



Revista Portuguesa de  
Educação Artística Vol. 7, N.º 1  
DOI: 10.23828/rpea.v7i1.118  
<http://recursosonline.org/rpea>

# Avaliação da Prevalência da Ansiedade Relativa ao Desempenho Musical em Músicos de Música Erudita

Evaluation of the Anxiety Prevalence Relative to  
Musical Performance in Classical Musicians

*Carlos A. M. de C. e Damas*

CESEM – Centro de Estudos de Sociologia e Estética Musical

FCSH – Universidade Nova de Lisboa

[carlosdamas@carlosdamas.com](mailto:carlosdamas@carlosdamas.com)

## RESUMO

A ansiedade relativa ao desempenho musical é um problema que afecta os músicos. Este tipo de ansiedade pode gerar sintomas psicológicos e fisiológicos, por vezes debilitantes, que em muitas situações interferem com a qualidade do desempenho.

O presente estudo tem como objectivo analisar quantitativamente os níveis de prevalência da ansiedade relativa ao desempenho musical de maestros, cantores e instrumentistas de música erudita que desenvolvem a sua atividade em Portugal Continental e regiões autónomas. Foi realizada uma sondagem com um questionário, na qual participaram, de forma voluntária, músicos profissionais e alunos ( $n=188$ ). Os resultados revelaram que 86,7% dos músicos referiu sofrer com o problema. Foi também analisada a utilização de fármacos, álcool e drogas (substâncias psicotrópicas) para lidar com o problema.

Concluimos que a ansiedade relativa ao desempenho musical afecta a maioria dos músicos e que seria pertinente realizar mais investigações que permitam estudar e conhecer melhor o problema.

Palavras-chave: Ansiedade; Desempenho; Música Erudita; Fármacos; Álcool; Substâncias Psicotrópicas

## ABSTRACT

Music performance anxiety is a problem that affects musicians. This type of anxiety can generate psychological and physiological symptoms, sometimes can be debilitating, in many situations interfere with the quality of the performance.

The present study aims analyze quantitatively, the levels of music performance anxiety of classical music teachers, singers and instrumentalists who are active in mainland Portugal and autonomous regions. A survey was carried out with a questionnaire, in which professional musicians and students ( $n = 188$ ) participated voluntarily. The results revealed that 86.7% of the musicians reported suffering with the problem. The use of drugs, alcohol and psychotropic substances to deal with the problem was also analyzed.

We conclude that the music performance anxiety affects most of the musicians and that it would be pertinent to carry out more investigations that would allow to study and to know the problem better.

Keywords: Anxiety; Performance; Classical music; Drugs; Alcohol; Psychotropic Substances

## Introdução

Kenny (2016) define ansiedade como uma emoção que surge quando nos sentimos ameaçados por desafios que testam as nossas capacidades.

No final do século XIX, alguns músicos começaram a recorrer a consultas de psicoterapia. Gustav Mahler e Bruno Walter consultaram Sigmund Freud. Sergei Rachmaninov, Robert Schumann e Anton Bruckner também foram acompanhados por psicoterapeutas (Ostwald, 1987).

Do leque de músicos conceituados que admitiram sofrer com a ansiedade relativa ao desempenho constam nomes como o de Maria Callas, Enrico Caruso, Pablo Casals, Leopold Godowsky, Vladimir Horowitz, Ignacy Paderewski e Sergei Rachmaninoff (Valentine, 2002).

Os especialistas referem que o problema não afecta somente os amadores e inexperientes, mas constrange também músicos profissionais de todos os níveis (Wilson & Roland, 2002).

A literatura apresenta várias definições de ansiedade relativa ao desempenho. A mais citada resume a ansiedade como emoção complexa, percebida, em que o medo é combinado com outras emoções como a raiva, a vergonha, a culpa e a excitação (Izard, 1977).

A American Psychiatric Association (2013: 202), define este tipo de ansiedade como um “Medo acentuado ou ansiedade, acerca de uma ou mais situações sociais em que o indivíduo é exposto à possível avaliação de outras pessoas.”

