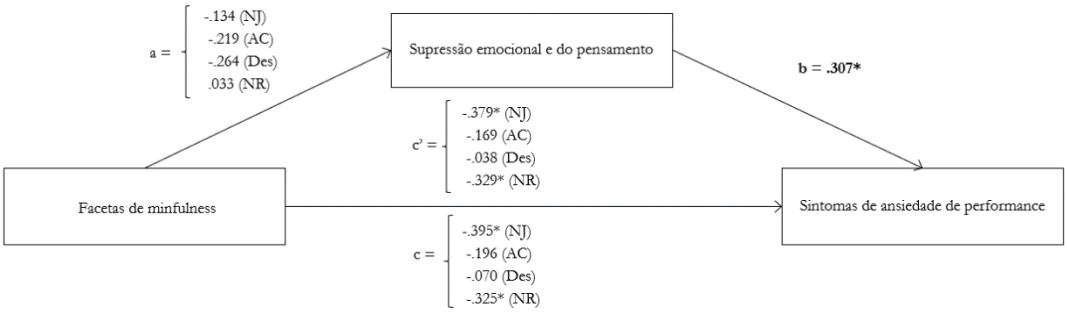
Estatísticas de grupo

	É certo que há músicos que estudam e trabalham. Com que categoria sente que mais se identifica?	N	Média	Desvio Padrão	Erro de média padrão
Observar	1	59	3,2627	,66861	,08705
	2	97	3,3673	,68008	,06905
NJ	1	59	2,8538	,69950	,09107
	2	97	3,2899	,76898	,07808
AgircC	1	59	2,8665	,77816	,10131
	2	97	3,3737	,71818	,07292
Desc	1	59	3,1886	,78967	,10281
	2	97	3,5258	,68106	,06915
NaoReagir	1	59	2,9104	,48691	,06339
	2	97	3,0707	,50260	,05103

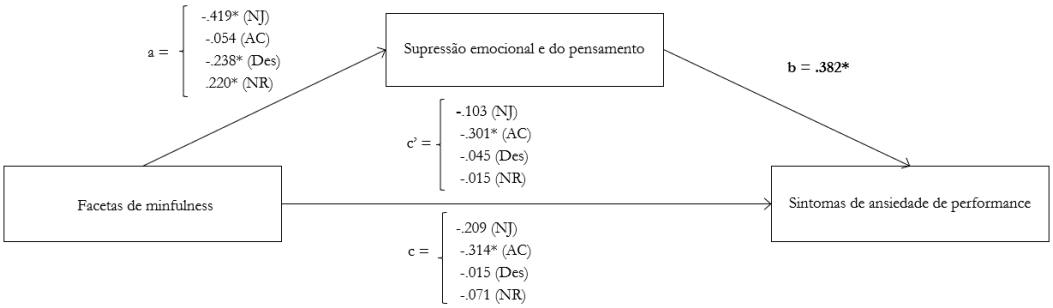
		Teste de Levene para igualdade de variâncias					
						Significância	
		Z	Sig.	t	df	Unilateral p	Bilateral p
Observar	Variâncias iguais assumidas	,017	,896	-,937	154	,175	,350
	Variâncias iguais não assumidas			-,941	124,241	,174	,349
NJ	Variâncias iguais assumidas	,312	,578	-3,553	154	<,001	<,001
	Variâncias iguais não assumidas			-3,636	131,635	<,001	<,001
AgircC	Variâncias iguais assumidas	,734	,393	-4,144	154	<,001	<,001
	Variâncias iguais não assumidas			-4,063	115,016	<,001	<,001
Desc	Variâncias iguais assumidas	2,790	,097	-2,822	154	,003	,005
	Variâncias iguais não assumidas			-2,722	108,889	,004	,008
NaoReagir	Variâncias iguais assumidas	,101	,751	-1,954	154	,026	,052
	Variâncias iguais não assumidas			-1,970	125,651	,026	,051

