



Campus Universitário de Almada
Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada

João Filipe Carreira de Sousa Barreiro

**Relatório Final de Prática de Ensino Supervisionada -
Um estudo sobre MPA no Ensino Artístico
Especializado da Música**

Mestrado em Ensino de Música - Guitarra

Orientador: Prof. Doutora Helena Vasques de Carvalho

Almada, 2018

Relatório Final de Prática de Ensino Supervisionada e Projeto de Investigação

Conservatório de Música de Santarém

Relatório final de prática de ensino supervisionada, apresentado com vista à obtenção do 2º ciclo de estudos conducente ao grau de Mestre em Ensino de Música, ao abrigo do Despacho nº15045/2011, de 7 de Novembro (Diário da República, 2ª série – nº 213 – 7 de Novembro de 2011).

Mestrado em Ensino de Música

Orientador: Professora Doutora Helena Vasques de Carvalho

Estagiário: João Filipe Carreira de Sousa Barreiro

Almada, 2018

DECLARAÇÃO DE AUTENTICIDADE

A presente dissertação foi realizada por João Filipe Carreira de Sousa Barreiro, aluno do Ciclo de Estudos de Mestrado em Ensino de Música, no ano letivo de 2017/2018.

O seu autor declara que:

- (i) Todo o conteúdo das páginas que se seguem é de autoria própria, decorrendo do estudo, investigação e trabalho do seu autor.
- (ii) Este trabalho, as partes dele, não foi previamente submetido como elemento de avaliação nesta ou em outra instituição de ensino/formação.
- (iii) Foi tomado conhecimento das definições relativas ao regime de avaliação sob o qual este trabalho será avaliado, pelo que se atesta que o mesmo cumpre as orientações que lhe foram impostas.
- (iv) Foi tomado conhecimento de que a versão digital deste trabalho poderá ser utilizada em atividades de detecção electrónica de plágio, por processos de análise comparativa com outros trabalhos, no presente e/ou no futuro.
- (v) Foi tomado conhecimento que este trabalho poderá ficar disponível para consulta no Instituto Piaget e que os seus exemplares serão enviados para as entidades competentes e prevista na legislação.

de de 2018

Assinatura



Ao meu avô,
Casimiro Amado Barreiro

Agradecimentos

Agradeço à minha mãe e ao meu pai, pelo apoio que me deram nesta fase da minha vida.

Agradeço ao meu irmão e à Silvana, pelas mais variadas conversas e pelo seu auxílio nas várias etapas do mestrado.

Agradeço a toda a minha família, pelo incentivo que me foram dando ao longo deste tempo, em especial ao meu avô Casimiro, por me ter ensinado a ver as coisas de uma outra perspectiva.

Agradeço aos meus orientadores, Professora Doutora Helena Vasques de Carvalho, Professor Sérgio Marques e Professora Ana Leonor Pereira, pela ajuda e tempo disponibilizado em prol da minha formação profissional.

Agradeço aos meus amigos professores, alunos de música, amigos dos Convívios Fraternos, do Coro de São Nicolau e da Comunidade de Taizé, pelo tempo de desabafo e pela amizade.

Agradeço aos alunos e professores que se disponibilizaram a participar na investigação levada a cabo no Conservatório de Música de Santarém.

Agradeço ao Conservatório de Música de Santarém, instituição de ensino onde realizei o estágio.

Agradeço aos meus colegas de guitarra, pela amizade, pela partilha de momentos musicais e pela partilha e reflexão conjunta do nosso trabalho.

Resumo

Este Relatório Final foi construído no âmbito da disciplina Prática de Estágio Supervisionada e Relatório Final, do Mestrado em Ensino de Música do Instituto Piaget - ISEIT, em Almada. O documento está dividido em duas partes.

A primeira parte é dedicada ao estágio levado a cabo pelo mestrando, no Conservatório de Música de Santarém, sob orientação do professor cooperante Sérgio Marques. Nela se pode encontrar uma descrição da instituição de ensino, das actividades realizadas no estágio, as estratégias observadas e apreendidas na observação de aulas, as reflexões derivadas deste período imerso num contexto real de ensino, os planos de aula e o desenvolvimento profissional, social e ético, ao longo da PES, por parte do estagiário.

A segunda parte trata do projecto de investigação realizado pelo mestrando, intitulado "*A music performance anxiety* no Conservatório de Música de Santarém". Contém uma introdução sobre a problemática da ansiedade e da *music performance anxiety* nos alunos. Através de um inquérito feito aos alunos do Conservatório de Música de Santarém, fez-se uma análise deste fenómeno, com o intuito de traçar um perfil da ansiedade dos alunos, para poder perceber causas ou áreas proeminentes e também desvendar possíveis soluções para minorar esta situação.

Palavras-chave: Prática de Estágio Supervisionada, Mestrado em Ensino de Música, processo ensino-aprendizagem, *music performance anxiety*

Abstract

This Final Report was built within the framework of the Supervised Teaching Practice, a subject of the Master's Degree in Music Teaching, of Instituto Piaget - ISEIT, in Almada. The document is divided in two parts.

The first part is dedicated to the internship carried by the master's student, at the Conservatório de Música de Santarém, under the tutoring of cooperative professor Sérgio Marques. In it, a description of the teaching institution can be found, as well as the activities that took place in the internship, the observed and acquired strategies in lesson observations, the reflections that arose in this period of immersion in a real teaching environment, the lesson plans and the professional, social and ethic development of the master's student, throughout the Supervised Teaching Practice.

The second part is about the investigation project done by the master's student, named "*The music performance anxiety at the Conservatório de Música de Santarém*". It contains an introduction regarding the problem of anxiety and *music performance anxiety* in students. Through an enquiry to the students of the Conservatório de Música de Santarém, an analysis of this phenomenon was performed, with the intent of drawing a profile of the students' anxiety, in order to understand causes or proeminent areas and aswell to unveil possible solutions to lessen this situation.

Keywords: Supervised teaching practice, Master's degree in Music Teaching, teaching-learning process, *music performance anxiety*

Índice geral

Agradecimentos	v
Resumo	vi
Abstract	vii
Índice geral.....	viii
Índice de tabelas	xii
Índice de gráficos.....	xiii
Lista de anexos.....	xiv
Lista de Abreviaturas.....	xiv
Introdução	15
Parte I – Reflexão sobre a Prática de Ensino do Instrumento durante a PES	16
1. A Prática de Ensino Supervisionada.....	17
1.1 Estrutura e objectivos.....	17
1.2 Expectativas do estagiário e competências a desenvolver	18
2. A instituição de acolhimento - Conservatório de Música de Santarém.....	19
2.1 Caracterização do CMS	19
2.1.1 História do CMS.....	19
2.1.2 Objetivos	20
2.1.3 Oferta educativa	21
2.1.4 Órgãos de Gestão	23
2.1.5 Estruturas de coordenação e supervisão pedagógica.....	23
2.1.6 Comunidade educativa	23
2.1.7 Recursos materiais e património	24
2.1.8 Actividades e Projectos	25
2.2 Análise SWOT da instituição.....	27
2.3 Avaliação.....	27

2.3.1 Instrumentos de avaliação	27
2.3.2 Critérios de avaliação	28
2.4 Reflexão acerca do programa de Viola Dedilhada	29
3. A PES e o estagiário	30
3.1 Apresentação do estagiário	30
3.2 Análise SWOT antes e depois da PES.....	31
3.3 Contributo do estágio para o desenvolvimento pessoal e profissional.....	33
3.4 Filosofia de ensino	33
4. Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem	35
4.1 Caracterização da classe de Viola Dedilhada do CMS.....	35
4.2 Implementação e execução da PES	36
4.3 Observação de aulas	37
4.4 Aulas dadas - descrição dos alunos e planificações representativas	39
4.5 Aulas supervisionadas - reflexão	44
4.6 Métodos e estratégias utilizados	47
4.7 Avaliação.....	49
4.8 Reflexão crítica - PES	50
5. Dimensão profissional, social e ética	53
6. Participação na escola	55
7. Relação com a comunidade.....	55
8. Desenvolvimento pessoal e profissional ao longo da vida	56
Conclusão	57

PARTE II - Investigação

Um estudo sobre MPA no Ensino Especializado da Música	58
9. Tema e estrutura da investigação.....	59
10. Enquadramento teórico	59
10.1 Ansiedade.....	59
10.1.1 Ansiedade - Definições	59
10.1.2 Ansiedade - Causas	60
10.1.3 Ansiedade - sintomas	61
10.2 Music Performance Anxiety	61
10.2.1 MPA - Definições.....	61
10.2.2 MPA - Relação com ansiedade social e perfeccionismo.....	63
10.2.3 MPA - Consequências práticas e <i>arousal</i>	64
10.2.4 - MPA nos alunos.....	65
10.2.5 MPA - Tratamentos/terapias e o papel do professor	66
11 Âmbito e objectivos	68
11. 1 Âmbito da investigação	68
11.2 Pergunta de investigação	68
11.3 Objectivos de investigação	69
12. Metodologia.....	69
12.1 Universo de estudo e amostra	69
12.2 Recolha de dados.....	69
13. Apresentação e análise de resultados.....	70
13.1 Caracterização da amostra	70
13.2 Questionários.....	73
13.2.1 Tabela de frequências.....	73
13.2.2 Totais de ansiedade por aluno e por grau	76
13.2.3 Perfil de ansiedade por aluno	79

13.2.4 Respostas por áreas do questionário.....	85
13.2.5 O papel do professor	88
14. Conclusões	91
Considerações finais	93
Bibliografia.....	94
ANEXOS	97

Índice de tabelas

Tabela 1 - alunos por curso, regime e agrupamento escolar	24
Tabela 2 - Análise SWOT da instituição	27
Tabela 3 - critérios da avaliação contínua.....	28
Tabela 4 - critérios das provas de instrumento.....	28
Tabela 5 - Análise SWOT do estagiário antes da PES	31
Tabela 6 - Análise SWOT do estagiário depois da PES	32
Tabela 7 - Cronograma das atividades pedagógicas desenvolvidas na PES	37
Tabela 8 - Plano de Aula Individual (nº1)	41
Tabela 9 - Plano de Aula Individual (nº2)	43
Tabela 10 - Reflexão aula supervisionada	44
Tabela 11 - Percentagens por valor por pergunta (análise geral do questionário) 73	
Tabela 12 - Total de ansiedade por aluno	76
Tabela 13 - Vertentes do questionário	80
Tabela 14 - Perfil de ansiedade por aluno	81
Tabela 15 - Média dos níveis de preocupação por patamar de apoio do professor 90	

Índice de gráficos

Gráfico 1 - N° total de alunos do CMS, do universo de estudo e da amostra	71
Gráfico 2 - Universo de estudo	71
Gráfico 3 - Amostra discriminada por graus.....	72
Gráfico 4 - Representatividade da amostra por grau	72
Gráfico 5 - Descrição da amostra por instrumento	73
Gráfico 6 - Nível de ansiedade por grau de ensino frequentado	79
Gráfico 7 - Sintomas físicos	85
Gráfico 8 - Preocupação sobre a performance	85
Gráfico 9 - Preocupação sobre a avaliação	86
Gráfico 10 - Vulnerabilidade psicológica	86
Gráfico 11 - Relação com os pais.....	87
Gráfico 12 - Vulnerabilidade genética	87
Gráfico 13 - O papel do professor	88
Gráfico 14 - Influência do apoio do professor na preocupação dos alunos.....	89

Lista de anexos

Anexo A - Questionário

Anexo B - Questionários recolhidos

Lista de Abreviaturas

CMS - Conservatório de Música de Santarém

DL - Decreto-Lei

EAEM - Ensino Artístico Especializado da Música

ISEIT - Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares

MEM - Mestrado em Ensino de Música

MPA - Music Performance Anxiety

PES - Prática de Ensino Supervisionada

PIF - Plano Individual de Formação

RF - Relatório Final

SWOT - Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats (Tradução: Pontos fortes, pontos fracos, Oportunidades, Ameaças)

Introdução

O presente Relatório Final é composto por uma primeira parte, referente à Prática de Ensino Supervisionada levada a cabo pelo estagiário, no Conservatório de Música de Santarém, com o professor Sérgio Marques como orientador cooperante, e a Mestre Ana Leonor Pereira como orientadora institucional. Na segunda parte encontra-se o projecto de investigação levado a cabo pelo estagiário.

Nele se apresenta a estrutura e os objectivos do estágio, uma apresentação da instituição de acolhimento, a descrição das actividades realizadas no âmbito do estágio e uma reflexão dos benefícios deste na prática e no desenvolvimento profissional do estagiário.

A elaboração de documentos como o PIF, o portefólio reflexivo e este RF colocaram um maior enfoque na preparação e organização do estágio, bem como na reflexão ao longo do estágio e conclusões a obter decorrentes do mesmo. Ao longo do estágio, as actividades realizadas no decorrer deste permitiram que num período alargado de tempo o estagiário pudesse olhar para a sua prática pedagógica e para a de outros professores, debruçando-se sobre estas, para analisar, comparar e procurar melhorias na sua prática profissional.

A segunda parte contém o projecto de investigação, intitulado "*A music performance anxiety* no Conservatório de Música de Santarém". Ao longo do seu percurso enquanto docente, e também durante o mestrado, o estagiário foi percebendo, em alguns alunos seus mas também em alunos de outros professores, um "nervosismo" que por vezes chegava a níveis que prejudicam a performance musical. Sentiu assim ser importante analisar esta problemática no seu local de trabalho. Através da recolha e análise de inquéritos, a fim de melhor se perceber a existência deste problema, chegou a algumas conclusões acerca desta realidade, que espera poderem melhorar o futuro dos alunos do CMS.



Parte I – Reflexão sobre a Prática de Ensino do Instrumento durante a PES

1. A Prática de Ensino Supervisionada

1.1 Estrutura e objectivos

O estágio divide-se em três fases:

- uma primeira fase, correspondente à elaboração do PIF, onde se planificam as actividades a serem executadas ao longo do estágio e se apresentam os objectivos e expectativas para o mesmo
- uma segunda fase, o tempo de estágio propriamente dito, onde, para além de se realizarem as actividades propostas, se contrói um portefólio reflexivo
- a terceira fase, a redacção do RF, com uma primeira parte em que se descreve e analisa o que decorreu no estágio, e uma segunda parte, destinada a uma investigação levada a cabo pelo estagiário

Durante o tempo de estágio o formando propôs-se a realizar/participar em:

- observação de aulas
- leccionação de aulas
- apoios de formação musical, prestados aos alunos
- audições
- provas
- workshops de guitarra
- reuniões de departamento, de professores, com orientador institucional e orientador cooperante

Tal como disposto no regulamento da PES, e tendo em conta o DL n° 240/2001 de 17 de Agosto, onde é apresentado o perfil docente, o estágio procura proporcionar um tempo de prática e reflexão que permita o desenvolvimento profissional do estagiário através de uma imersão num contexto real de ensino. Pretende-se que o formando aplique conhecimentos e domine métodos e técnicas relacionados com o processo de ensino-aprendizagem.

1.2 Expectativas do estagiário e competências a desenvolver

O estagiário olhou para o estágio como uma possibilidade de, no seio da sua actividade profissional, melhorar a sua capacidade de docente. Esperou adquirir mais conhecimento propício ao seu trabalho, através da reflexão, da observação de aulas, da partilha de conhecimentos e estratégias com outros professores. Também procurou, no âmbito do estágio, estar presente em momentos de avaliação dos alunos, prestar ajuda aos alunos nas matérias em que estes tenham dúvidas, em aulas de apoio, e proporcionar momentos lúdicos e de enriquecimento curricular nos workshops, tendo em vista o sucesso escolar dos alunos.

Tal como disposto no DL n.º 240/2001 de 17 de Agosto, o formando esperou desenvolver as suas competências em termos profissionais, sociais e éticos, tendo como referência a sua função de ensinar os alunos e tomando consciência da responsabilidade dessa tarefa no tecido social em que a escola se insere. Pretendeu também uma troca profícua de conhecimentos com os outros docentes, uma participação activa no desenvolvimento pedagógico da escola e o desenvolvimento de uma relação com a comunidade, através do contacto com os pais, realização de audições, etc.

2. A instituição de acolhimento - Conservatório de Música de Santarém

A informação apresentada neste ponto encontra-se no Projecto Educativo do CMS, entre outros documentos da instituição.

2.1 Caracterização do CMS

2.1.1 História do CMS

O Conservatório de Música de Santarém é uma Escola de Ensino Artístico Especializado, com paralelismo pedagógico em articulação com o Ministério da Educação. Foi fundado em 1985 como Estabelecimento Particular e Cooperativo sem fins lucrativos, com o nome de Escola de Música de Santarém, C.R.L., resultado de uma acção de dinamização cultural levada a cabo pelo Centro Cultural Regional de Santarém.

Após a sua fundação em 1982, o Centro Cultural Regional de Santarém promoveu a organização de Cursos Livres de Música, enquadrados num projeto de ensino e difusão da música, desenvolvido em três etapas:

- Dinamização: Cursos Livres de Piano, Guitarra Clássica; Acordeão, Sopros e Educação Musical
- Criação de uma escola para incremento e difusão da música
- Consolidação institucional da escola

A escritura pública foi assinada a 17 de Maio de 1985 por 12 sócios fundadores. O primeiro ano letivo de funcionamento foi 1986/1987, tendo sido lecionados os cursos de Formação Musical, Viola Dedilhada e Piano. Obteve autorização definitiva de funcionamento, concedida pelo Ministério da Educação, a 10 de Agosto de 1994 (Alvará nº 4551). A sua denominação foi alterada em Julho de 2005 para a atual – Conservatório de Música de Santarém.