Para Gaudry e Spielberger (1971), a ansiedade de desempenho é uma reacção emocional de resposta a uma situação de stress, percebida como ameaçadora, ou que contém exigências que são pres-

sentidas como excessivas ou inatingíveis. Elizabeth Valentine (2002: 168) define esta ansiedade como:

“experiência de uma persistente e angustiante apreensão, relativa às habilidades de desempenho em público, que implicam um grau de dificuldade demasiado elevado para a aptidão musical, treino e nível de preparação do indivíduo.”

Wilson e Roland (2002: 47) definem a ansiedade de desempenho musical da seguinte forma:

“Ansiedade do desempenho, às vezes chamada de medo do palco, é um medo exagerado, muitas vezes incapacitante, relacionado com o desempenho em público. Como em qualquer outro tipo de fobia, os sintomas são os produzidos pela ativação do sistema de emergência do corpo, o ramo simpático do sistema nervoso autónomo[...].”

Uma das definições de ansiedade relativa ao desempenho musical mais recente é da autoria de Dianna Kenny (2009). Para esta autora a ansiedade de desempenho musical é a experiência de uma acentuada e persistente apreensão ansiosa, relacionada com o desempenho musical, que surge através de vulnerabilidades biológicas e/ou psicológicas, e que se manifesta através de combinações de ordem afectiva, cognitiva, sintomas somáticos e comportamentais. Kenny (2016) distingue ansiedade de desempenho de fobia social.

Zeidner & Matthews (2011), mencionam a ansiedade como um processo de confronto que é frequentemente inadequado ou contraproducente.

A ansiedade relativa ao desempenho musical é um problema que afecta os músicos, e, em alguns casos, é um factor debilitante que pode ter um impacto negativo no desempenho e na saúde dos indivíduos.

É frequentemente referido na literatura que a ansiedade de desempenho tem um impacto negativo no bem-estar e na saúde dos músicos (Owen,

2009; Steptoe, 2001), e que prejudica a qualidade do desempenho (Craske & Craig, 1984; Brotons, 1994; Fredrikson & Gunnarsson, 1992; Wesner, Noyes & Davis, 1990, Yoshie, Kudo, Murakoshi & Ohtsuki, 2009).

A ansiedade relativa ao desempenho musical pode desencadear problemas físicos como batimento cardíaco acelerado, perspiração de partes do corpo e afectação da visão. Davis, Merritt e Richards (2001) mencionam que aquele tipo específico de ansiedade pode ainda aumentar a tensão muscular e provocar tremores. Lee (2002) refere que a ansiedade de desempenho musical também gera problemas emocionais como sentimentos de culpa e vergonha. Este tipo de ansiedade está frequentemente relacionada com o medo de falhar e com o medo que os músicos têm de serem avaliados de forma negativa (Osborne & Franklin, 2002; Wilson, 1999).

Em estudos realizados com músicos de todas as faixas etárias, a ansiedade relativa ao desempenho musical demonstrou ter maiores níveis de prevalência nos indivíduos do sexo feminino (Kenny, 2006; LeBlanc, Jin, Obert, & Siivola, 1997; Osborne & Franklin, 2002; Osborne, Kenny, & Holsomback, 2005; Rae & McCambridge, 2004; Ryan, 2004).

Segundo Helmut Möller, vice presidente da Associação Alemã de Psicologia da Música e Medicina para Músicos, 25% a 30% dos músicos usam regularmente comprimidos e álcool para amenizar a ansiedade (“German classical musicians turning to drugs and alcohol”, 2008). A ansiedade relativa ao desempenho musical é um sério problema que tem impedido muitos alunos de iniciarem uma carreira (Rae & McCambridge, 2004), e que tem contribuído para a interrupção de carreiras de

muitos músicos de alto nível (Clark & Agras, 1991; Rocha, Dias-Neto & Gattaz, 2011).