Anexo J – Análises de mediação moderação

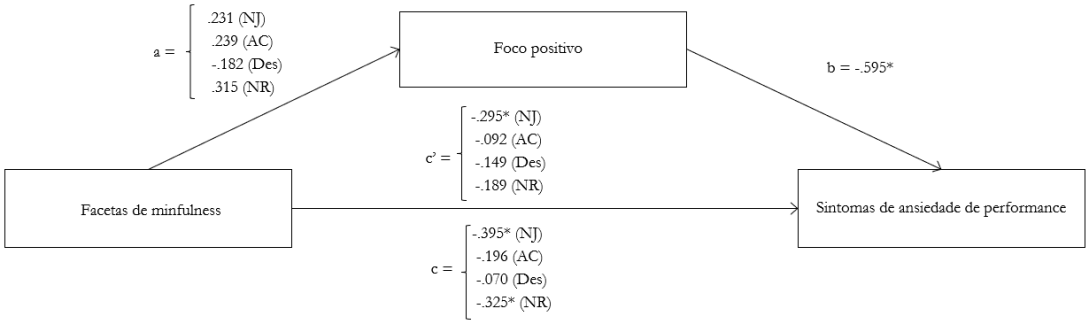
1) Mediação Baron e Kenny grupo músicos estudantes: **supressão emocional e pensamento**



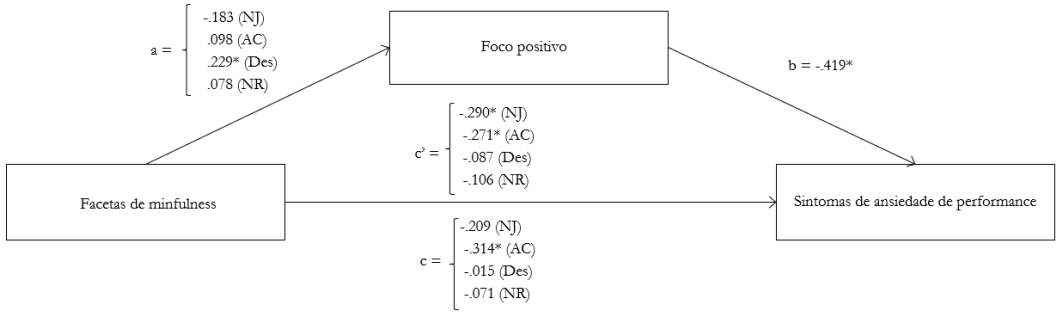
2) Mediação Baron e Kenny grupo músicos profissionais: **supressão e pensamento**



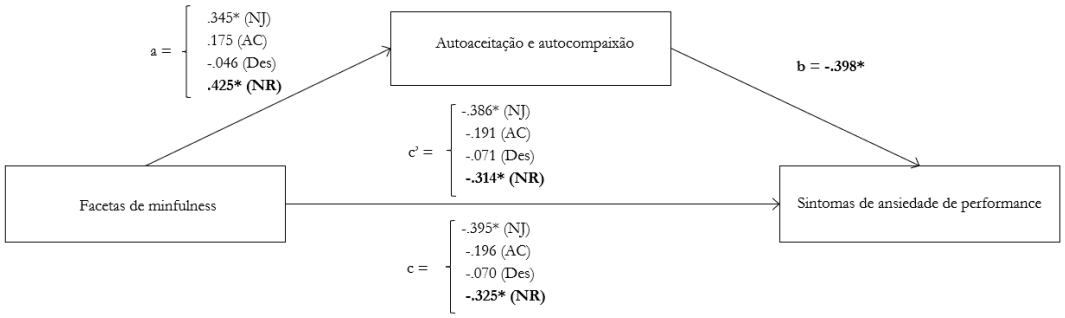
3) Mediação Baron e Kenny músicos estudantes: **foco positivo**



4) Mediação Baron e Kenny músicos profissionais: **foco positivo**



5) Mediação Baron e Kenny músicos estudantes: **autoaceitação e autocompaixão**



6) Mediação Baron e Kenny músicos profissionais: **autoaceitação e autocompaixão**