A sua atividade realizou-se, inicialmente, no Círculo Cultural Scalabitano e, posteriormente, no Centro Cultural Regional de Santarém. Desde o ano letivo

2011/2012, encontra-se a funcionar em instalações próprias, num espaço cedido pela Câmara Municipal de Santarém, na Rua Miguel Bombarda n° 4, 1º, em Santarém.

Desempenharam funções docentes e de direcção pedagógica algumas personalidades de reconhecido mérito da área da cultura musical portuguesa, tais como Gilberta Paiva (diretora pedagógica de 1988 a 1991), Fernando Serafim (diretor pedagógico em 1991), Eurico Carrapatoso, Daniel Schvetz, Lia Altavilla, Leonor Cadete, entre outros.

Desde o início, o Conservatório de Música de Santarém está voltado para a divulgação da música – como que fazendo parte do seu código genético – para além da vertente do ensino. Prova disto é que, desde a sua fundação, a realização de concertos, audições e recitais foi sempre uma dinâmica subjacente à sua actividade.

Ao longo do seu percurso e da concretização da sua missão, foram inúmeros os alunos que prosseguiram os seus estudos a nível superior e que, conseqüentemente, obtiveram reconhecimento nacional e internacional como pessoas de referência na área musical e do ensino da música.

O curso de dança viu o seu início no ano letivo 2011/2012, com a transição da escola para as suas instalações atuais, onde foi possível adaptar uma sala para a realização desta actividade. Desde o começo, no Conservatório de Música de Santarém assistiu-se a um incremento do número de alunos em Regime Livre.

O nível de excelência do ensino praticado pelo Conservatório de Música de Santarém, que desde 2009 é uma Escola Associada da UNESCO, bem como da acção cultural de relevo exercida na comunidade, tem sido reconhecido em diversos momentos da sua história com a atribuição de Prémios e Distinções individuais e institucionais.

2.1.2 Objetivos

O CMS tem como objectivo, dentro do quadro curricular que apresenta, proporcionar uma educação nas áreas artísticas da música e da dança, com vista ao enriquecimento pessoal e humano. Tendo em conta as necessidades, motivações e razões pessoais de cada aluno que frequenta este tipo de ensino, o Conservatório procura adaptar e adequar a sua intervenção pedagógica aos variados interesses dos seus educandos. Assim, possibilita uma formação específica e de excelência,

independentemente do aluno pretender ou não a progressão de estudos com vista a uma carreira profissional.

Concretamente, o Conservatório de Música de Santarém:

- a) Motiva os alunos para a consolidação da aprendizagem musical;
- b) Estimula o gosto e sensibilidade pelas áreas artísticas;
- c) Promove a interação entre os alunos no contexto artístico;
- d) Fomenta nos alunos o sentido crítico e estético-musical;
- e) Desperta a criatividade e a autonomia nos alunos;
- f) Envolve os alunos de forma ativa no seu próprio processo de aprendizagem;
- g) Desenvolve nos alunos as suas capacidades aurais, rítmicas e de leitura musical;
- h) Trabalha com os alunos os aspectos técnicos e interpretativos do instrumento;
- i) Incentiva à participação ativa em audições, projetos, concertos, entre outros.

2.1.3 Oferta educativa

O CMS disponibiliza aos seus alunos a aprendizagem musical nos seguintes cursos:

a) Curso de Iniciação - destinado aos alunos entre os 6 e os 10 anos, que frequentam o 1º ciclo da escolaridade obrigatória. O currículo é composto por três disciplinas: Formação Musical, Instrumento e Classe de Conjunto. Ao terminar o Curso de Iniciação Musical, o aluno encontra-se em condições de prosseguir para o Curso Básico de Música, tendo desenvolvido competências básicas;

b) Curso Básico - destinado aos alunos que estão entre o 5º e o 9º ano da escolaridade obrigatória. O currículo é composto pela Formação Musical, Instrumento e Classe de Conjunto. Com a conclusão do Curso Básico espera-se que o aluno esteja capacitado para continuar os seus estudos no Curso Secundário de Música, se assim o desejar. Deverá dominar razoavelmente o seu instrumento, bem como solidificar a sua autonomia na gestão do estudo, bem como no desenvolvimento da atitude e personalidade artística;

c) Curso Secundário - do 6º ao 8º grau, o currículo é composto pelas disciplinas de Formação Musical, História da Cultura e das Artes, Análises e Técnicas de Composição, Acústica, Instrumento/Educação Vocal/Composição, Classe de Conjunto e Instrumento de Tecla/Acompanhamento e Improvisação. Ao terminar o Curso Secundário o aluno estará em condições técnico-artísticas de realizar provas de ingresso ao Ensino Superior. Deve possuir uma relação evoluída com o repertório do seu instrumento e compreender as questões históricas e estéticas da arte musical;

d) regime livre - as disciplinas oferecidas no CMS podem ser frequentadas em regime livre, num processo educativo autónomo de acordo com os objectivos do aluno.

Os Cursos Básico e Secundário de Música podem ser frequentados em:

a) regime articulado - neste tipo de regime há uma parceria entre as escolas de ensino regular, onde os alunos recebem a formação geral, e as escolas de ensino especializado, onde recebem a formação vocacional;

b) regime supletivo - o aluno frequenta o curso de música no Conservatório, suportando os custos da sua aprendizagem, sem articulação com o seu percurso no ensino regular.

O Curso de Iniciação apenas funciona em regime supletivo e livre.

As disciplinas oferecidas no CMS são: Acompanhamento e Improvisação, Acordeão, Acústica, Análise e Técnicas de Composição, Bateria, Canto, Coro, Clarinete, Composição, Contrabaixo, Educação Vocal, Formação Musical, Flauta Transversal, Guitarra (Viola Dedilhada), Guitarra Portuguesa, História da Cultura e das Artes, Instrumento de Tecla, Música de Câmara, Oboé, Órgão, Orquestra, Piano, Percussão, Saxofone, Trombone, Trompete, Violino, Viola de Arco, Violoncelo

Em regime livre, o CMS também disponibiliza: Aulas de Música nos Jardins de Infância e Lares, Ballet, Dança Contemporânea, Ensemble de Flautas, Guitarra Eléctrica, Música para Bebés, Orquestra de Saxofones

2.1.4 Órgãos de Gestão

O Conservatório é propriedade de uma cooperativa com o mesmo nome, constituída pelos seguintes órgãos de gestão:

- Assembleia geral
- Direcção
- Conselho fiscal

2.1.5 Estruturas de coordenação e supervisão pedagógica

O CMS apresenta a seguinte organização pedagógica:

- Direcção pedagógica - uma professora assume as funções de directora pedagógica, coordenando e supervisionando as actividades lectivas e o desenvolvimento do ano escolar
- Conselho pedagógico - constituído pela directora pedagógica e pelos chefes de departamento
- Departamentos de naipe - constituído pelos professores do mesmo grupo de instrumentos, onde se decide programas e repertório a ser trabalhados, matrizes das avaliações, etc

2.1.6 Comunidade educativa

Alunos

Ao longo dos últimos anos tem-se assistido no CMS a um aumento do número de alunos inscritos em regime articulado, sendo actualmente o regime dominante. A grande maioria dos alunos reside no Concelho de Santarém. A distribuição dos alunos por curso e regime é a seguinte (ver Tabela 1, página seguinte):

Tabela 1- alunos por curso, regime e agrupamento escolar

		Conservatório de Música de Santarém	Agrupamento Alexandre Herculano	Agrupamento		Agrupamento		Total
				Ginestal Machado		Sá da Bandeira		
				Escola Mem Ramires	Escola Secundária Dr. Ginestal Machado	Escola D. João II	Escola Secundária Sá da Bandeira	
Pré-escolar (3-5)		8						8
Iniciação (6-10)		37						37
Curso Básico	Articulado		68	96	10	87		261
	Supletivo	18						18
Curso Secundário	Articulado						17	17
	Supletivo	4						4
Curso Livre de Música		100						100
Curso Livre de Dança		75						75
Total		242	68	96	10	87	17	520

Corpo docente e não docente

O corpo docente do CMS é formado por 40 professores. Um dos docentes assume a Direcção Pedagógica. O corpo não docente conta com 3 funcionárias administrativas, uma delas sendo a chefe dos serviços administrativos e financeiros, e um auxiliar de educação.

2.1.7 Recursos materiais e património

Instalações e equipamento

O CMS, que utiliza um espaço num edifício contíguo ao Teatro Sá da Bandeira, dispõe, no primeiro andar, de catorze salas de aula, uma Sala de Professores e uma Biblioteca. Conta também com uma Secretaria, Gabinete da Direcção Pedagógica, Gabinete da Direcção dos Órgãos Gestores, instalações sanitárias e sala de refeições. O

rés-do-chão tem sala de Ballet / Dança Contemporânea e instalações sanitárias, e é partilhado com outras instituições culturais da cidade, nomeadamente grupos de teatro. As salas encontram-se equipadas com o material necessário à prática pedagógica: cadeiras, mesas, quadros pautados, estantes, painéis acústicos, pedais e tripés, aquecedores, ar condicionado, etc. Do ponto de vista tecnológico, a escola dispõe de alguns equipamentos de som e de um equipamento de vídeo, tv, retroprojektor, home-cinema e ligação wi-fi.

Instrumentos musicais

O CMS possui vários pianos acústicos e digitais, um órgão digital, violinos, flautas transversais, violas dedilhadas, violinos, acordeões e percussão. Alguns destes instrumentos podem ser requisitados para aluguer pelos alunos.

Biblioteca escolar

A Biblioteca do CMS permite a consulta e requisição de vários materiais didáticos, como manuais, estudos, partituras, livros, enciclopédias e uma discografia essencial.

2.1.8 Actividades e Projectos

O CMS conta com actividades de complemento e enriquecimento curricular, tais como:

- a) Audições de alunos;
- b) Concertos com alunos e/ou professores;
- c) Recitais de fim de curso;
- d) Visitas de Estudo;
- e) Espetáculos de Dança;
- f) Participação em eventos da cidade;
- g) Seminários e Cursos de aperfeiçoamento;
- h) Masterclasses e Workshops.
- i) Intercâmbios com outras escolas

Ao nível dos projectos, destacam-se:

- a) Projeto *Notas Soltas* - estágios de coro e orquestra, nas interrupções lectivas, com alunos e professores a tocarem medleys de bandas conhecidas do público em geral;
- b) Ensemble de Flautas;
- c) Orquestra de Saxofones;
- d) Orquestra de Instrumentos Tradicionais;
- e) Vórtice Project - agrupamento que conta com um professor, alunos e ex-alunos do CMS;
- f) Coro de Câmara do Conservatório de Música de Santarém;
- g) Festival de Piano da Alcáçova de Santarém – organização da Fundação Passos Canavarro e co-organização do Conservatório de Música de Santarém;
- h) Concurso Nacional de Acordeão e Guitarra Portuguesa de Santarém.

2.2 Análise SWOT da instituição

Tabela 2 - Análise SWOT da instituição

<p>S- Strengths (Pontos Fortes)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ relação positiva entre professores ▪ relação bastante amigável entre professores e alunos ▪ referência cultural na região ▪ instalações recentes ▪ vários projectos em curso 	<p>W- Weaknesses (Pontos Fracos)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ pouca exigência por parte de alguns professores ▪ pouco empenho por parte dos alunos
<p>O- Opportunities (Oportunidades)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ possibilidade de actividades no centro histórico da cidade, devido à localização ▪ participar em concertos/ workshops/ estágios 	<p>T- Threats (Ameaças)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ diferença de opiniões entre professores e direcção em questões pedagógicas ▪ entrave por parte da direcção a alguns projectos

2.3 Avaliação

2.3.1 Instrumentos de avaliação

No CMS, conforme a disciplina leccionada e o entender do professor, utilizam-se instrumentos de avaliação tais como: grelhas de observação, registos de audição, trabalhas de casa, trabalhos de grupo, pesquisas, fichas de autoavaliação, provas orais, fichas formativas, testes sumativos, provas de instrumento, etc.

2.3.2 Critérios de avaliação

Seguem abaixo os critérios de avaliação utilizados no CMS, para a avaliação contínua, e para as provas de instrumento, no caso, no ensino da Viola Dedilhada.

Tabela 3 - critérios da avaliação contínua

Parâmetros a avaliar	Cotações
Provas de avaliação	20%
Prática Musical: Sonoridade, afinação, técnica, postura física. Participação/ Interesse.	35%
TPC (Estudo regular individual)	15%
Material	10%
Comportamento	10%
Assiduidade	5%
Pontualidade	5%

Tabela 4 - critérios das provas de instrumento

Parâmetros a avaliar	Cotações
Articulação	10%
Sonoridade	20%
Postura	20%
Dedilhação	10%
Agógica	30%
Ritmo	10%

2.4 Reflexão acerca do programa de Viola Dedilhada

O programa da disciplina de Viola Dedilhada no CMS foi inicialmente criado a partir do programa utilizado na Escola do Conservatório de Música Nacional, tendo vindo a sofrer alterações ao longo dos anos conforme as decisões tomadas em reuniões com os professores da classe, tendo em conta a diferente realidade que os alunos de hoje em dia apresentam, como o número elevado de disciplinas e actividades, e a consequente redução do tempo disponível para estudar o instrumento. Ainda assim, o programa apresenta uma variedade de peças que permite aos alunos conhecer peças e estudos das mais variadas épocas e estilos. Numa fase inicial da aprendizagem, o programa apoia-se essencialmente no 2º livro da "Escuela Razonada de la Guitarra" de E. Pujol (1952) e nos 2 livros de "A Modern Approach to the Guitar" de G. Topper (1962). Uma boa parte das peças e estudos são de compositores de grande importância para a guitarra clássica, como F. Carulli, F. Sor, M. Carcassi, D. Aguado, M. Giuliani, entre outros, retirados dos seus métodos para guitarra e pequenas colecções de peças. Tem havido um esforço nos últimos anos, por parte dos docentes da classe, para incluir nos primeiros anos outros compositores com peças adequadas, como F. Kleyjnans, P. Benham, H. Hoekema, C. Gagnon, etc. Numa fase posterior começam a ser utilizados compositores mais recentes e com sonoridades mais diversas, nomeadamente compositores como H. Villa-Lobos e L. Brouwer, com uma escrita bastante idiomática para guitarra.

O estagiário sente que, apesar de alguma variedade de repertório, que é, em parte, também deixada ao critério de cada professor, falta uma matriz de "objectivos por grau" mais abrangente, contemplando aspectos como a leitura à 1º vista, bem como uma maior clarificação nos objectivos e metas a atingir a nível técnico e expressivo.

Também uma das falhas que se aponta é a escassa utilização de peças para guitarra de compositores portugueses (utilizam-se algumas transcrições de C. Seixas, por exemplo).

3. A PES e o estagiário

3.1 Apresentação do estagiário

O estagiário conta com alguns anos de prática de docência. Licenciou-se em Música, vertente Instrumento - Guitarra, na Universidade de Évora. Para além das aulas que lecciona, tem uma participação activa no seio da instituição de ensino em que exerce as suas funções. Assim, é membro do Coro de Câmara do CMS, membro do grupo Blues n' Groovers e do ensemble vocal Exordium, composto por alunos, ex-alunos e professores do CMS. Tem participado em actividades das interrupções lectivas, como o Projecto *Notas Soltas*, bem como criado workshops de guitarra clássica.

A frequência do Mestrado em Ensino da Música proporcionou a possibilidade de aprofundar conhecimentos e de adquirir competências para se tornar um profissional com outra qualificação e reconhecimento.

3.2 Análise SWOT antes e depois da PES

Tabela 5 - Análise SWOT do estagiário antes da PES

<p>S- Strengths (Pontos Fortes)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ relação amigável com os alunos ▪ conhecimento teórico e prático da matéria a ser leccionada ▪ paciência para explicar e trabalhar detalhadamente a matéria a ser leccionada ▪ experiência pedagógica ▪ capacidade de criação de exercícios para resolver problemas ▪ criação de aulas de apoio 	<p>W- Weaknesses (Pontos Fracos):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ dificuldade na organização e planificação das aulas ▪ dificuldade na gestão do tempo de aula ▪ dificuldade em motivar alguns alunos ▪ desalento quando o aluno não estuda semana após semana
<p>O - Opportunities (Oportunidades):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ observar aulas de professores mais experientes no próprio instrumento ▪ observar diferentes estratégias de ensino ▪ reflexão sobre a prática pedagógica, própria e de outros docentes, por um período prolongado de tempo ▪ auxílio do orientador na planificação de aulas ▪ criação de workshops 	<p>T- Threats (Ameaças):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ indisponibilidade horária dos alunos e da escola para actividades ▪ falta de interesse/disponibilidade dos alunos para actividades nas interrupções lectivas ▪ falta de tempo/incompatibilidade horária com outros docentes para observação de aulas

Tabela 6 - Análise SWOT do estagiário depois da PES

<p>S- Strengths (Pontos Fortes)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ relação amigável com os alunos ▪ conhecimento teórico e prático da matéria a ser leccionada ▪ paciência para explicar e trabalhar detalhadamente a matéria a ser leccionada ▪ experiência pedagógica ▪ capacidade de criação de exercícios para resolver problemas ▪ criação de aulas de apoio ▪ reflexivo ▪ determinado ▪ maior compromisso com o futuro do aluno 	<p>W- Weaknesses (Pontos Fracos):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ dificuldade na gestão do tempo de aula ▪ desalento quando o aluno não estuda semana após semana ▪ cansaço acumulado
<p>O - Opportunities (Oportunidades):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ observar diferentes estratégias de ensino ▪ mudança de olhar em relação ao futuro profissional próprio - o professor em contínua reflexão 	<p>T- Threats (Ameaças):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ falta de tempo/incompatibilidade horária com outros docentes para observação de aulas ▪ diferença de opiniões entre professores e direcção em questões pedagógicas ▪ falta de coesão nos princípios pedagógicos entre alguns professores

3.3 Contributo do estágio para o desenvolvimento pessoal e profissional

Olhando e comparando as duas Análises SWOT realizadas, pode-se verificar essencialmente que há uma atitude mais reflexiva e crítica das situações, por parte do estagiário. A realização do estágio permitiu que algumas questões, como por exemplo a organização e planificação de aulas, melhorassem. Contudo, apesar de algumas melhorias o estagiário ainda sente dificuldades na gestão do tempo da aula, algo que certamente irá ser trabalhado. Para o futuro, o formando entende, acima de tudo, e atribui este reforçar de atitude à realização da PES, que daqui para a frente tomará uma atitude reflexiva em relação à sua forma de ensinar, a forma de aprender dos alunos, as suas facilidades e dificuldades próprias, como resolvê-las, etc. Em termos de ameaças, o estagiário sente que é necessário um trabalho a nível colectivo para que todo o corpo docente, bem como a direcção, possam concorrer num mesmo sentido para o melhor desenvolvimento musical dos alunos.