Não são conhecidos estudos que revelem os níveis de prevalência da ansiedade relativa ao desempenho, na comunidade portuguesa de maestros, cantores e instrumentistas que se dedicam à música erudita. O presente estudo teve como objectivo medir em termos quantitativos, a prevalência do problema no referido grupo de indivíduos. Foi também realizada uma comparação entre os géneros masculino e feminino, e entre profissionais e alunos. Obtivemos uma relação do número de músicos que utiliza fármacos, álcool e estupeficientes para lidar com a ansiedade no desempenho musical, bem como uma lista dos medicamentos que utilizam.

## Método

O estudo consistiu numa sondagem que visou recolher dados quantitativos sobre os níveis de prevalência da ansiedade relativa ao desempenho musical dos músicos ativos em Portugal na área da música erudita. Participaram na sondagem músicos que se voluntariaram para o efeito. Utilizámos como instrumento um questionário elaborado a partir de uma plataforma online. O questionário foi devidamente testado e validado. Foram utilizadas questões fechadas. As questões incluídas no questionário foram as seguintes:

- Sofre ou já sofreu com a ansiedade relativa ao desempenho musical?
- Utiliza ou já utilizou fármacos para lidar com a ansiedade relativa ao desempenho musical?
- Se respondeu afirmativamente à questão anterior, qual o nome dos fármacos que utilizou?

## Resultados

– Já consumiu álcool ou outras drogas (e.g. substâncias psicotrópicas) para lidar com a ansiedade relativa ao desempenho musical?

– Por favor indique o seu instrumento (e.g. instrumentista, cantor, maestro).

– Por favor indique o seu género.

– Por favor indique a sua idade.

– Sou: profissional/aluno.

A ansiedade no desempenho musical, pode ter vários graus de intensidade, pode ser uma ansiedade ligeira não incomodativa, ou pode ser uma ansiedade intensa e debilitante que provoca momentos de sofrimento. Na primeira questão (Sofre ou já sofreu com a ansiedade relativa ao desempenho musical?) utilizamos o termo sofrer. A intenção foi quantificar os indivíduos que padecem de níveis de ansiedade que representam sofrimento. Esta intenção foi mencionada aos participantes aquando do envio do questionário e dos convites à participação.

Foram convidados a participar na sondagem músicos profissionais (de orquestra, solistas, cantores e maestros), e alunos de conservatórios, escolas superiores de música e escolas profissionais.

Os convites à participação foram enviados por correio electrónico a instituições portuguesas de referência, que posteriormente encaminharam o questionário aos participantes.

Responderam à sondagem 188 músicos com idades compreendidas entre os 15 e os 67 anos de idade.

Foi realizada uma análise estatística descritiva, dos dados recolhidos, com recurso ao software Excell. Para facilitar a leitura dos resultados foram elaborados gráficos baseados numa escala percentual de 0% a 100%.

À primeira questão do questionário “Sofre ou já sofreu com a ansiedade relativa ao desempenho musical?”, dos 188 participantes 163 responderam sim, os restantes 25 mencionaram que não sofriam daquela perturbação. Em termos percentuais 86,7% dos músicos referiu sofrer com este tipo de ansiedade, 13,3% referiu não sofrer com o problema (Fig. 1).

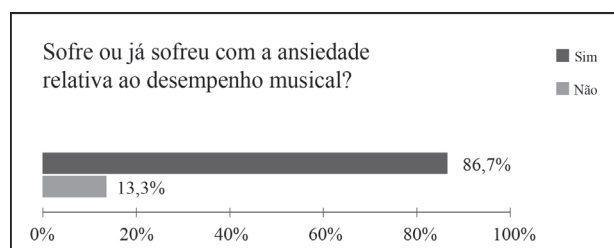


Figura 1 – Gráfico representativo do número de músicos que sofre com a ansiedade relativa ao desempenho musical e do número de músicos que referiram não sofrer com o problema.

A segunda questão colocada aos músicos teve a ver com a prescrição e uso de medicação para lidar com a ansiedade de desempenho musical (“Utiliza ou já utilizou fármacos para lidar com a ansiedade relativa ao desempenho musical?”).