3.4 Filosofia de ensino

A filosofia de ensino do estagiário relaciona-se com a maneira como vê o papel de professor na sociedade, bem como com as suas crenças pessoais.

Para o estagiário, ensinar é algo fundamental para o tecido social. Como se pode ler no 2º capítulo do Relatório para a UNESCO da Comissão Internacional sobre Educação para o século XXI "Educação: Um Tesouro a Descobrir" (Delors, J. et al., 1997): "a educação tem como objetivo essencial o desenvolvimento do ser humano na sua dimensão social." Para além dos outros laços sociais, é também na relação entre professor e aluno que se pode contribuir para a construção da sociedade, na medida em que toda a gente ensina e aprende com os que o rodeiam. Neste sentido, o professor torna-se um modelo para o aluno e assim há que ter a consciência da importância do ensino para o desenvolvimento da sociedade. A nível afectivo e pessoal, o estagiário sente a vontade de transmitir conhecimento na área da música e acredita no valor positivo que esta imprime na sociedade.

Se se pode dizer que há uma grande dimensão técnica que o ensino de um instrumento musical comporta, é também necessário ver a importância do ensino da música no panorama escolar. A escola deve ser um dos locais onde se estimula a

formação da pessoa no seu todo, e a arte é fundamental neste aspecto. No caso concreto das aulas de música, o estagiário procura então transmitir o conhecimento técnico, mas também abordar um olhar artístico em geral, e cuidar do desenvolvimento social do aluno.

A nível técnico nota-se uma preocupação pela explicação detalhada dos exercícios realizados na aula com os alunos, a sua execução, dedilhação, etc. Há também uma utilização do reforço positivo como forma de motivação.

A nível da relação pessoal há a atenção para com o aluno para que este esteja à vontade e sinta a aula como um momento em que pode colocar questões perante uma pessoa que está ali para o ajudar. Salienta-se também a clarificação do que está bem e mal feito. Para o estagiário, o professor deve dar constantemente feedback ao aluno, para que este compreenda o que está bem executado, e os pontos a melhorar.

A "Escuela Razonada de la Guitarra" de E. Pujol (1952) e "A Modern Approach to the Guitar" de G. Topper (1962) são dois conjuntos de livros bastante utilizados pelo estagiário. Também as ideias de S. Suzuki (1998) e de C. Orff, no que toca a questões de importância da imitação, repetição e improvisação, bem como da importância do papel dos pais na aprendizagem dos alunos, são observadas.

4. Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem

O estágio realizado no CMS teve um total de 450 horas. O professor Sérgio Marques foi o orientador cooperante.

Foi um período de prática e reflexão sobre e na realidade concreta do ensino, com vista ao desenvolvimento profissional do mestrando. Ao longo do estágio, o estagiário desenvolveu competências a nível didático, através da observação de aulas e da reflexão em conjunto com outros professores acerca do ensino-aprendizagem. Procurou aplicar diferentes métodos de ensino conforme o perfil do aluno, reflectindo sobre a eficácia de diferentes estratégias. As aulas de apoio, onde foi verificado um aumento do número de alunos comparando com anos anteriores, permitiram ao estagiário contribuir para o sucesso escolar no CMS e compreender melhor as dificuldades dos alunos na formação musical e como superá-las.

4.1 Caracterização da classe de Viola Dedilhada do CMS

A grande maioria dos alunos de Viola Dedilhada no CMS frequentam o ensino da música no regime articulado. Alguns deles já iniciaram o seu percurso musical antes dos 10 anos, nas iniciações. Costuma observar-se, regra geral, um nível mais elevado destes alunos em relação aos outros alunos, nos graus iniciais, diferença esta que tende a desvanecer-se com o passar dos anos.

Verificaram-se diferenças de capacidade e empenho nos alunos entre os vários graus, inclusive no mesmo grau e na mesma turma, o que torna a classe algo heterogénea. Por um lado, grande parte destes alunos tem várias actividades extra-curriculares e não tem pretensões de continuar os estudos na área da música, o que, dentro deste grupo, faz com que a qualidade seja medíocre. Ainda assim, há um pequeno número de alunos que consegue estar a um nível claramente acima dos restantes, sendo que nem todos pretendem prosseguir para o curso secundário de música.

Uma pequena parte dos alunos da classe está referenciada como tendo necessidades educativas especiais, sendo alvo de um programa adaptado/reduzido.

Dos alunos observados, constatou-se que, regra geral, todos têm gosto pela música, exceptuando-se um caso em que a desmotivação parece notória, e um outro caso, por motivos pessoais. Em dois alunos verificou-se uma fraca leitura da partitura, ao longo de todas as aulas. Dois alunos do 3º grau obtiveram um resultado bastante positivo, mas, no geral dos alunos observados, notou-se que, apesar de haver gosto pela música, o pouco empenho levou a que os alunos cumprissem apenas os objectivos mínimos propostos.

No caso dos alunos do secundário, dois deles apresentaram uma evolução menor do que a que seria de desejar para quem pretende seguir os estudos a nível superior. O outro aluno apresentou um nível também abaixo do esperado, mas por pretender prosseguir os estudos na área da composição.

4.2 Implementação e execução da PES

Elaborou-se um cronograma das actividades a realizar na PES (ver Tabela 7), com o propósito de uma melhor rentabilização do tempo disponível e de obter uma visão global da organização e estrutura do estágio. Este contou com aulas dadas, aulas supervisionadas, aulas de apoio, reuniões e, na sua grande maioria, observações de aulas do professor Rui Vicente e do professor Sérgio Marques. As 12 aulas foram dadas a três alunos do curso básico e três do curso secundário.

Tabela 7 - Cronograma das atividades pedagógicas desenvolvidas na PES

Actividade	Período	Responsável	Nº de horas realizadas
Observação de aulas	01/10/2016 a 16/16/2017	Sérgio Marques	300
Aulas leccionadas	Fevereiro a Junho de 2017	Sérgio Marques	12
Apoio de Formação Musical	12/10/2016 a 07/06/2017	João Barreiro	28
Audições	Dezembro de 2016 e Março de 2017	Sérgio Marques	6
Provas	Fevereiro e Maio de 2017	Sérgio Marques	41
Workshop de guitarra	20 a 23/12/2016 e 05 a 06/04/2017	João Barreiro	10
Reuniões com orientador institucional	17/10/2016 a 12/12/2016	Ana Leonor Pereira (a)	9
Reuniões com orientador cooperante	07/10/2016 a 09/06/2017	Sérgio Marques (b)	32
Reuniões de professores e departamento	-	Sónia Tomás (c) e Sérgio Marques (b)	12

(a) Ana Leonor Pereira - orientadora institucional

(b) Sérgio Marques - orientador cooperante e chefe de departamento de Cordas Dedilhadas

(c) Sónia Tomás - directora pedagógica do CMS

4.3 Observação de aulas

A observação de aulas constituiu uma parte significativa do estágio. O estagiário assistiu a aulas de dois professores da disciplina de Viola Dedilhada no CMS, sendo um deles o orientador cooperante. Nestes momentos foram observados alunos de diferentes graus, entre curso básico e secundário, com diferentes aptidões, personalidades e níveis de desenvolvimento.

Estas aulas proporcionaram momentos onde foi possível observar a dimensão ensino/aprendizagem entre aluno e outro professor que não o estagiário, obtendo assim novas perspectivas e ideias para a sala de aula, a nível de comunicação entre aluno e professor, discurso a utilizar conforme a personalidade do aluno, estratégias e metodologias de ensino, gestão do tempo de aula, recursos utilizados, contribuindo assim para a melhoria da prática docente e para o desenvolvimento profissional do estagiário. A boa relação entre o estagiário e estes professores permitiu uma integração satisfatória, onde foi possível a partilha e troca de conhecimentos teórico-práticos a ser abordados na sala de aula, num enriquecimento mútuo benéfico para professores e alunos.

Percebeu-se, no decorrer destas aulas, uma preocupação detalhada relativa aos pormenores teóricos, na abordagem das peças a serem ensinadas. Verificou-se nas aulas do professor Sérgio Marques que este procurava ocupar uma parte significativa da aula com questões como tonalidade, compasso, forma, modulações, etc, utilizando o quadro para mostrar exemplos e proporcionar ao aluno um suporte visual para que este pudesse compreender os novos conceitos. Notou-se também este tipo de abordagem em relação a ritmos complexos, bem como a inclusão de apontamentos na partitura, relativas a pormenores a ter em conta durante a execução do material a ser trabalhado. O estagiário procurou começar a ter mais em conta estes aspectos na sua prática docente, essencialmente a nível do suporte escrito, já que a explicação de conhecimento teórico relativo às matérias trabalhadas em aula já era prática corrente.

Outro aspecto observado foi o do ensino/aprendizagem de uma peça por "camadas musicais". Constatou-se, nas aulas do professor já referido, uma aproximação à execução da peça por partes distintas, melodia, acompanhamento, harmonia, com o aluno a trabalhar cada uma em separado. Esta estratégia foi apreendida pelo estagiário para utilizar em complemento à abordagem de passagens difíceis com as mãos em separado, algo que na guitarra é fundamentalmente diferente.

Por outro lado, nas aulas do professor Rui Vicente foi possível observar uma maior adaptação em face da dificuldade específica dos alunos perante algumas situações. Em questões de limitações físicas, ou de passagens exigentes para a mão esquerda, por exemplo, o professor adapta a digitação para que esta seja mais acessível ao aluno. Inclusive verificou-se o recurso a um transpositor, num aluno que tinha a mão mais pequena do que o desejável para o repertório a ser realizado no 4º grau. Desde o

início da sua prática docente o estagiário procurou um ambiente tranquilo na sala de aula, onde o aluno se possa sentir bem-vindo, procurando apesar de tudo ter uma postura responsável e minimamente exigente. Ainda assim, pôde constatar nestas aulas uma maior motivação por parte dos alunos face às dificuldades técnicas que previamente os desmotivavam. Procurou, portanto, adquirir uma outra postura perante estas questões, embora sinta que em certo tipo de situações é preciso manter um nível mínimo de exigência.

Nas aulas do curso complementar do professor Rui Vicente, este elaborava folhas com conjuntos de exercícios técnicos a realizar todas as semanas, em casa e na aula, a fim de melhorar o domínio técnico do instrumento.

4.4 Aulas dadas - descrição dos alunos e planificações representativas

A planificação e organização do ensino são essenciais para a aprendizagem dos alunos. O professor consegue assim, de uma forma mais clara, delinear os objectivos, os conteúdos a trabalhar, as competências a desenvolver no aluno e que métodos utilizar, bem como tomar nota da avaliação dos alunos, podendo assim observar a evolução do aluno ao longo do tempo. Uma planificação de aula pressupõe então conteúdos e objectivos específicos, conforme a situação em que o aluno se encontra.

Segue-se uma descrição de dois alunos de entre os observados, bem como de duas planificações representativas das doze realizadas no âmbito do estágio.

T. - aluna do 2º grau de Viola Dedilhada

Para além das aulas observadas, o estagiário leccionou 3 aulas à T., quando esta frequentava o 2º grau de Viola Dedilhada. Verificou-se ao longo das aulas que a aluna apresentava alguma capacidade, mas aquém do desejado para o grau em que se encontrava. Se a nível da leitura de partitura a aluna podia melhorar um pouco, conseguindo no entanto cumprir os objectivos mínimos, a nível técnico, especialmente no que toca a mecanismos da mão direita, a aluna apresentou várias dificuldades, devido à falta de estudo regular. Apesar da matéria a ser trabalhada na aula ser exposta à aluna, quer pelo professor da mesma, quer pelo estagiário, de modo bastante detalhado, verificou-se que de aula para aula a aluna esquecia os conhecimentos teóricos e

técnicos, mesmo quando estes eram apreendidos e demonstrados com um grau de satisfação mínimo na aula. Esta falta de estudo devia-se também à situação familiar em que a aluna se encontrava, pelo que foi difícil contrariar esta situação. Assim, apesar da aluna afirmar o seu gosto pela música e interesse pela aprendizagem do instrumento, constatou-se que a sua aprendizagem foi lenta e apenas cumpriu os objectivos mínimos propostos para o grau que frequentava. Exemplo disso é o facto de, entre duas aulas leccionadas a esta aluna, com a diferença de algumas semanas, procurou-se trabalhar os mesmos conteúdos e a aluna apresentava as mesmas dificuldades.

Apesar das planificações, por vezes não foi possível realizar todo o trabalho previsto, e noutros momentos o estagiário optou por avançar na matéria tendo em conta a necessidade de trabalhar na aula outro material.

Verificou-se também, no decorrer das aulas, e após reflexão entre o estagiário e o professor da aluna, que algumas questões técnicas não estavam a ser facilitadas pelo tamanho da guitarra da aluna.

Nestas aulas leccionadas foram trabalhados os seguintes conteúdos:

- Andante em Lá menor - Ferdinando Carulli
- Le Moulin à Vent - Francis Kleynjans
- Greensleeves - William Ballet's Lute Book

M. - aluno do 6º grau de Viola Dedilhada

Com as aulas observadas e leccionadas ao M., proporcionou-se a oportunidade de poder trabalhar com um aluno do curso complementar. Foi uma boa oportunidade de trabalhar com um aluno mais avançado, algo que ainda não tinha acontecido antes do estágio. O estagiário aproveitou o desafio para ser confrontado com esta realidade e poder trabalhar peças e estudos mais avançados, assim como para se debruçar sobre questões técnicas e expressivas mais detalhadas, contando também com um aluno que já dispunha de outras competências. Foi uma experiência motivadora, em que o professor estagiário sentiu um outro desafio enquanto docente e enquanto músico.

O M., ao entrar no curso complementar tomou a decisão de seguir a área da música de modo profissional. Infelizmente são poucos os casos de alunos no curso

complementar, o que afecta um pouco o nível e o estudo destes alunos. Por um lado, tomaram a decisão de prosseguir os estudos na música, mas por outro lado, falta-lhes colegas da sua idade para que possam motivar-se, aprender com, e também desafiarem-se uns aos outros. Deste modo, notou-se que este aluno apresentava um certo domínio do instrumento e vontade para melhorar, mas que, fruto da circunstância envolvente não se estava a desenvolver totalmente como seria de desejar. Em todas as aulas mostrou empenho e aderiu aos desafios e exercícios propostos, mas nem sempre o trabalho técnico para ser trabalhado em casa era feito. Com apenas 2 aulas leccionadas ao M., e sendo este um aluno do curso complementar, o estagiário procurou abordar algumas questões teóricas, para garantir que o aluno ficasse com uma visão geral da estrutura das peças e de algumas questões importantes a nível expressivo.

Eis os conteúdos que foram trabalhados nas aulas leccionadas:

- Allemande BWV 996 - J. S. Bach
- Fantasia - Alonso Mudarra
- Recuerdos de la Alhambra - F. Tárrega

Tabela 8 - Plano de Aula Individual (nº1)

Nome do aluno: T.			
Grau: 2º	Aula nº: 29	Data: 21/04/2017	Duração: 45 min.
Idade: 11			
Docente: João Barreiro			
1 - Tema [material a ser trabalhado na aula]: Andante em Lá menor - Ferdinando Carulli; Le Moulin à Vent - Francis Kleynjans			
Principais conceitos: Lá menor - Dó Maior, acordes de duas notas com pedal, terceiras alternadas com baixo Alternância entre melodia com apoio e acompanhamento sem apoio			
2 - Objectivos [no final da aula o aluno deve ser capaz de]:			
Domínio Cognitivo: Perceber a estrutura base do Andante em Lá menor de F. Carulli Ler toda a peça Le Moulin à Vent			

Domínio Psicomotor:

Dominar a alternância entre o indicador juntamente com médio, e o polegar

Executar relativamente bem a alternância entre o polegar juntamente com o médio, e o indicador

Colocar bem os dedos da mão esquerda nas descidas em terceiras

Começar a alternar com sucesso a maneira de tocar com apoio e sem apoio

Objectivos a longo prazo:

Compreender bem a forma AB e tocar bem uma peça com uma estrutura bastante bem organizada

Alternar com sucesso a maneira de tocar com apoio e sem apoio

3. Organização e duração das actividades

Tempo	Actividade	Observações
2 minutos	Exposição do material a ser trabalhado na aula	
2 minutos	Aquecimento (escalas)	
5 minutos	Desenvolvimento da técnica específica conforme a peça/estudo (ligados/arpejos/escalas)	
32 minutos	Material a ser trabalhado	
4 minutos	Esclarecimento de dúvidas Explicação do trabalho a ser realizado em casa	

4. Materiais didácticos

Lápis, borracha, estante, apoio de pé, partituras

5. Avaliação (de 1 a 5): 2

Tabela 9 - Plano de Aula Individual (nº2)

Nome do aluno: M.			
Grau: 6º Idade: 16	Aula nº: 49	Data: 03/04/2017	Duração: 45 min.
Docente: João Barreiro			
1 - Tema [material a ser trabalhado na aula]: Recuerdos de la Alhambra - F. Tárrega; Fantasia - Alonso Mudarra			
Principais conceitos: Tremolo, ligados, rubato, progressão harmónica			
2 - Objectivos [no final da aula o aluno deve ser capaz de]:			
Domínio Cognitivo: Compreender a estrutura dos Recuerdos de la Alhambra Compreender a estrutura da primeira parte da Fantasia			
Domínio Psicomotor: Executar o tremolo a uma velocidade constante e equilibrada Conseguir tocar até ao compasso 52 da Fantasia			
Objectivos a longo prazo: Executar o tremolo de modo equilibrado e à velocidade desejada Tocar uma peça do Renascimento com partes bem distintas			

3. Organização e duração das actividades		
Tempo	Actividade	Observações
2 minutos	Exposição do material a ser trabalhado na aula	
13 minutos	Desenvolvimento da técnica específica conforme a peça/estudo (ligados/arpejos/escalas)	
26 minutos	Material a ser trabalhado	

4 minutos	Esclarecimento de dúvidas Explicação do trabalho a ser realizado em casa	
4. Materiais didáticos Lápis, borracha, estante, apoio de pé, partituras		
5. Avaliação (de 1 a 5): 3		

4.5 Aulas supervisionadas - reflexão

Ao longo do tempo de estágio o estagiário teve a oportunidade de filmar algumas das aulas dadas no âmbito da PES, para análise e posterior reflexão. Tal circunstância permitiu um outro olhar sobre os acontecimentos na sala de aula, sendo assim possível, com uma perspectiva "de fora", um outro nível de crítica e reflexão. Estas aulas supervisionadas podem também no futuro servir para o próprio, para outros docentes e estagiários poderem analisar, discutir e reflectir sobre as estratégias e métodos utilizados numa aula.

Apesar da mais-valia destas aulas para o propósito do enriquecimento da PES, o estagiário sentiu, no entanto, algum nervosismo, quer do próprio, quer dos alunos.

Segue-se, como exemplo, uma tabela de uma das aulas supervisionadas, seguida de uma breve descrição da aula, tal como consta do Portefólio.

Tabela 10 - Reflexão aula supervisionada

Aula supervisionada nº 11 - reflexão do desempenho da actividade lectiva			
Nome do aluno: R.	Grau: 2º	Aula nº: 34	Data: 02/06/2017
Sumário: Estudo I - Francisco Tárrega, Andante em Lá menor - Ferdinando Carulli; Lullaby - Vincent Lindsey Clark			
1- Preparação e organização da aula	Sim	Não	Nem sempre
Planifiquei a aula de acordo com os objectivos pretendidos	X		
Programei metodologias / estratégias adequadas à aprendizagem do aluno	X		

2- Realização da actividade lectiva	Sim	Não	Nem sempre
O aluno compreendeu os objectivos propostos	X		
O aluno aderiu às actividades propostas	X		
Utilizei métodos e estratégias adequados	X		
Expliquei oralmente / demonstrei com o instrumento os detalhes	X		
Usei uma linguagem clara e adaptada ao aluno	X		
Monitorizei a atenção e competência do aluno	X		
Apoiei, motivei e reforcei positivamente o aluno			X
Mantive o aluno activamente envolvido no processo ensino - aprendizagem	X		
Respeitei o ritmo de aprendizagem	X		
Detectei dificuldades	X		
Proporcionei que o aluno expusesse dúvidas			X
Desenvolvi estratégias de superação das dificuldades	X		
Expliquei ao aluno como trabalhar em casa	X		
3 - Relação com o aluno	Sim	Não	Nem sempre
Mantive uma relação de respeito mútuo	X		
Promovi um ambiente favorável ao processo de ensino-aprendizagem	X		
4 - Avaliação da aprendizagem	Sim	Não	Nem sempre
Procedi à avaliação formativa	X		

Aula 11

Esta aula, já depois da prova de avaliação, serviu para se começar a trabalhar um novo arpejo e a conseguir destacar a melodia com a anelar.

Ao começar, foi explicado ao aluno que se iria apenas trabalhar o Estudo I de Francisco Tárrega. Como se tratava de uma nova técnica, começou-se por trabalhar lentamente, complexificando aos poucos. Inicialmente, o estagiário pediu ao aluno para tocar apenas o anelar na primeira corda, seguido do médio na segunda, seguido do indicador na terceira, o que constitui o arpejo a ser utilizado neste estudo. Depois de algumas tentativas pediu então ao aluno para continuar o mesmo exercício, mas desta

vez deveria utilizar o apoio no anelar. De seguida, foi pedido então ao aluno para acrescentar o polegar, a cada três conjuntos de três notas, que era o que faltava para o arpejo estar efectivamente completo. O aluno conseguiu fazer esse exercício, mas como o polegar tinha de tocar em simultâneo com o anelar, deixou de usar o apoio no anelar. Então, o estagiário utilizou de novo a estratégia que tinha utilizado na aula 4, em que este problema se verificou na parte final da segunda frase do Andante em Lá menor de F. Carulli.

Depois de alguns minutos começou-se então a ler e a tentar colocar os dedos na mão esquerda. Como o estagiário viu que o aluno estava com dificuldades na passagem do compasso, tocou essa parte para ele ver o que a mão esquerda tinha de fazer. No entanto, o aluno ainda estava a ter dificuldades a ler a partitura. Foi retirada a partitura para se trabalhar apenas por imitação. Antes de se avançar para a barra, uma nova técnica para o aluno, e onde todos os alunos sentem dificuldade, pela dificuldade física da mesma, voltou-se a treinar o arpejo para que ficasse mais consolidado.

Chegados então ao compasso da barra, o estagiário mostrou primeiro onde os dedos tinham de estar colocados. Depois mostrou uma série de exercícios para que o aluno aos poucos trabalhasse a barra e soubesse alguns exercícios para treinar a resistência do dedo. A lição 15 (pontos 55 a 62) do 2º volume da Escuela Razonada de E. Pujol (1952) trata precisamente da barra, e refere essa dificuldade física, indicando alguns pontos a considerar, nomeadamente alternar esforço e repouso e treino regular. Se isto é válido ao longo do dia e das semanas, no próprio exercício também é benéfico treinar a alternância entre esforço e repouso do dedo que executa a barra. Scott Tennant fala desta questão no ponto 11 do seu livro Pumping Nylon (1998), no caso da mão esquerda. O estagiário adaptou esse pensamento à técnica da barra. Deste modo, o aluno ganha a noção da força que precisa de fazer e consegue treinar a resistência, em vez de perder a resistência muito rapidamente e fazer força a mais. Assim, fez-se um exercício para o aluno perceber as diferentes zonas do dedo onde tem de fazer força, e para treinar a resistência, e outro exercício para o aluno treinar a posição firme do dedo, pisando uma corda, depois duas, etc. Foram também mostrados alguns aspectos a considerar para o treino da barra, que aparecem nos pontos 22 e 23 de Pumping Nylon de Scott Tennant. Depois trabalhou-se calmamente os outros dedos a colocar em conjunto com a barra, lendo as notas em conjunto e colocando os dedos um a um, testando-se cada corda para ver se estava tudo bem pisado. Utilizou-se o mesmo processo para o resto do

compasso, tocando para mostrar que bastava mudar um dedo de cada vez. Depois, o estagiário perguntou se havia dúvidas e clarifiquei de novo os pontos a considerar para trabalho em casa.

Como a barra tem necessariamente de passar por uma questão de resistência física, e para não cansar mais o aluno, o resto da aula foi utilizada para rever outras peças. Trabalhou-se o Andante em Lá menor de Ferdinando Carulli, onde estava uma falha de digitação que foi corrigida. No caso do Lullaby, foi apenas preciso rever uma questão de percepção da pulsação, do crescendo da linha tocada com o polegar e do crescendo nas notas repetidas antes da suspensão.

No final, o estagiário voltou a rever oralmente com o aluno todas as questões a trabalhar em casa.

4.6 Métodos e estratégias utilizados

Pela própria natureza do processo ensino-aprendizagem, é inevitável que este seja flexível, pois os alunos são diferentes, aprendem de maneira diferente, procuram coisas diferentes no ensino da música, e mesmo no caso do mesmo aluno, encontra-se em patamares diferentes de conhecimento teórico e de competências técnicas com o passar do tempo. Ao longo da PES, o estagiário observou e leccionou aulas de Viola Dedilhada, assim como aulas de apoio à Formação Musical.

Este último caso nasceu da necessidade de colmatar falhas dos alunos a nível da formação musical dos mesmos. Assim, procurou-se esclarecer as dúvidas em grupo, potenciando a interação entre alunos e a aprendizagem por pares. Foi também feito um esforço no sentido de consolidar os conhecimentos e de procurar criar ligações com a esfera do instrumento de cada um dos alunos, quando possível.

No caso das aulas de Viola Dedilhada, e devido às circunstâncias, o repertório a ser trabalhar não foi uma opção do estagiário, pois os alunos eram de outro professor. Ainda assim, no CMS, o programa de Viola Dedilhada é regularmente analisado (e alterado se se considerar necessário) pelos professores da disciplina, sendo que, apesar de haver na prática algumas diferenças nas estratégias concretas e em parte do repertório utilizado, o patamar a atingir no final de cada grau é semelhante, independentemente do professor, pelo que não se encontra uma grande disparidade entre as aulas leccionadas no âmbito da PES e as aulas com os próprios alunos do estagiário.

A postura de ensino derivou naturalmente da filosofia de ensino do estagiário, procurando ter presente certas ideias base, derivadas de Suzuki, Orff e Kodály que são também fruto da reflexão e experimentação do mestrando ao longo do seu tempo enquanto docente, da reflexão com outros professores acerca dos seus alunos e do repertório utilizado e inerentes dificuldades. Também o estágio contribui neste sentido, pelas aulas que o estagiário observou e pelo contributo dos professores e orientador cooperante.

Os principais métodos e estratégias utilizados foram:

- desconstrução de informação em pedaços simples, acessíveis ao nível do aluno
- explicação detalhada da execução de determinado movimento técnico no instrumento, de forma oral e com demonstração no instrumento, bem como feedback acerca da boa ou má execução do mesmo
- leitura apenas com o elemento rítmico, quando necessário, depois leitura melódica e posterior execução no instrumento
- utilização do metrónomo para manter tempo regular
- utilização do metrónomo, aumentando progressivamente a velocidade para desenvolver a mesma nos dedos
- indicação na partitura de informação relativa a digitação, posições no instrumento, cordas a serem usadas, por forma a auxiliar a leitura e execução de passagens
- execução de escalas por partes
- demonstração de frases no instrumento para mostrar a ideia musical
- recurso a comparações e metáforas para mostrar a ideia musical
- indicações concretas e técnicas para procurar atingir determinada ideia musical
- desconstrução e reconstrução de passagens tecnicamente exigentes
- utilização da repetição para consolidar questões técnicas

4.7 Avaliação

No âmbito da PES, o estagiário conviveu com dois momentos de avaliação: as aulas, e as provas de avaliação intermédias e finais.

O processo ensino-aprendizagem que é contínuo, de aula para aula e no decurso da própria aula, encontra no entanto, dentro da mesma, momentos de avaliação diagnóstica, formativa e sumativa, ainda que de forma condensada. Numa aula, ainda para mais numa de natureza técnica como no ensino de um instrumento musical, o professor diagnostica o conhecimento teórico e técnico que o aluno possui, fruto do seu percurso até àquele momento. Na exposição da matéria e consequente actividade proposta para apreender conceitos e dominar conhecimentos, quer teóricos, quer técnicos, procede-se à formação propriamente dita. Num momento final, pode-se dizer que se avalia o resultado final em termos de conhecimentos adquiridos e consolidados pelo aluno.

Nas doze aulas leccionadas, optou-se, no entanto, por uma avaliação quantitativa única, fazendo uma análise geral dos objectivos da aula e do desempenho do aluno face aos mesmos. Considerou-se o nível do aluno antes da aula, a sua resposta na aula e o conhecimento adquirido no cômputo geral da aula. A completar esta avaliação, o estagiário utilizou notas referentes a dificuldades específicas, material a trabalhar detalhadamente nas próximas aulas, etc, bem como a descrição da aula, onde consta informação específica à circunstância de cada aula e aluno.

Em relação às provas de avaliação, estas são, na óptica do estagiário, um momento que deve levar à contínua reflexão dos docentes sobre esse momento avaliativo, a sua importância para os professores e alunos, a forma de os melhorar e de poder assim potenciar a aprendizagem dos alunos. No âmbito da PES, concretamente nas reuniões de departamento e nas reuniões de professores e com o orientador cooperante, o estagiário lembrou a necessidade desta reflexão. Nomeadamente, no que toca aos critérios de avaliação utilizados, na preparação dos alunos para a prova, quer a nível técnico, quer a nível emocional, e na procura de objectividade (sabendo que em provas desta natureza há sempre um grau de subjectividade). Deste modo pode-se proceder, pouco a pouco, a uma melhoria da qualidade do ensino da música.

4.8 Reflexão crítica - PES

A PES, realizada no CMS, foi parte integrante do MEM do Instituto Piaget - ISEIT, com o propósito de proporcionar um tempo prolongado de imersão no contexto escolar do ensino da música, com vista a formar o estagiário para a docência, através de, entre outras actividades, a observação e leccionação de aulas, bem como a reflexão acerca das mesmas e do processo ensino-aprendizagem que nelas é vivenciado.

O estagiário, aquando da realização da PES, já contava com alguns anos de experiência enquanto docente, anos estes decorridos no CMS, instituição onde realizou a PES, o que tornou a adaptação relativamente fácil, pelo que o local era conhecido, bem como os professores observados (sendo um deles o orientador cooperante) e mesmo alguns dos alunos a quem leccionou, e cujas aulas observou, no âmbito do estágio. Tal facto favoreceu uma partilha entre o estagiário e os professores das aulas observadas, de conhecimentos teórico-técnicos, estratégias e exercícios propostos aos alunos.

Apesar desta experiência que o estagiário já detinha, a PES foi um momento para aprofundar conhecimentos, trocar ideias e reflectir de um modo mais concreto sobre o ensino-aprendizagem. Neste sentido o estágio foi importante, na medida em que estava orientado para ser um momento de reflexão na e sobre a prática, o que fez com que o estagiário necessariamente se debruçasse sobre as questões de natureza pedagógica.

No que toca às aulas observadas, o mestrando contactou assim com outros alunos, de várias idades, e com facilidades e dificuldades específicas. Ao observar os outros professores verificou novas posturas de estar face ao aluno, e estratégias concretas de resolução de problemas, desde detalhar digitação na partitura, recorrer ao transpositor, elaborar folhas de exercícios técnicos a serem realizados em casa, esclarecimento de questões essencialmente rítmicas no quadro, etc. Como já referido, o ambiente amigável e previamente conhecido do estagiário permitiu mais facilmente a intervenção deste nas aulas, beneficiando assim o aluno com uma conjugação de propostas e exercícios concretos para ultrapassar algumas dificuldades no instrumento. Estes meses de observação contribuíram assim para a experiência do professor e para o enriquecimento deste no que toca a estratégias de ensino.

Em relação à leccionação de aulas, não foi possível dar conta de uma evolução mais concreta ao longo do tempo, pelo facto de serem em número reduzido, e do repertório já estar determinado. Como referido noutro ponto, esta situação não foi propriamente prejudicial, mas talvez noutro contexto e sem a necessidade de preparar matéria para um momento avaliativo específico, se pudesse por em plano outro tipo de trabalho. Ainda assim, estas aulas foram bastante positivas, principalmente as aulas dos alunos do curso complementar. O estagiário nunca tinha tido a possibilidade de leccionar aulas a alunos do 6º ao 8º grau, pelo que foi um momento extremamente útil e importante para o próprio, em que pode trocar impressões, propor estratégias e falar de música a alunos que já tivessem um outro grau de domínio técnico, de leitura de partitura, etc. Assim, o mestrando olhou para estas aulas como um desafio muito positivo, e sente-se grato por esta oportunidade proporcionada no âmbito da PES.

As provas de avaliação foram, por si só, momento de reflexão acerca da natureza das mesmas e do seu papel no contexto do ensino musical actual. Pela própria filosofia do estagiário, este é um ponto importante a ser continuamente reflectido, e se a PES foi uma oportunidade para pensar e se pronunciar sobre o assunto, é assumido que no futuro a postura terá de ser a mesma.

As aulas de apoio à Formação Musical foram uma continuação do trabalho a que o estagiário (e outros professores) já se tinham proposto noutros anos, por formar a tentar ajudar os alunos nas suas dificuldades nesta área. A inclusão destas aulas de apoio na PES era uma situação normal, pois o papel do professor não deve circunscrever-se à esfera das suas aulas. Para além do mais, a disciplina de Formação Musical constitui, obviamente, um pilar necessário a este tipo de formação artística, quer a nível teórico geral, quer a nível teórico-prático no próprio instrumento que cada aluno aprende a tocar. Também numa óptica de melhoria da qualidade de ensino no CMS, esta é uma área em que a grande maioria dos alunos tem dificuldade, pelo que estas aulas desempenham um papel importante, para além de outras medidas que podem ser tomadas para a melhoria da qualidade no CMS. Também devido a estas aulas de apoio se verificou uma exigência desproporcionada dos objetivos esperados para o 1º grau, tendo em conta a capacidade dos alunos bem como as bases necessárias para esse mesmo 1º grau.