A utilização de medicamentos que bloqueiam os efeitos da adrenalina é uma das formas de lidar com a ansiedade mais utilizadas pelos músicos. Reber et al. (2009), referem que os beta bloqueadores são fármacos que bloqueiam a absorção de norepinefrina e epinefrina nos Adrenoreceptores Beta, que diminuem a frequência cardíaca, que reduzem a atividade do músculo cardíaco, e que causam constrição nos tubos brônquicos. Os beta bloqueadores podem provocar efeitos secundários como ataques de asma, problemas

cardíacos, náuseas ou insónias. Segundo Brotons (1994), os beta bloqueadores podem ser eficazes temporariamente, se tomados antes ou durante o desempenho. O mesmo autor avança ainda que alguns estudos referem que este tipo de medicamento demonstrou melhorias na afinação, na regularidade do vibrato, no controlo do arco, no controlo dinâmico, na precisão, na memória, no ritmo e no tempo.

Dos músicos participantes nesta sondagem, 72 mencionaram utilizar ou já ter utilizado medicação, 116 referiu não tomar ou nunca ter tomado medicação para lidar com a ansiedade relativa ao desempenho musical (Fig. 2). Dos 72 músicos que referiram utilizar fármacos, contabilizámos 37 do sexo masculino e 35 do sexo feminino. Do universo dos mesmos 72 músicos, 47 eram profissionais e 25 eram alunos. A média de idade dos participantes profissionais foi 39 anos, dos alunos 21 anos.

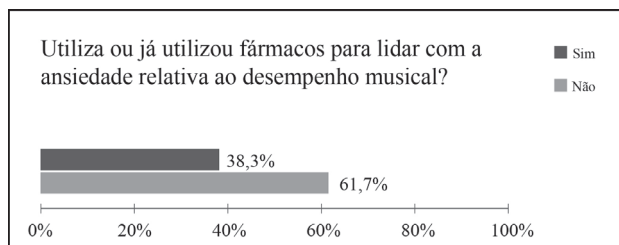


Figura 2 – Gráfico representativo do número de músicos que utiliza fármacos para lidar com a ansiedade relativa ao desempenho musical, e do número de músicos que mencionou não utilizar qualquer substância farmacológica.

O medicamento mais referido pelos participantes neste estudo foi um beta bloqueador, o Inderal®, que tem como principio ativo o cloridrato de propranolol. Os fármacos que os músicos mencionaram utilizar, os princípios ativos, e o número de referências foram os seguintes:

- Inderal® (cloridrato de propranolol)  $n=47$

- Valdispert (valeriana)  $n=12$
- Lexotan (bromazepam/benzodiazepine)  $n=4$
- Xanax (alprazolam)  $n=2$
- Victan (loflazepato de etilo)  $n=2$
- Stressfytol (passiflora)  $n=2$
- Sexodil (mexazolam)  $n=1$
- Trasicor (oxprenolol)  $n=1$
- Olcadil (cloxazolam)  $n=1$

Da lista de medicamentos utilizados pelos músicos participantes nesta sondagem constam beta bloqueadores (cloridrato de propranolol, oxprenolol), calmantes naturais (valeriana, passiflora), e ansiolíticos (bromazepam, benzodiazepine, loflazepato de etilo, mexazolam, cloxazolam).

A Fig. 3 apresenta o rácio de indivíduos que mencionou consumir álcool ou outras drogas não farmacológicas para aliviar e lidar com os sintomas da ansiedade no desempenho musical. No universo dos 188 músicos participantes, 11 referiram utilizar álcool ou outras drogas (5,9%).

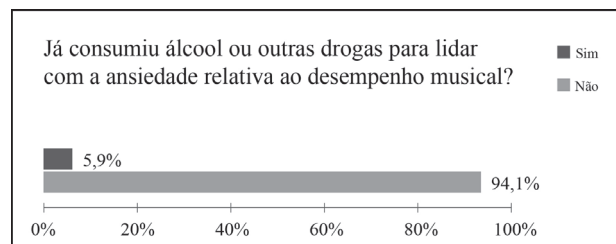


Figura 3 – Gráfico representativo do número de músicos que referiu ter consumido álcool ou outras drogas para lidar com a ansiedade no desempenho musical e do número de músicos que referiu nunca o ter feito.