No geral, o formando melhorou a sua atitude reflexiva e crítica. Também a organização e planificação de aulas melhorou, ainda que o estagiário sinta que deve

continuar a trabalhar neste aspecto. Apesar da maior atenção dada a esta questão, que é um ponto positivo a realçar, a verdade é que várias vezes se sentiu uma diferença entre o planificado e o esperado para a aula, e a realidade da mesma. Sabendo que este facto é, de certo modo, inevitável, ainda assim desalentou e desalenta um pouco o estagiário. A própria gestão do tempo da aula foi outro aspecto em que se notou alguma dificuldade, fruto da resposta do aluno face às actividades propostas, onde apresentou uma maior dificuldade em relação ao esperado, o que levou a que o formando ocupasse uma maior parte do tempo da aula com uma parte da matéria, não conseguindo trabalhar tudo o que tinha planificado para a aula. Como fruto da reflexão do mestrando ao longo da PES, verificou-se a necessidade de um esforço colectivo por parte dos professores para que haja uma direcção mais clara nos objectivos traçados para o ensino da música no CMS.

Se o estágio permitiu desenvolver competências e adquirir conhecimentos, é verdade que o seu intuito não termina no final do período das actividades. Assim, se se pode olhar para o estágio como tendo um início e um fim, constituído por várias actividades planificadas e realizadas, é certo que, para além das vivências no decorrer da PES, esta foi como um momento para impulsionar e fomentar a atitude reflexiva por parte do estagiário, atitude considerada necessária e mesmo inevitável para o seu futuro enquanto professor, com vista à melhoria da sua própria capacidade enquanto docente, mas também da instituição onde trabalha e do sistema de ensino.

5. Dimensão profissional, social e ética

Enquanto pessoa que realiza a PES com objectivo de habilitar para a docência, e tendo em conta a sua filosofia de ensino, mas também enquanto cidadão, o estagiário compreende assim a importância de assumir compromissos para o bom funcionamento do local de trabalho e, em última análise, da sociedade.

Em termos profissionais, na medida em que se trata da profissão de docente, essa responsabilidade atinge um grau de maior importância, pois o professor é responsável pelo desenvolvimento dos alunos, não só a nível de conhecimentos teóricos e práticos, mas também a nível social, procurando formar para a cidadania e para a responsabilidade social aqueles que serão os adultos do amanhã. Desde que começou a exercer a sua função de professor, o mestrando foi vivenciando situações que lhe permitiram verificar, por um lado, o impacto positivo que os docentes podem ter nos alunos, em termos académicos, mas também em termos sociais. Por outro lado, percebeu também as dificuldades que há em formar as crianças em termos sociais, tendo em conta as situações problemáticas dos dias de hoje. Contudo, procurou cumprir os seus compromissos, tal como havia feito no passado e pretende fazer no futuro, ciente da importância da sua profissão no tecido social.

Compromissos com a profissão

Em primeiro lugar, o estagiário assumiu a importância da sua profissão, trabalhando para melhorar o ensino da música no CMS (local onde foi feito o estágio), procurando o bom funcionamento das aulas de guitarra, bem como das aulas de apoio à Formação Musical.

Compromissos com os alunos

O mestrando comprometeu-se a procurar criar um ambiente propício à aprendizagem do instrumento e da formação musical. Procurou também o bem estar físico e psicológico dos seus alunos, tarefa que se revelou particularmente difícil nas aulas de apoio à Formação Musical, devido a problemas entre alguns alunos.

Compromissos com os colegas

O estagiário teve, como já era costume, uma relação amigável com os outros professores, criando assim um bom ambiente para a prática docente. O estagiário comprometeu-se também a partilhar conhecimentos e trocar ideias, com o propósito de melhorar a sua própria prática e a dos seus colegas.

Compromissos com a direcção

Foram cumpridas as obrigações para com a direcção, respeitando as normas estabelecidas.

Compromissos com os pais

Procurou-se manter contacto com os pais na medida do possível. O estagiário incentivou à observação de algumas aulas por parte dos pais. Alguns pais assistiram às audições dos alunos, permitindo assim uma conversa acerca da prestação dos seus filhos na audição. Também ao longo do ano o estagiário falou com alguns pais no sentido de lhes comunicar a situação menos positiva que os seus educandos atravessavam.

6. Participação na escola

Para além das aulas observadas e leccionadas, o mestrando participou noutras actividades da escola, tal como as reuniões de professores, em que foram expostos assuntos pertinentes para a melhoria do CMS, bem como audições, workshops e aulas de apoio, procurando assim fomentar a relação com os alunos, e auxiliando o desenvolvimento destes.

Nas reuniões de professores, tal como já tinha acontecido em anos lectivos anteriores, discutiu-se a criação da (entre outras) Orquestra de Guitarras, entretanto criada. Nas reuniões do departamento de Viola Dedilhada trabalhou-se para a elaboração de um *syllabus*, definiu-se a peça de admissão ao 6º grau e fez-se um balanço do trabalho ao longo dos períodos. Discutiu-se também sobre a necessidade de uma maior objectividade dos critérios de avaliação, assunto caro ao estagiário.

Refere-se também os workshops de guitarra, onde foi possível aos alunos tocar em conjunto, trabalhando a improvisação, a memorização e a técnica, para além da relação entre os alunos e o entrosamento musical destes. Este momento teve *feedback* positivo por parte dos alunos presentes, mas infelizmente foram poucos os participantes, quer na interrupção lectiva do Natal, quer da Páscoa.

7. Relação com a comunidade

Apesar de planificado, o estagiário não teve a possibilidade de participar no concerto de Natal do CMS.

Destacam-se, no entanto, as audições de Viola Dedilhada. Realizaram-se quatro audições em dois locais da cidade, e a adesão por parte dos familiares dos alunos foi boa. Um dos espaços destina-se a exposições de pintura e lançamentos de livros, entre outras actividades, tendo também um auditório onde se realizam alguns concertos e onde se realizou a audição. Um dos pontos positivos desta audição foi a estreia da Orquestra de Guitarras. A maioria dos alunos participou nesta audição, o que foi bastante positivo, mas que fez com que o espaço se tornasse pequeno para todos os participantes e ouvintes. Também nesta audição, uma das alunos do estagiário parou de tocar em palco. Sentindo incerteza em relação à melhor opção a tomar, o estagiário aproximou-se o mais discretamente possível do palco (a sala permitia-o) e procurou

sussurrar a melodia para auxiliar a aluna. Tal situação possibilitou que esta recomeçasse a tocar, no entanto, o estagiário sentiu-se vulnerável perante a situação.

8. Desenvolvimento pessoal e profissional ao longo da vida

No âmbito da PES, o desenvolvimento profissional deveu-se essencialmente às atividades realizadas nesse mesmo estágio.

As reuniões de professores e de departamento, onde foi possível discutir e trabalhar para o aperfeiçoamento e desenvolvimento, por um lado dos intervenientes, por outro lado da qualidade do ensino na instituição em causa.

As audições e provas foram momentos de contacto com as respostas emocionais dos alunos, bem como oportunidade para partilha e troca de ideias entre docentes acerca dos momentos de avaliação.

As aulas observadas e leccionadas permitiram uma perspectiva diferente e uma reflexão prolongada que contribuiu para o desenvolvimento do formando, bem como os workshops, as aulas de apoio, conversas com os docentes de guitarra, e a elaboração dos documentos necessários à PES (PIF, Portefólio e RF).

Também a leitura de livros e artigos referentes à guitarra e ao ensino desta, bem como sobre a temática da ansiedade na performance musical, permitiram adquirir mais conhecimento sobre a sua área profissional.

Fora do âmbito da PES, para além de conhecimento adquirido através da experiência e da leitura de material referente à guitarra, o estagiário já participou em *masterclasses* e *symposiums* de guitarra, pelo que, ciente de que o conhecimento nunca está acabado, vê, no futuro, a possibilidade de obter mais conhecimento referente à sua profissão, dentro das possibilidades.

Conclusão

Com a primeira parte do relatório final, apresentou-se assim o panorama global da PES, desde uma descrição da instituição onde o mestrando realizou o estágio, até a informação referente às outras actividades realizadas, aulas observadas, aulas leccionadas, etc.

Este estágio, parte integrante do MEM, constituiu para o mestrando um tempo prolongado de acção e reflexão, inserido num contexto real de ensino, contribuindo para o desenvolver das suas competências, perspectivando assim a melhoria da sua capacidade profissional enquanto docente. Os três documentos elaborados - antes, durante e depois do estágio - auxiliaram o estagiário, em termos de estruturação e material concreto, levando também eles a uma reflexão, em tempos diferentes, de experiências vividas num determinado espaço de tempo. Deste modo, também no futuro podem servir de reflexão e auxílio, quer para o estagiário, quer para colegas professores.

Olhando para o percurso feito neste tempo, a observação de outros docentes foi uma mais-valia, permitindo observar diferentes estratégias de ensino e levando o estagiário a tomar mais atenção a estas e outras possibilidades que possam ser utilizadas nas suas aulas. Em termos gerais, destaca-se, como resultado do estágio, uma maior atitude reflexiva e crítica face aos vários acontecimentos no processo ensino-aprendizagem. Salienta-se de modo bastante positivo a oportunidade que o estagiário teve em trabalhar com alunos do curso complementar.

Em termos futuros, o mestrando vai procurar manter a atitude reflexiva que despertou no estágio, com vista ao seu desenvolvimento profissional e ao sucesso dos seus alunos. Procurará melhorar aspectos menos conseguidos da sua prática docente, e procurará tomar parte activa no desenvolvimento positivo do seu local de trabalho, potenciando assim a melhoria da comunidade escolar, professores, alunos e pais.

Pode-se dizer que a PES foi um período composto por actividades concretas com um início e um fim, que certamente serviram para aprofundar conhecimentos e para reflectir e partilhar ideias. No entanto, para além disso, e quem sabe, essencialmente, foi um momento que servirá para fomentar o pensamento reflexivo daqui em diante.



PARTE II - Investigação

Um estudo sobre MPA no Ensino Especializado da Música

9. Tema e estrutura da investigação

A investigação aqui apresentada, realizada pelo estagiário, tem como tema a *music performance anxiety* (abreviado para MPA), ou, na sua tradução para português, a ansiedade na performance musical. Este tema, sendo um objecto de estudo amplamente investigado, tem, no entanto, interesse particular para o estagiário. Tal deve-se ao contexto específico desta investigação, e também ao interesse pessoal e profissional do mestrando em poder contribuir para melhorar o seu local de trabalho e conduzir os seus alunos ao sucesso escolar e musical.

Esta investigação estrutura-se em vários pontos, nomeadamente um enquadramento teórico, o âmbito e objectivos da investigação, a metodologia, a apresentação e análise dos resultados, e as considerações finais.

10. Enquadramento teórico

10.1 Ansiedade

10.1.1 Ansiedade - Definições

Encontram-se várias definições de ansiedade no dicionário Merriam-Webster, podendo defini-la como uma inquietação ou nervosismo acerca de algo que está para acontecer, uma sensação de medo face a uma certa situação e dúvida sobre a capacidade de conseguir ultrapassá-la, ou ainda como uma preocupação mental angustiante (anxiety, n.d.).

Numa linguagem mais científica, Barlow (2000, *in* Cunha, 2013, p.4) define a ansiedade como sendo "uma única e coerente estrutura cognitivo-afectiva dentro de nosso sistema motivacional defensivo. No centro desta estrutura está uma sensação de incontrolabilidade focada em futuras ameaças, perigo ou outros eventos potencialmente negativos". Fala-se aqui de uma desproporção dos níveis de ansiedade, ou seja, quando esta estrutura cognitivo-afectiva se torna prejudicial para o sujeito, em suma, aquilo a que chamamos de transtorno de ansiedade. No outro lado do espectro encontramos aquilo a que Barlow (2002) chama de *signal anxiety*, um nível de ansiedade que nem é perceptível para a pessoa e que serve apenas para despoletar o mecanismo defensivo.

Assim, pode-se concluir que a ansiedade, ou melhor dizendo, o transtorno de ansiedade, é esta sensação de falta de controlo face ao que nos rodeia e que percebemos, de uma ou outra maneira, como potencialmente perigoso. Esta sensação desemboca assim em preocupação, angústia, dúvida e nervosismo.

No DSM-5 (2013) (Manual de Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, 5.^a edição) estão discriminadas várias categorias de ansiedade, como ansiedade geral, ataques de pânico, fobias específicas, ansiedade induzida por substâncias químicas, ansiedade induzida por outros problemas de saúde, etc. (*in* Maina et al., 2016, p. 238).

10.1.2 Ansiedade - Causas

A ansiedade é causada por factores fisiológicos, comportamentais e cognitivos. De acordo com um modelo desenvolvido por Lang e mencionado por Salmon (1990), a ansiedade é um produto das interacções entre pensamentos inquietantes, uma estimulação do sistema nervoso autónomo, e respostas comportamentais a um perigo percebido. Uma destas situações leva às outras, por exemplo, um reconhecimento e avaliação de um perigo levam à activação do sistema nervoso autónomo e consequentes alterações a nível fisiológico. Por outro lado, uma mudança a nível fisiológico pode dar origem a pensamentos ansiosos. Salmon menciona ainda como consensual pela comunidade científica que, em condições de grande pressão, estes três sistemas ficam extremamente activos e sincronizados.

Numa outra perspectiva, Barlow (2000, *in* Kenny & Osborne, 2006) indica três vulnerabilidades que explicam o aparecimento/desenvolvimento da ansiedade: uma vulnerabilidade biológica, isto é, um factor genético, hereditário; uma vulnerabilidade psicológica geral, que é baseada em episódios na infância em que há uma exigência em dominar eventos exteriores, por exemplo, quando se exige um nível de excelência escolar; e uma vulnerabilidade psicológica específica, quando a ansiedade passa a ser associada a estímulos externos, através de processos como o condicionamento clássico ou a aprendizagem vicariante (por exemplo, exposições frequentes a avaliações num ambiente competitivo).

Diz ainda Barlow (2002) que, de acordo com Izard (1977) e Blumberg (1985), uma personalidade ansiosa resulta da interacção de aprendizagens com emoções, que cria estruturas cognitivo-afectivas que poderíamos chamar de características. A

repetição de padrões destas interações cognitivo-afectivas desenvolve então traços de personalidade. Assim, para Barlow, uma personalidade ansiosa é, em grande parte, aprendida. Também LeDoux (2015), mencionado por Beja (2018) defende esta ideia, de que a aprendizagem conta mais que a genética no desenvolvimento da ansiedade. Partindo destas perspectivas entende-se que o ambiente em que as pessoas crescem e vivem é determinante no desenvolvimento da ansiedade.

10.1.3 Ansiedade - sintomas

Devido à vertente física da ansiedade, encontram-se todo o tipo de sintomas fisiológicos, tais como suor excessivo, taquicardia, problemas gastro-intestinais vários, falta de ar, tensão muscular, desmaios, vertigens, dormência, entre outros.

Em situações extremas a ansiedade pode levar a doenças cardíacas e mesmo ataques cardíacos, pois indivíduos ansiosos tem menor variabilidade de frequência cardíaca, o que pode levar a complicações (Kawachi, Sparrow, Vokonas, & Weiss, 1995). Estudos apontam também para que o suicídio possa ser consequência da ansiedade, na medida em que esta pode ser causa de depressão (Coryell et al., 1986).

Porque consiste numa reacção de apreensão em relação ao ambiente em que o sujeito se encontra, ou em relação a um evento futuro, a ansiedade gera também preocupação, medo, tonturas, problemas de concentração, descontrolo sobre os pensamentos, dificuldade em dormir, entre outros.

10.2 Music Performance Anxiety

10.2.1 MPA - Definições

Depois de um ideia geral da ansiedade, debruçamo-nos agora sobre o tipo específico de ansiedade que nos importa estudar, a *music performance anxiety*. Salmon (1990) define a MPA como sendo um "sentimento persistente, angustiante, de preocupação, acerca de/ou mesmo um bloqueio das capacidades performativas, num nível injustificado, tendo em conta a capacidade, o trabalho e preparação do intérprete."

Para Mitchel (2011, p. 32), a ansiedade performativa é a "reação psicológica, fisiológica e comportamental a situações stressantes, como actuações públicas e testes". Kenny (2009) refere a MPA nestes termos:

"*Music performance anxiety* é a experiência de marcada e persistente apreensão ansiosa relacionada com a performance musical que apareceu através de experiências específicas de condicionamento da ansiedade. Manifesta-se através de combinações de sintomas afectivos, cognitivos, fisiológicos e comportamentais. Pode ocorrer em vários cenários, mas costuma ser mais severa em cenários que envolvam investimento pessoal e uma ameaça avaliativa (...)"(p. 12)

Um outro nome que é por vezes associado à MPA ou utilizado para definir a mesma realidade, é o de *stage fright*. Este termo é utilizado para descrever "ansiedade e expressão artística bloqueada, particularmente dentro dos limites das artes performativas." (Rappoport, 1989 *in* Barbeau, 2011). A diferença principal é que, enquanto que MPA se refere a aspectos facilitadores e debilitantes, *stage fright* refere-se só aos aspectos negativos (Barbeau, 2011). Para Salmon (1990), os termos podem ser utilizados de forma permutável quando se referem a um "medo excessivo e indesejado durante actuações públicas". No entanto, alerta para o facto de que o âmbito da MPA é maior que apenas o "medo do palco", e que, nesse sentido, o termo *stage fright* pode ser redutor, pois não tem em conta o tempo que antecipa o acto performativo. Chama também a atenção para a importância de ter em conta os factores que podem levar à MPA, sem olhar exclusivamente para o momento da performance. Diz até que muitos músicos sentem o seu nível de apreensão maior antes da performance, do que durante o momento performativo.

O número de músicos que sofrem de MPA é considerável. 37% dos músicos de um grupo de 48 orquestras admite sofrer de ansiedade frequente ou aguda, de acordo com um estudo de Lockwood (1989). Um outro estudo (Bartel & Thompson, 1994)

indica que quase todos os músicos profissionais de orquestra (96%) referem sofrer de stress ocupacional.

10.2.2 MPA - Relação com ansiedade social e perfeccionismo

A MPA partilha aspectos da ansiedade social, e alguns autores consideram-na como uma forma de fobia social. Na sua definição de MPA, Kenny (2009, p. 12) diz, "(...) Pode ser focal (i.e. focada apenas em performance musical) ou existir de forma comórbida com outros transtornos de ansiedade, em particular fobia social(...)". Podemos encontrar esta relação, na medida em que se fala da preocupação sobre um evento (ou mesmo desejo de evitá-lo), uma situação futura que representa, de certo modo, um perigo ou situação desconfortável. Este acontecimento carrega em si a possibilidade de consequências adversas, visto que o sujeito está perante uma possível avaliação negativa pelos outros.

Vemos alguns estudos que verificam a influência, nos níveis de MPA, da exposição e consequente escrutínio pelos outros. Um estudo (Cox e Kenardy, 1993) mencionado por Taborsky (2007), que compara diferentes situações performativas descobriu que o nível de MPA era significativamente maior numa atuação a solo do que numa performance em grupo, especialmente nos sujeitos que tinham elevados níveis de fobia social. Num outro estudo, em que se comparou a ansiedade de músicos a tocarem perante um gravador e perante um gravador e uma audiência constatou-se que o nível de ansiedade era maior com público presente, especialmente quando no público se encontrava um júri ou pares (Hamann, 1983).

Diz Kenny & Osborne (2006) que este tipo de ansiedade desloca a pessoa para um estado de auto-avaliação, principalmente da incapacidade (percepcionada) para lidar com a ameaça (neste caso, o acto performativo). Esse foco na avaliação negativa das próprias capacidades prejudica a concentração e a performance. Neste sentido, acrescenta, a "MPA pode partilhar semelhanças com a ansiedade social, e na sua forma extrema parece semelhante à fobia social".

Encontramos assim na MPA uma inquietação com a avaliação negativa por parte dos outros, mas também uma tendência pessoal para a auto-avaliação. Pode-se argumentar que, tendo em conta o estado de auto-avaliação negativa em que o sujeito

permanece devido à MPA, uma personalidade perfeccionista pode potenciar este transtorno de ansiedade.

Kenny (2006, p. 55) relaciona estes dois conceitos. Diz ela que a performance musical requer, para além de níveis elevados de habilidade em várias áreas como coordenação e memória, a procura da perfeição obriga a anos de treino e a uma constante auto-avaliação. Citando a definição de ansiedade de Barlow, que compreende uma sensação de falta de controlo porque se é "*incapaz de obter resultados ou desfechos desejados*", liga-a à definição de perfeccionismo de Frost et al. (1990), que se prende com a "*excessiva preocupação com o errar, critérios pessoais elevados, percepção de expectativas altas e críticas por parte dos pais, a dúvida da qualidade das próprias acções, e uma preferência por ordem e organização*".

Para além do perfeccionismo que é parte intrínseca de algumas pessoas, para Sinden, citado por Mitchell, há que considerar, especialmente para os envolvidos a fundo no estudo musical, "a sua identidade enquanto músicos aquando de uma performance, mas também o seu sentido de auto-estima". O resultado menos bom de uma prova pode fazer com que a pessoa dê menos valor a ela própria, o que faz com que, antecipando um possível golpe à sua auto-estima, é provável que o estudante "experiencie níveis altos de ansiedade antes e durante a performance" (1999, *in* Mitchell, 2011).

10.2.3 MPA - Consequências práticas e *arousal*

A MPA, inserindo-se no quadro da ansiedade, partilha os seus sintomas, tendo em conta as suas especificidades. Steptoe (2001), aponta vários desses sintomas, distinguindo-os entre fisiológicos, comportamentais e mentais, tal como mencionado por Beja (2018). Encontram-se sintomas como: apreensão, tensão, pavor, pânico, perda de concentração, falhas de memória, pensamentos negativos, erros de leitura da partitura, tremores, inibição da salivação, taquicardia e distúrbios gastrointestinais.

Em situações de maior pressão os sintomas das várias vertentes da MPA fazem-se sentir, mas, quando a inquietação é menor, dá-se um fenómeno chamado *response desynchrony*, ou resposta desincronizada (Rachman, S. & Hodgson, R. 1974), em que as componentes não estão necessariamente todas activadas, pois os sujeitos podem sentir-

se fisiologicamente estimulados sem terem pensamentos ansiosos, ou verificar-se a relação oposta (*in* Salmon, 1990).

Com esta ideia em mente, pode-se dizer que há um nível "benéfico" daquilo a que geralmente se pode considerar ansiedade. No entanto, neste caso estamos a falar do que é chamado como *arousal*, a estimulação/excitação da parte do sistema nervoso que permite um estado de alerta (Barbeau, 2011), e não da cognição negativa associada a estados de ansiedade. Por exemplo, no livro "An Actor Prepares", Stanislavsky diz que, em termos de concentração, se a actividade for alta, o foco da atenção torna-se muito estreito e limitador, ao passo que se a actividade for muito baixa, este foco torna-se demasiado vago e difuso (1948, *in* Salmon, 1990). Este fenómeno é explicado pela lei de Yerkes-Dodson (Yerkes & Dodson, 1908) e pela "hipótese do U-invertido" (Landers & Arent, 2001), conforme explica Barbeau (2011). Estas teorias explicam a relação entre o nível de *arousal* e a performance, sendo que um nível moderado de *arousal* é o ideal para uma boa performance. Níveis baixos e altos de excitação prejudicam a performance, seja por proporcionarem um estado aborrecido, ou um estado ansioso.

10.2.4 - MPA nos alunos

Kenny and Osborne (2006) esclarecem que a maioria das crianças pequenas não exhibe sinais de ansiedade. Gostam de estar no palco e não estão sequer conscientes das falhas da sua actuação. A transição para uma fase posterior, sujeita a ansiedade de performance pode ser explicada por Piaget (1970) e os seus estádios de desenvolvimento. Assiste-se ao desenvolvimento do pensamento operacional formal, quando se passa da infância para a adolescência. Neste novo estádio cognitivo, os adolescentes conseguem imaginar os pensamentos das outras pessoas, e assim há a possibilidade de ficarem com a ideia de que os outros se preocupam com os seus pensamentos/aparência/comportamentos. Tal situação pode gerar ansiedade e auto-crítica (*in* Kenny and Osborne, 2006).

Um estudo de Ryan (2005), feito com alunos do 3º ao 7º ano de escolaridade, verificou, no entanto, que já se notava ansiedade nestas idades. Neste estudo, menciona também o primeiro estudo feito em performance (Simon and Martens, 1979) analisou os níveis de ansiedade de alunos entre os 9 e os 14 anos, em várias actividades. Os níveis

mais altos foram reportados nos solos musicais, ao passo que tocar com a banda foi a actividade que causava mais ansiedade, das actividades em grupo.

A MPA, para além de prejudicar a performance, também interfere na aprendizagem musical dos alunos. Num estudo acerca da percepção que os alunos de Conservatório têm de *masterclasses*, a ansiedade de performance foi a causa mais indicada como obstáculo de aprendizagem neste contexto. Creech et al. (2009)

É comum identificar-se como factor que conduz à MPA a falta de preparação, ou preparação incorrecta, para os momentos performativos. Deste modo, os professores costumam dar conselhos incorrectos aos seus alunos, dizendo-lhes que se se prepararem bem para tocar em público ou contexto de prova, não irão sentir o stress e ansiedade da performance (Taborsky, 2007).

Pode-se dizer que uma boa preparação e um estado de espírito relaxado dá ao indivíduo menos razões para estar ansioso, se se encontra confiante em relação ao seu trabalho e tranquilo em relação à performance. Sinico (2013) diz que o nível de MPA sentido é proporcional à tarefa a ser desempenhada, e menciona, efectivamente, o estudo individual e ensaio como factor de influência, tal como a leitura à primeira vista, a memorização e a escolha do repertório. Também Cardassi (2000) diz que é preciso olhar para todo o percurso de preparação do repertório e não apenas o momento da performance em si.

Apesar da importância da preparação para saber lidar com o momento, Barbeau (2011), citando Stephenson and Quarrier (2005), menciona a chamada *anxiety sensitivity*, um medo de sentir sensações geralmente associadas a ansiedade, o que pode por si só gerar ansiedade. Dá o exemplo de um flautista com a boca seca, que, como sabe que esse sintoma pode causar uma nota falhada no seu instrumento, começa a ter pensamentos ansiosos. Relembrando que não se trata apenas de uma questão de preparação e capacidade musical, Salmon (1990) indica que músicos de renome, apesar das suas habilidades e técnicas de preparação excelentes, sofrem de tensão extrema e stress quando actuam perante o público.

10.2.5 MPA - Tratamentos/terapias e o papel do professor

Há várias estratégias para tratar a ansiedade, ou pelo menos aliviar os seus efeitos. Araújo (2013) refere drogas como o álcool e canabinóides (para uso adulto),

mas também outros produtos farmacológicos. Existem também várias terapias a considerar, quer a nível psicológico, quer a nível físico.

Algumas destas abordagens apresentam, no entanto, algumas limitações ou efeitos adversos. As drogas como o álcool e canabinóides podem ajudar a superar a ansiedade da performance, mas diminuem o controlo e vivência da situação e podem causar dependência. As benzodiazepinas, segundo Maina, Maura e Rossi, tal como outras drogas psicoactivas, podem acabar por causar depressão e ansiedade ao ser descontinuado o seu uso (2016). Uma outra possibilidade é o uso de beta-bloqueadores, mas um estudo (Clark & Agras, 1991) verificou uma ineficácia deste tipo de medicamento. Por outro lado, notou melhorias dos níveis de ansiedade no grupo de sujeitos que realizou terapia cognitivo-comportamental.

Kendrick et al., (1982) avaliaram o sucesso desta terapia para tratar a MPA. Por um lado, esta terapia foca-se na reestruturação cognitiva, ou seja, leva o paciente a observar os pensamentos, a explorar a qualidade disfuncional dos pensamentos problemáticos e a transformar estes pensamentos em pensamentos construtivos e redireccioná-los de modo a serem úteis às tarefas a realizar. Do ponto de vista comportamental, esta terapia consiste na realização de exercícios de relaxamento e respiração. Outra terapia, a terapia comportamental é focada no "treino de relaxamento muscular e em simulações mentais progressivamente mais realísticas da situação do stress" (Araújo, 2013, p. 7). A autora refere ainda a hipnoterapia, a psicanálise e a Técnica de Alexander, que consiste em harmonizar mente e corpo, para que estes trabalhem em conjunto no desempenho das actividades diárias. Assim, eliminam-se os excessos de tensão.

Os professores também têm um papel a desempenhar. De acordo com Strong (2013), visto que momentos de exposição ao público causam ansiedade, sugere que em vez de serem programados apenas grandes recitais, que se adoptem modelos alternativos, onde os alunos possam progressivamente habituar-se a esta exposição, em locais mais pequenos, ou tocando música em conjunto. Refere também que é importante dar aos alunos alguma liberdade na escolha do repertório, e que os alunos beneficiam quando os professores explicam regularmente aos alunos como devem fazer de modo a ter uma prática eficaz. Sobre a liberdade de repertório, é preciso ter em conta a afirmação de Jorgensen, que diz que muitos alunos possuem um perfil no qual a liberdade e a promoção de independência desencadeiam estados de ansiedade (2000, *in*

Figueiredo, E.). Também Petrovich (2004) encoraja aos professores que possibilitem várias oportunidades de performance aos seus alunos, e recomenda a estes que elogiem o esforço dos seus alunos, pois nestas idades, os pensamentos negativos em relação à própria capacidade podem aparecer, e os professores devem ajudá-los a desenvolver a sua autoeficácia (in Taborsky, 2007).

Outro aspecto importante, para Mitchell (2011), é que o aluno procure satisfação ao tocar, pois por vezes a avaliação não corresponde às expectativas do aluno, mesmo quando tocou bem. Neste sentido, o professor deve fazer ver ao aluno que o seu valor enquanto pessoa não está dependente do resultado de uma prova.

11 Âmbito e objectivos

11.1 Âmbito da investigação

A ansiedade na performance musical é uma realidade que toca a uma parte significativa dos músicos profissionais, e também dos alunos. Ao longo dos anos, o estagiário foi-se deparando com a ansiedade que alguns alunos exibiam em momentos de avaliação ou em audições, e em conversas com outros professores percebeu que vários também sentiam o mesmo. Enquanto professor do Conservatório de Música de Santarém, sentiu ser importante tratar esta temática no seu local de trabalho. Escolheu alunos do 4º ao 8º grau do EAEM, por entender haver, no geral, um outro grau de comprometimento dos alunos para com os seus estudos musicais.

11.2 Pergunta de investigação

A pergunta que dá início à investigação é "Qual o perfil de ansiedade dos alunos no Conservatório de Música de Santarém?". Ao responder a esta pergunta espera-se poder retirar algumas conclusões para melhorar o futuro dos alunos, bem como do funcionamento pedagógico do CMS.

11.3 Objectivos de investigação

Pela revisão de literatura percebe-se que há um peso forte de uma "aprendizagem da ansiedade". Assim, é importante perceber que o ambiente no contexto de ensino da música pode fazer aparecer, ou desenvolver, a MPA nos alunos, tal como pode ajudar a que esta seja aliviada.

O papel do professor deve ser sempre o de conduzir o aluno ao sucesso escolar, ajudando-o a ultrapassar obstáculos. O problema da ansiedade na performance musical é um desses obstáculos, pelo que o primeiro passo para se poder melhor lidar com tal dilema é compreendê-lo melhor e analisar a sua dimensão no Conservatório de Música de Santarém. Em última análise, trata-se de permitir um percurso propício ao ensino da música, para os alunos que frequentam o CMS, pois a ansiedade pode acabar por levar ao abandono escolar, como menciona Sousa (2003).

12. Metodologia

12.1 Universo de estudo e amostra

O universo de estudo corresponde a sessenta e nove alunos, sendo o número total de alunos do 4º ao 8º grau do EAEM, no CMS. Também foram pedidos alguns testemunhos, proposta aceite por dois professores e três alunos.

12.2 Recolha de dados

Os dados para esta investigação vieram através de questionários e de testemunhos informais acerca da problemática da ansiedade, na forma escrita.

O questionário (Anexo A) foi baseado largamente no K-MPAI-R (Kenny Music Performance Anxiety Inventory-Revised) (Kenny, 2009). Foi traduzido e sofreu algumas alterações, nomeadamente a exclusão de algumas perguntas que se verificaram não pertinentes para a investigação, e a inclusão de outras para averiguar a influência do professor. Este questionário pretende avaliar a ansiedade segundo a teoria de Barlow, e tem perguntas relativas aos sintomas físicos da ansiedade e sobre a preocupação relativa à performance e à avaliação feita pelo próprio e pelos outros. Contém também perguntas

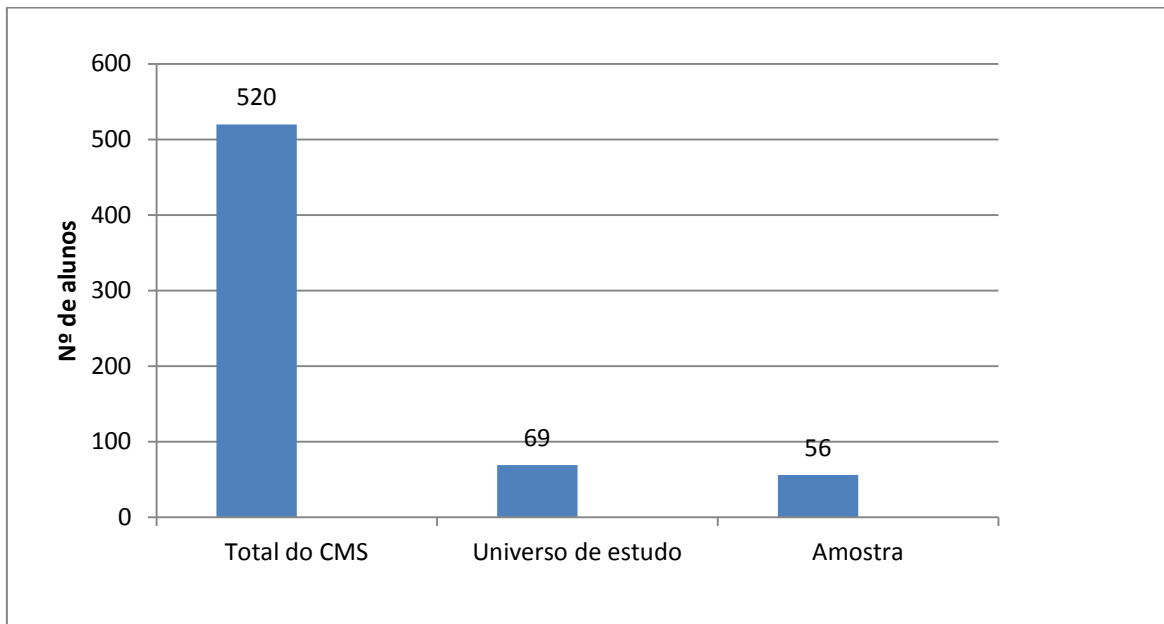
relativas à relação do aluno com os pais, à vertente genética da ansiedade, uma pergunta sobre tocar de memória e perguntas para averiguar o sentimento do aluno em relação a si, aos outros e à vida, em geral. É um questionário com escala de Likert, de 0 a 6 valores, e é composto por 37 afirmações. A possibilidade de resposta vai do Discordo Totalmente até ao Concordo Totalmente, de modo progressivo. A análise do questionário permite perceber o nível de ansiedade em cada uma das suas componentes. A soma do total de respostas permite encontrar um nível geral, indiferenciado, de ansiedade. A análise dos testemunhos permite contactar, de um modo diferente do questionário, com o olhar de alunos e professores sobre a ansiedade, própria e dos seus alunos, respectivamente.