A análise do grupo de indivíduos que respondeu ao questionário contabilizou 100 (53,2%) músicos do sexo masculino e 88 (46,8%) do sexo feminino (Fig. 4).

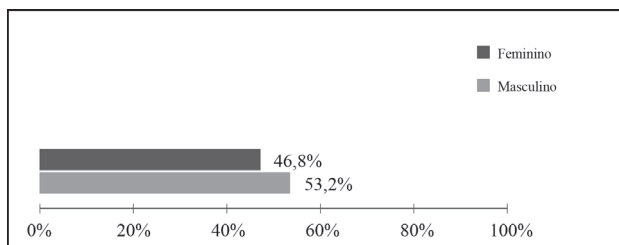


Figura 4 – Gráfico representativo do gênero dos músicos participantes.

Como apresentado na Fig. 5, participaram na sondagem 112 profissionais (59,4%), e 76 alunos (40,6%).

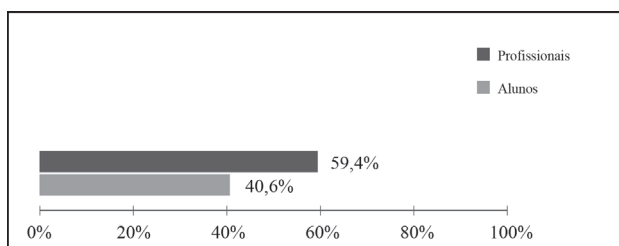


Figura 5 – Gráfico representativo do rácio de músicos profissionais e alunos participantes.

Num desenvolvimento da análise dos dados recolhidos, observámos que 98 dos participantes profissionais referiram sofrer com a ansiedade e 14 referiram não sofrer com o problema. Dos alunos, 67 mencionaram sofrer com a ansiedade e 9 responderam negativamente.

## Discussão

Fishbein, Midlestadt, Ottati, Strauss e Ellis (1988) estudaram 2122 músicos de orquestras profissionais. Concluíram que 24% sofria de medo do palco, 17% de depressão, 14% de perturbações do sono, 13% de ansiedade aguda e 10% de dores severas de cabeça.

Numa investigação que incluiu 48 orquestras, Lockwood (1989) observou que 24% dos músicos sofria de medo do palco (definido nesse estudo como a forma mais severa de ansiedade relativa ao desempenho musical), 13% de ansiedade aguda, e 17% de depressão.

A observação de 55 orquestras realizada por James (1998) concluiu que 70% dos músicos sofria de ansiedade de desempenho musical intensa, e que essa ansiedade interferia com a qualidade desse desempenho. Alguns desses músicos (16%) referiu sentir essa ansiedade mais do que uma vez por semana.

O resultado do presente estudo é semelhante aos resultados apresentados por Möller. Segundo Möller, 25% a 30% dos músicos alemães usa regularmente comprimidos e álcool para lidar com a ansiedade (“German classical musicians turning to drugs and alcohol”, 2008). Dos 188 músicos participantes neste estudo, 72 (37,7%) mencionaram utilizar fármacos para lidar com a ansiedade no desempenho musical. Desses 72 indivíduos, 46 eram profissionais e 25 eram alunos. Comparando os dados em termos percentuais, os profissionais referiram recorrer mais à utilização de fármacos do que os alunos, nos seguintes índices: profissionais 64,8%, alunos 35,2%.

A literatura refere que, entre todas as faixas etárias, os músicos que apresentam mais ansiedade relativa ao desempenho musical são do sexo feminino (Kenny, 2006; LeBlanc, Jin, Obert, e Siivola, 1997; Osborne & Franklin, 2002; Osborne, Kenny, e Holsomback, 2005; Rae & McCambridge, 2004; Ryan, 2004). Neste estudo, dos 100 participantes do sexo masculino, 82% referiu sofrer com o problema e dos 88 participantes do sexo

feminino, 88,6% mencionaram sofrer com a ansiedade no desempenho musical. Foi realizada uma análise inferencial, que revelou que a diferença de percentagens entre os géneros não são estatisticamente significativas. Tendo em conta esta análise e contrariamente ao referido na literatura, o presente estudo não observou uma diferença significativa da prevalência da ansiedade entre os músicos do sexo masculino e feminino.