13. Apresentação e análise de resultados

13.1 Caracterização da amostra

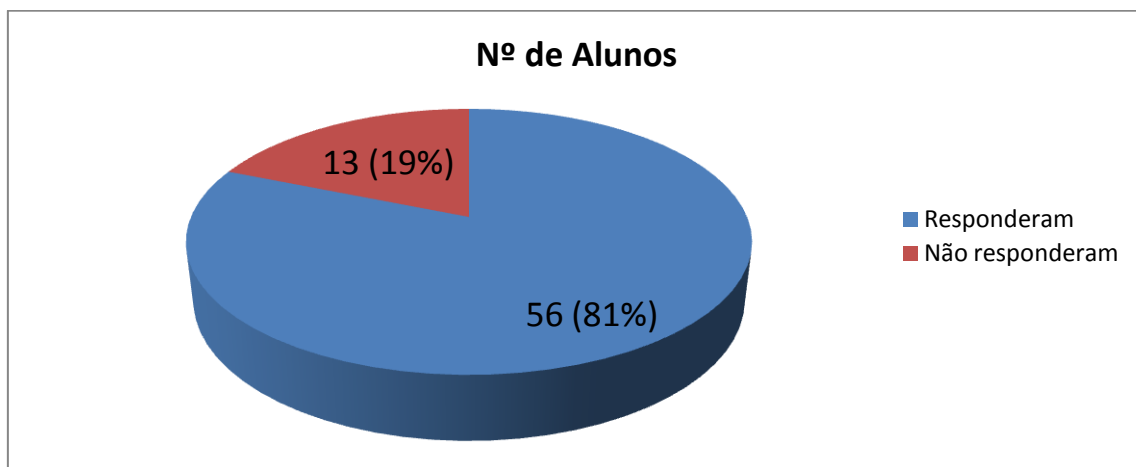
O gráfico 1 ilustra a relação entre todos os alunos do CMS, o universo de estudo e a amostra. O gráfico 2 mostra o peso percentual da amostra no universo de estudo. O questionário foi preenchido por cinquenta e seis alunos, trinta e três do 4º grau, doze do 5º grau, seis do 6º grau, dois do 7º grau e 3 do 8º grau. (ver gráfico 3). O gráfico 4 descreve a representatividade da amostra por grau frequentado. No gráfico 5 apresenta-se detalhadamente o número de alunos por instrumento, verificando-se que houve alunos de 11 instrumentos diferentes a responder ao questionário. A maioria dos alunos é de Viola Dedilhada (vinte e um alunos, correspondente a 37,5% dos inquiridos) seguido de Piano (treze alunos, correspondente a 23,2% dos inquiridos).

Gráfico 1 - N° total de alunos do CMS, do universo de estudo e da amostra



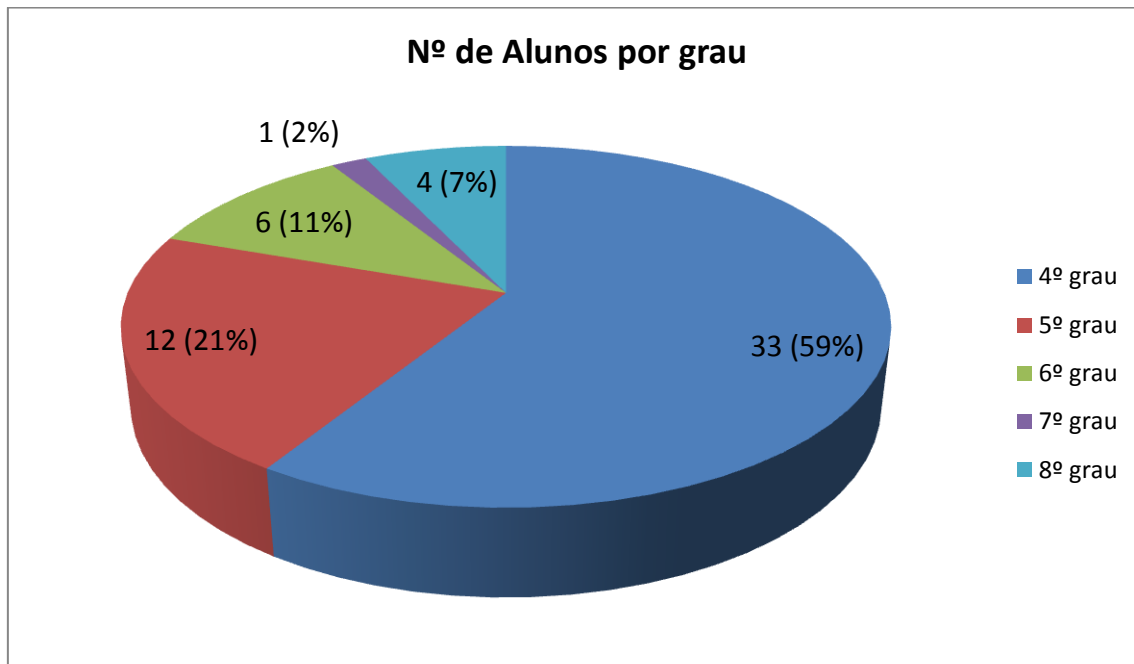
Nota-se uma grande diferença entre o número total de alunos do CMS e o universo de estudo, mas essa situação deve-se aos vários alunos do curso de dança, do curso livre de música, das iniciações e graus preparatórios e também dos 3 primeiros graus do Ensino Artístico Especializado da Música, que não foram propósito da investigação (cf. Tabela 1).

Gráfico 2 - Universo de estudo



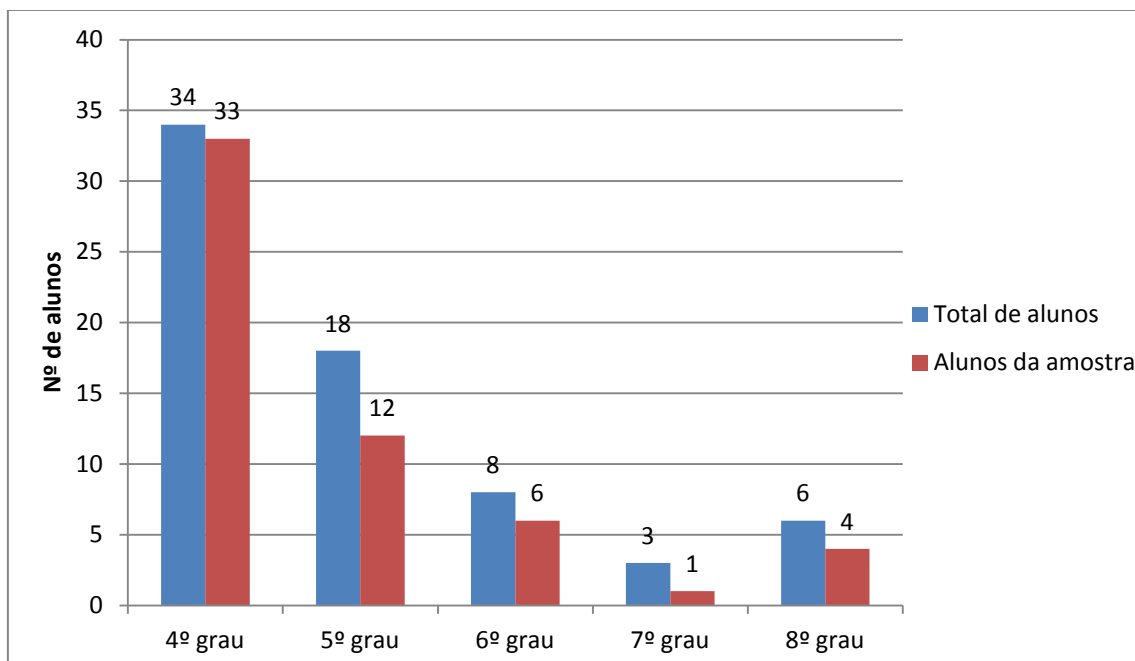
Com a leitura deste gráfico verificamos que 81% do universo de estudo participou na investigação, pelo que se pode concluir pela elevada representatividade da amostra utilizada para o estudo.

Gráfico 3 - Amostra discriminada por graus



Observando o gráfico 3 notam-se poucos participantes do ensino secundário, mas infelizmente é essa a realidade do CMS.

Gráfico 4 - Representatividade da amostra por grau



Verifica-se, tal como apontado no gráfico 2, uma elevada representatividade da amostra por grau, sendo próxima dos 100% no 4º grau, ao passo que na sua pior situação, corresponde a 33% (7º grau).

Gráfico 5 - Descrição da amostra por instrumento



A grande maioria da amostra (60%) divide-se por dois instrumentos: a Viola Dedilhada, e o Piano. Esta constatação espelha a realidade global do CMS.

13.2 Questionários

13.2.1 Tabela de frequências

Recolhidos e contabilizados os questionários, elaborou-se uma tabela de frequências com o objectivo de verificar a distribuição das respostas dos alunos. (cf. Anexo A)

Tabela 11 - Percentagens por valor por pergunta (análise geral do questionário)

PERGUNTAS/ AFIRMAÇÕES	VALORES						
	0	1	2	3	4	5	6
1	14%	21%	27%	25%	5%	7%	0%
2	4%	13%	23%	27%	21%	11%	2%
3	21%	30%	13%	13%	11%	7%	5%
4	13%	13%	25%	13%	20%	7%	11%

5	27%	5%	16%	34%	11%	5%	2%
6	4%	11%	9%	11%	18%	23%	25%
7	16%	30%	23%	9%	20%	0%	2%
8	50%	14%	16%	5%	5%	5%	4%
9	9%	13%	16%	13%	9%	18%	23%
10	5%	9%	20%	11%	7%	9%	11%
11	32%	7%	5%	23%	14%	9%	9%
12	29%	27%	14%	11%	7%	9%	4%
13	29%	7%	14%	13%	9%	20%	9%
14	9%	9%	7%	14%	13%	32%	16%
15	48%	18%	11%	4%	14%	4%	2%
16	9%	16%	9%	20%	16%	14%	16%
17	7%	20%	7%	18%	18%	23%	7%
18	9%	9%	16%	21%	16%	21%	7%
19	13%	5%	5%	14%	20%	18%	25%
20	7%	5%	9%	13%	20%	29%	18%
21	18%	18%	9%	18%	16%	14%	7%
22	41%	27%	11%	9%	4%	5%	4%
23	50%	14%	7%	13%	5%	4%	7%
24	7%	4%	4%	13%	16%	32%	25%
25	4%	2%	13%	13%	21%	25%	23%
26	32%	16%	14%	20%	4%	9%	4%
27	20%	13%	13%	23%	13%	5%	14%
28	20%	13%	9%	16%	16%	20%	7%
29	23%	21%	14%	9%	9%	11%	13%

30	41%	18%	23%	9%	4%	0%	5%
31	41%	13%	11%	11%	9%	9%	7%
32	5%	5%	13%	7%	18%	16%	36%
33	32%	18%	16%	18%	11%	5%	0%
34	11%	13%	7%	29%	7%	16%	18%
35	11%	5%	14%	16%	20%	20%	14%
36	7%	4%	20%	18%	23%	13%	16%
37	11%	2%	4%	18%	20%	27%	20%

Nota: os valores estão arredondados.

Da observação da tabela de percentagens, é possível fazer um levantamento estatístico baseado nas respostas dos alunos. Metade dos alunos afirma concordar em absoluto com a afirmação 8 - "Em geral, os meus pais ajudam-me nas dificuldades". Esta percentagem aumenta para 64%, contando com os que concordam bastante. Do mesmo modo, 68% indica sentir bastante ou totalmente que os pais escutam o que eles têm a dizer. Praticamente metade (48%) disse não ter qualquer sintoma de problemas gástricos, antes ou durante a performance. Apenas 34% disse sentir estes sintomas de modo moderado ou alto. 43% disse sentir-se ansioso nas performances, desde que começou a estudar música. 46% referiu sentir taquicardia de modo alto ou bastante alto. Praticamente metade (52%) dos alunos sofre bastante de tremores antes ou durante uma performance, enquanto que 38% experiencia este problema de modo moderado. Também uma maioria (64%) não pensa deixar de tocar em provas devido à ansiedade sentida. Praticamente metade (48%) diz que pensar sobre a avaliação que pode ter interfere com a sua prova. 34% dos alunos sente esta situação de modo moderado, e apenas 18% afirma pouca ou nenhuma interferência neste sentido. Do mesmo modo, para 48%, a sua preocupação e nervosismo acerca da performance interfere com a sua concentração. Apenas 5% não sente que seja afectado por esta situação. Em relação à afirmação 24 - "Depois de tocar, preocupo-me sobre se toquei bem o suficiente", 57% disse concordar bastante ou em absoluto com esta afirmação. 48% não vê os pais como ansiosos, e 38% indica-os como moderadamente ansiosos. No entanto, 60% dos inquiridos concorda pelo menos moderadamente com a afirmação "Preocupação excessiva é uma

característica da minha família". Mais de metade dos alunos (59%) sente que os pais os encorajam a experimentar coisas novas. 36% sente-o de modo moderado, deixando apenas 5% que discordam com esta afirmação. 41% dos alunos não tem qualquer tipo de dificuldade em dormir antes de uma performance, ao passo que apenas 16% sentem dificuldades significativas nesse sentido, devido à sua preocupação. Relativamente a tocar de memória, 41% não se sente confiante a tocar de memória, contra 29% que diz sentir-se confiante a fazê-lo.

13.2.2 Totais de ansiedade por aluno e por grau

Somados os pontos obtidos nas respostas de cada aluno, obteve-se assim um total, indicando, de um modo geral, o nível de ansiedade do aluno. De referir, no entanto, que este valor representa o nível de ansiedade, de acordo com este questionário, portanto, de acordo com um conjunto específico de questões referentes a várias áreas que são ou podem ser causas ou consequências de ansiedade.

Tabela 12 - Total de ansiedade por aluno

Aluno	Total de ansiedade	% de ansiedade	Aluno	Total de ansiedade	% de ansiedade
1	157	71%	29	93	42%
2	88	40%	30	112	50%
3	90	41%	31	44	20%
4	118	53%	32	40	18%
5	126	57%	33	37	17%
6	68	31%	34	92	41%
7	67	30%	35	109	49%
8	110	50%	36	93	42%
9	126	57%	37	105	42%
10	114	51%	38	137	62%
11	83	37%	39	146	66%
12	85	38%	40	87	39%
13	31	14%	41	99	45%
14	90	41%	42	106	48%

15	110	50%	43	52	23%
16	119	54%	44	153	69%
17	62	28%	45	72	32%
18	108	49%	46	74	33%
19	74	33%	47	99	45%
20	155	70%	48	97	44%
21	122	55%	49	108	49%
22	98	44%	50	118	53%
23	163	73%	51	130	59%
24	123	55%	52	121	55%
25	89	40%	53	140	63%
26	102	46%	54	134	60%
27	98	44%	55	114	51%
28	119	54%	56	107	48%

Legenda da Tabela 12:

Nível 0 - Sem ansiedade (0 a 37 pontos)

Nível 1 - Ansiedade leve (38 a 74 pontos)

Nível 2 - Ansiedade moderada (75 a 111 pontos)

Nível 3 - Ansiedade moderada-alta (112 a 148 pontos)

Nível 4 - Ansiedade alta (149 a 185 pontos)

Nível 5 - Ansiedade extrema (185 a 222 pontos)

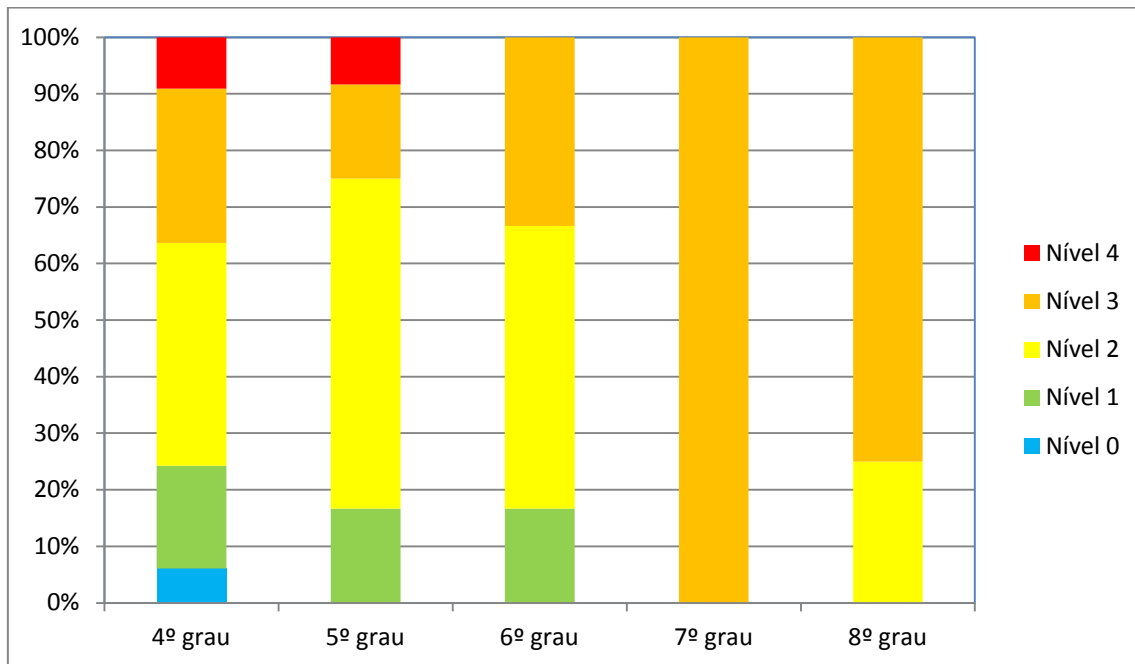
Para propósitos de catalogação, optou-se por dividir a classificação máxima total por 6 graus, como descrito na legenda da Tabela 12. Ao se observar esta tabela, verifica-se uma fatia larga dos alunos (vinte e quatro) que se encontra no correspondente ao nível 2. Falamos de 40% dos inquiridos. Dois alunos apresentam-se no nível 0, ou sem ansiedade. No outro extremo, encontramos quatro alunos (1% dos inquiridos), um de violino e três de viola dedilhada, no nível alto de ansiedade. Os restantes alunos encontram-se no Nível 1 - ansiedade leve, ou no Nível 3 - ansiedade moderada-alta.