A comunidade de músicos em atividade em Portugal, que se dedica à música erudita, é relativamente pequena comparativamente a outros países. Tendo em conta a dimensão do país, o número de orquestras profissionais e escolas existentes, podemos considerar a amostra de 188 participantes como significativa. Existem em Portugal 3 orquestras de formação sinfónica e 6 orquestras de dimensão mais reduzida. Nestes agrupamentos contabilizámos 400 músicos residentes. Contabilizámos também 6 escolas superiores de ensino especializado de música e um vasto leque de conservatórios.

Os pontos que se seguem pode ter limitado o estudo:

a escolha dos participantes não foi controlada (os participantes foram voluntários e por conseguinte, podem ter participado na sondagem apenas aqueles que sentiram necessidade em colaborar por sofrerem com a ansiedade do desempenho musical, enquanto os que não padecem com o problema podem ter desvalorizado uma contribuição para o estudo).

– a eventualidade de algumas instituições não terem encaminhado os pedidos de participação a músicos e alunos.

– a possibilidade dos participantes terem introduzido dados falsos nas suas respostas ao questionário.

– a impossibilidade de determinar se os músicos profissionais sofreram de ansiedade quando eram alunos, ou se só começaram a sofrer com o problema depois de serem profissionais.

– Os resultados indicam que 86,7% dos indivíduos sofre de altos níveis de ansiedade. Essa ansiedade pode interferir com a qualidade do desempenho e gerar debilidade física e mental. Concluímos que o problema está bastante presente na comunidade estudada e que seria útil realizar mais investigações que permitam analisar melhor a problemática em termos quantitativos e qualitativos.

Apresentada a percentagem de músicos que utiliza fármacos para lidar com a ansiedade (37,7%), concluímos que seria importante criar planos de treino físico e mental para lidar com o problema e que permitam evitar a utilização de medicamentos. Os planos de treino (ou estratégias para lidar com a ansiedade) deveriam ser introduzidos no ensino desde o início da formação dos músicos.

Existem indícios da utilização de álcool e substâncias psicotrópicas para lidar com a ansiedade de desempenho na comunidade de músicos em atividade em Portugal. Não são conhecidos estudos sobre o problema. Neste estudo, 5,9% dos participantes referiu utilizar álcool ou outros estupefacientes. Desta percentagem de 5,9% desconhecemos qual a percentagem de indivíduos que consome álcool e a percentagem de indivíduos que utilizam outras drogas (substâncias psicotrópicas), o que se constituiu como outra limitação do estudo. Sendo o consumo de substâncias psicotrópicas ilegal, os possíveis consumidores podem inibir-se

de o referir. Este facto poderá dificultar estudos futuros. Concluimos que seria útil uma investigação aprofundada sobre esta temática.

Em estudos futuros, será importante rever e melhorar os itens do questionário utilizado nesta sondagem.

## Referências Bibliográficas

- American Psychiatric Association (2013). *DSM – V: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). Washington: New School Library.
- Brotans, M. (1994). Effects of Performing Conditions on Music Performance Anxiety and Performance Quality em *Journal of Music Therapy*, 31, 63-81.
- Clark, D. B. & Agras, W. S. (1991). The Assessment and Treatment of Performance Anxiety in Musicians. *American Journal of Psychiatry*, 148, 598-605.
- Craske, M. G. & Craig, K. D. (1984). Musical Performance Anxiety – the 3-Systems Model and Self-Efficacy Theory em *Behaviour Research and Therapy*, 22, 267-280.
- Davis, P.; Merritt, L. & Richards, A. (2001). Performance Anxiety: Loss of the spoken edge em *Journal of Voice*, 15 (2), 257-269.
- Fishbein, M., Middlestadt, S.E., Ottati, V., Straus, S. & Ellis, A. (1988). Medical problems among ICSD musicians: overview of a national survey em *Medical Problems of Performing Artists*, 3, 1-8.
- Fredrikson, M. & Gunnarsson, R. (1992). Psychobiology of Stage Fright - the Effect of Public Performance on Neuroendocrine, Cardiovascular and Subjective Reactions em *Biological Psychology*, 33, 51-61.
- Gaudry, E. & Spielberger, C.D. (1971). *Anxiety and educational achievement*. New York: Wiley.
- German classical musicians turning to drugs and alcohol (2008) em *The local*. Retrieved from <http://www.thelocal.de/society/20080528-12141.html#.UTH3TaWX-gE>.
- Izard, C.E. (1977). *Human emotions*. NY: Plenum Press, New York.
- James, I. (1998). Western orchestral musicians are highly stressed em *Resonance: International Music Council* (France), 26, 19–20.
- Kenny, D. T. (2006). *Music performance anxiety: Origins, phenomenology, assessment and treatment*. Retrieved from <http://www2.fhs.usyd.edu.au/bach/staff/kenny>.
- Kenny, D. T. (2009). Negative emotions in music making: Performance anxiety em P. Juslin & J. Sloboda (Eds.), *Handbook of music and emotion: Theory, research, applications*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Kenny, D. T. (2016). *Music Performance Anxiety: Theory, Assessment and Treatment*. Saarbrücken: LAP Lambert Academic Publishing.
- LeBlanc, A., Jin, Y. C., Obert, M., & Siivola, C. (1997). Effect of audience on music performance anxiety. *Journal of Research in Music Education*, 45 (3), 480-496.
- Lee, S. H. (2002). Musicians' performance anxiety and coping strategies em *The American Music Teacher*, 52 (1), 36-91.
- Lockwood, A. H. (1989). Medical problems of musicians em *New England Journal of Medicine*, 320, 221-227.
- Osborne, M. S., & Franklin, J. (2002). Cognitive processes in music performance anxiety em *Australian Journal of Psychology*, 54 (2), 86-93.
- Osborne, M. S., Kenny, K. T., & Holsomback, R. (2005). Assessment of music performance anxiety in late childhood: A validation study of the music performance anxiety inventory for adolescents (MPAI-A). *International Journal of Stress Management*, 12 (4), 312-330.
- Ostwald, P. F. (1987). Psychotherapeutic strategies in the treatment of performing artists em *Medical Problems of Performing Artists*, 2 (4), 131-6.
- Owen, T. (2009). *University Music Students' Experiences of Performance Anxiety and how they cope with it* (Unpublished dissertation). The University of British Columbia, Vancouver.
- Rae, G., & McCambridge, K. (2004). Correlates of performance anxiety in practical music exams



em *Psychology of Music*, 32, 432-439.

- Reber, A. S., Reber, E., & Allen, R. (2009). *The Penguin Dictionary of Psychology* (4<sup>th</sup> ed.). Essex: Penguin Books.
- Rocha, S. F., Dias-Neto, E. & Gattaz, W.F. (2011). Ansiedade na Performance Musical: tradução, adaptação e validação do Kenny Music Performance Anxiety Inventory (K-MPAI) para língua portuguesa em *Revista de Psicologia Clínica*, 38 (6), 217-221.
- Ryan, C. (2004). Gender differences in children's experience of musical performance anxiety em *Psychology of Music*, 32 (1), 89-103.
- Steptoe, A. (2001). Negative Emotions in Music Making: The Problem of Performance Anxiety em P.N. Juslin & J. A. Sloboda (Eds.), *Music and Emotion: Theory and Research* (pp. 291-307). New York: Oxford University
- Valentine, E. (2002). *The Fear of Performance. Musical Performance: A Guide to Understanding*. Edited by J. Rink. Cambridge: University Press.
- Wilson, G. D. (1999). *Performance anxiety* em D. J. Hargreaves, & A. C. North (Eds.), *The social psychology of music*. New York: Oxford University Press.
- Wilson, G.D. & Roland, D. 2002. *Performance Anxiety. The Science and Psychology of Music Performance: Creative Strategies for Teaching and Learning*. Edited by R. Parncutt & G.E. McPherson. Oxford: Oxford University Press.
- Zeidner, M & Matthews, G. (2011). *Anxiety 101*. New York: Springer Publishing Company.