Tendo em conta que os quatro alunos no Nível 4 de ansiedade são do curso básico, não se pode dizer que os alunos do curso complementar (do aluno número 46, em diante), tenham um aumento notório da ansiedade. Em termos de média, no 4º grau

contamos com uma média de 97.6 pontos. No 5º grau, 96.2 pontos. No ensino secundário encontramos, no 6º grau, 78.5 pontos. No 7º grau, 121 pontos (apenas um aluno) e no 8º grau, 123.8 pontos. Ou seja, nota-se até uma diminuição da ansiedade do 5º para o 6º grau, e uma subida significativa para o 7º e o 8º. Com o pouco número de alunos nos graus do ensino secundário, não é possível chegar a conclusões definitivas, mas estes números podem querer dizer que, na mudança do final do ensino básico para o ensino secundário, em que o aluno faz então a escolha de seguir música, a sua perspectiva muda em relação ao seu estudo e também o professor começa a abordar as questões de preparação mental com outro rigor. Passada essa fase inicial, a ansiedade volta a disparar, provavelmente devido à exigência dos programas, à identificação pessoal enquanto músico, e ao aproximar da entrada na universidade.

Também se pode concluir em relação ao ensino secundário, já que todos (há excepção de um aluno) se encontram no nível moderado ou moderato-alto, que há uma maior consistência entre os seus níveis de ansiedade. Nenhum mostra ansiedade extrema, mas todos mostram sintomas, pelo menos moderados. Com efeito, o desvio padrão é de ± 65.9 no 4º grau, ± 29.5 no 5º grau, ± 19.3 no 6º grau, e ± 15.8 no 8º grau. O gráfico 6 ilustra o Nível de Ansiedade por grau de ensino frequentado. Estes resultados (da Tabela 11 e do Gráfico 6) não devem, no entanto, ser considerados inteiramente conclusivos, em parte devido ao pequeno tamanho da amostra (que, ainda assim, é representativa), e também porque o total contabilizado no questionário torna-se de certo modo subjectivo, pois esse total é composto por causas e sintomas, entre as várias vertentes da MPA, sendo que ainda há que atender ao fenómeno da *response desynchrony*.

Gráfico 6 - Nível de ansiedade por grau de ensino frequentado



Se, efectivamente, a pequena amostra não ajuda a concluir algo sobre esta realidade como seria desejável, verificam-se, ainda assim, alguns factos. Primeiro, Há uma predominância do nível moderado de ansiedade, que desaparece nos dois últimos graus de ensino, para dar lugar ao Nível 3 - Ansiedade Moderada-Alta. Em segundo, a disparidade dos níveis de ansiedade vai sendo cada vez menor, enquanto se avança de grau. Em terceiro, à medida que se avança de grau, os níveis menores de ansiedade vão desaparecendo. Contudo, também os quatro casos de ansiedade alta desaparecem, pelo que uma amostra maior teria permitido conclusões mais assertivas, concretamente neste ponto.

13.2.3 Perfil de ansiedade por aluno

Verificados os totais de ansiedade, procedeu-se à separação do questionário em áreas abordadas, para traçar um perfil de ansiedade do aluno, discriminado em várias áreas. O questionário pode ser encontrado no Anexo A. A tabela 13 mostra as afirmações divididas de acordo com a sua área. De referir que a afirmação 1, 2, 8, 22 e 30 é avaliada de modo inverso. Quando mais se concordar com a afirmação, menor pontuação se tem, com o "Concordo Totalmente" a corresponder a 0 valores.

Tabela 13 - Vertentes do questionário

Sintomas físicos
<p>11- Antes ou durante uma performance, fico com a boca seca</p> <p>15- Antes ou durante a performance, sinto-me mal, com vontade de vomitar ou com o estômago às voltas</p> <p>20- Antes, ou durante uma performance, o meu coração bate de forma extremamente rápida</p> <p>28- Antes, ou durante a performance, sinto os músculos tensos</p> <p>32- Antes ou durante uma performance, fico a tremer</p>
Preocupação em relação à performance
<p>9- Antes ou durante uma performance, sinto algo semelhante a pânico</p> <p>10- Nunca sei antes de uma performance se vou tocar bem</p> <p>13- Durante uma performance dou por mim a pensar sobre se consigo ir até ao fim</p> <p>23- Deixo de tocar em audições/provas por causa da ansiedade que isso me traz</p> <p>25- A minha preocupação e nervosismo acerca da minha performance interfere com a minha concentração</p> <p>31- Fico tão preocupado antes de uma performance, que não consigo dormir</p> <p>37- Continuo comprometido a tocar em público/em provas, mesmo que isso me cause grande ansiedade</p>
Preocupação com a avaliação dos outros e auto-avaliação
<p>6- Mesmo que me prepare bem para uma performance, é provável que me engane</p> <p>14- Pensar sobre a avaliação que posso ter interfere com a minha prova</p> <p>16- Costumo estar preocupado com uma reacção negativa por parte do público</p> <p>24- Depois de tocar, preocupo-me sobre se toquei bem o suficiente</p> <p>29- Depois da performance, repito-a na minha mente vezes sem conta</p> <p>35- Preocupa-me ser avaliado/julgado pelos outros</p> <p>36- Preocupa-me o meu próprio julgamento sobre como irei tocar</p>
Vulnerabilidade psicológica
<p>1- Sinto que controlo a minha vida</p> <p>2- É fácil confiar nos outros</p> <p>3- Por vezes sinto-me triste sem saber porquê</p> <p>4- Geralmente é difícil ter energia para realizar tarefas</p> <p>7- Para mim, é difícil contar com os outros</p> <p>12- Sinto várias vezes que não valho muito enquanto pessoa</p>
Relação com os pais
<p>8- Em geral, os meus pais ajudam-me nas dificuldades</p> <p>22- Em geral os meus pais escutam o que tenho para dizer</p> <p>30- Os meus pais encorajam-me a experimentar coisas novas</p>
Vulnerabilidade genética/biológica
<p>5- Preocupação excessiva é uma característica da minha família</p> <p>18- Às vezes sinto-me ansioso sem razão para tal</p> <p>19- Desde que comecei a estudar música, lembro-me de ficar ansioso nas performances</p> <p>26- Um ou ambos os meus pais são muito ansiosos</p>

Apresentada de seguida, a tabela 14 mostra, por aluno, o total obtido em cada área, bem como a percentagem em relação ao máximo possível dessa área, descortinando assim um perfil da ansiedade do aluno.

Tabela 14 - Perfil de ansiedade por aluno

Alunos	Sintomas físicos	Preocupação Performance	Preocupação Avaliação	Vulnerabil. Psicológica	Relação Pais	Vulnerabil. Genética
1	80%	93%	95%	75%	6%	50%
2	40%	40%	55%	8%	67%	33%
3	57%	38%	67%	22%	0%	63%
4	40%	67%	95%	22%	28%	50%
5	63%	57%	67%	56%	33%	71%
6	30%	48%	43%	19%	11%	38%
7	0%	14%	29%	42%	100%	4%
8	60%	50%	57%	53%	22%	54%
9	53%	69%	74%	47%	6%	54%
10	63%	69%	88%	25%	11%	42%
11	50%	57%	48%	14%	6%	25%
12	40%	48%	57%	25%	0%	33%
13	7%	17%	26%	6%	0%	8%
14	47%	45%	76%	31%	0%	29%
15	47%	60%	62%	36%	0%	63%
16	77%	62%	79%	39%	17%	13%
17	17%	24%	26%	25%	39%	38%
18	50%	52%	55%	42%	22%	58%
19	47%	38%	36%	17%	0%	42%
20	80%	86%	90%	58%	11%	75%
21	60%	57%	67%	47%	33%	54%
22	43%	43%	69%	17%	6%	46%
23	93%	90%	90%	53%	50%	58%
24	50%	69%	67%	39%	28%	63%
25	43%	40%	38%	31%	78%	42%
26	43%	52%	79%	61%	11%	8%
27	47%	40%	64%	42%	0%	33%
28	50%	55%	57%	36%	78%	58%
29	73%	33%	45%	33%	0%	58%
30	67%	67%	55%	42%	0%	63%

31	30%	17%	26%	6%	0%	25%
32	13%	12%	29%	6%	0%	21%
33	37%	38%	40%	28%	0%	13%
34	53%	57%	52%	42%	0%	25%
35	37%	60%	50%	42%	39%	58%
36	23%	31%	67%	33%	44%	25%
37	47%	43%	69%	33%	11%	67%
38	70%	76%	57%	69%	11%	54%
39	77%	71%	71%	78%	11%	50%
40	20%	36%	38%	36%	44%	63%
41	73%	29%	50%	44%	0%	63%
42	53%	71%	55%	33%	0%	54%
43	20%	21%	38%	31%	11%	25%
44	77%	76%	74%	64%	39%	83%
45	27%	33%	38%	36%	17%	38%
46	37%	24%	29%	33%	39%	17%
47	40%	38%	52%	28%	28%	54%
48	40%	48%	45%	42%	17%	42%
49	23%	19%	52%	58%	61%	75%
50	63%	67%	60%	42%	22%	58%
51	60%	71%	71%	42%	44%	58%
52	47%	60%	76%	36%	39%	67%
53	77%	55%	67%	61%	83%	63%
54	57%	76%	69%	67%	11%	58%
55	57%	55%	71%	36%	6%	50%
56	70%	50%	69%	19%	28%	58%

Legenda da Tabela 14:

Nível 0 - Sem ansiedade (0% a 15%)

Nível 1 - Ansiedade leve (16% a 32%)

Nível 2 - Ansiedade moderada (33% a 49%)

Nível 3 - Ansiedade moderada-alta (50% a 66%)

Nível 4 - Ansiedade alta (67% a 83%)

Nível 5 - Ansiedade extrema (84% a 100%)

Analisando a tabela 14, pode-se assim obter uma visão mais detalhada sobre o perfil da ansiedade dos alunos do CMS. A média de percentagens de cada área é: 49%

para os sintomas físicos; 50% para a preocupação com a performance; 58% para a preocupação com a avaliação; 38% para a vulnerabilidade psicológica; 23% para a relação com os pais e 46% para a vulnerabilidade genética.

Olhando para a vertente "Relação com os pais", encontram-se resultados bastante positivos. Apenas 12,5% dos alunos apresentou resultados correspondentes aos níveis 3, 4 e 5. 52% estão dentro do Nível 0. Verifica-se assim, exceptuando algumas situações, um bom ambiente de suporte para o aluno, no que ao contexto familiar diz respeito.

A nível dos sintomas físicos, 59% dos alunos apresenta um nível médio de sintomas, rondando os 50% nesta área, ora no Nível 2, ora no Nível 3. 21% encontram-se no Nível 4 ou Nível 5. Encontramos assim 80% que certamente beneficiariam de algum tipo de ajuda para acalmar estes sintomas.

Em termos da vulnerabilidade genética, 61% dos alunos estão no Nível 2 ou Nível 3, o que indica, em maior ou menor grau, uma propensão para desenvolver transtornos de ansiedade. 6% encontram-se no Nível 4. Comparando esta tabela com a Tabela 11, verificamos que dois destes alunos, o aluno nº 20 e o aluno nº 44, são também dois dos quatro alunos que obtiveram o Nível mais alto verificado nos totais de ansiedade. Os outros dois alunos com os maiores totais de ansiedade apresentam-se no Nível 3 da "Vulnerabilidade Genética". Exceptuando o aluno 16, os outros quatro alunos que se encontram no Nível 0 desta vertente, não ultrapassaram os 46% nos totais de ansiedade. Dois deles são mesmo os dois alunos que obtiveram resultados correspondentes ao Nível 0, no Total de Ansiedade. Encontra-se aqui certamente uma influência do factor genético, o que não invalida o carácter "aprendido" da ansiedade, como se viu na revisão de literatura.

Relativamente à vertente "Vulnerabilidade Psicológica", encontramos apenas 7% no Nível 4. 14% dos alunos situa-se no Nível 3, enquanto que 45% está no Nível 2. 25% encontra-se no Nível 1, e apenas 9% no Nível 0. Torna-se subjectivo dizer se é um bom ou mau cenário, mas em todo o caso, para 66% dos alunos, ou pelo menos para os 21% alunos que se encontram no Nível 3 e 4, a frequência do ensino da música poderia e deveria ser, pela sua vertente social e pelo prazer de fazer música com e para os outros, um factor que melhorasse este aspecto. Esta é uma área onde os professores e as escolas podem fazer algo pelos alunos.

A vertente cognitiva da MPA, a preocupação em relação à performance e à avaliação, parece ser a parte mais exacerbada nos alunos. No que toca à "Preocupação com a Performance", apenas 5% se encontra no Nível 5, mas logo no Nível 4 encontramos 21%. Apenas 4% não parece de todo ter pensamentos negativos de preocupação em relação à performance, encontrado-se no Nível 0. 14% encontra-se no Nível 1, e os restantes 55% encontram-se no Nível 2 ou 3.

É na "Preocupação com a Avaliação" que se encontram os resultados mais altos. 9% encontra-se no Nível 5, e 34% no Nível 4. Também 9% são os alunos que se encontram no Nível 1. Nenhum obteve resultados correspondentes ao Nível 0. Verifica-se também que, para 43% dos alunos, esta é a vertente onde obtiveram resultados mais altos. 11% dos alunos apresentou os resultados mais altos na vertente "Preocupação com a Performance". 9% apresentou os resultados mais altos nos "Sintomas Físicos", o mesmo número de alunos que na "Relação com os Pais". A "Vulnerabilidade Psicológica" foi a vertente com maior classificação apenas para um aluno. 13% dos inquiridos obteve a maior classificação na "Vertente Genética", sendo assim um número maior do que aqueles em que a baixa vulnerabilidade genética correspondia a níveis baixos de ansiedade.

13.2.4 Respostas por áreas do questionário

Gráfico 7 - Sintomas físicos

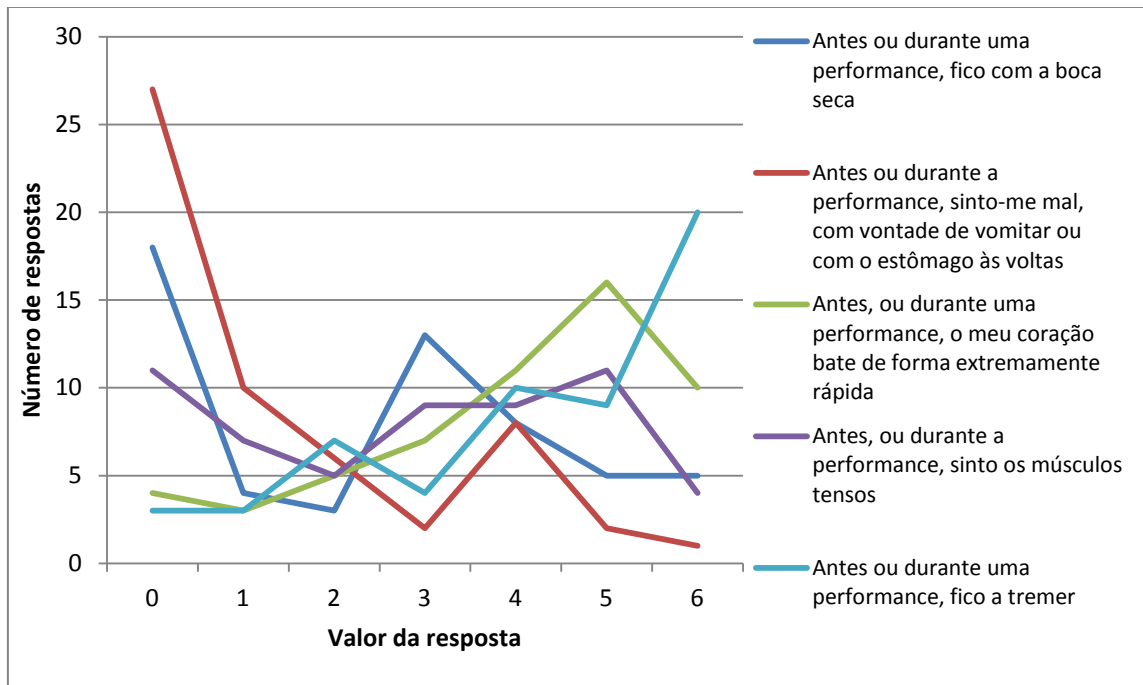


Gráfico 8 - Preocupação sobre a performance

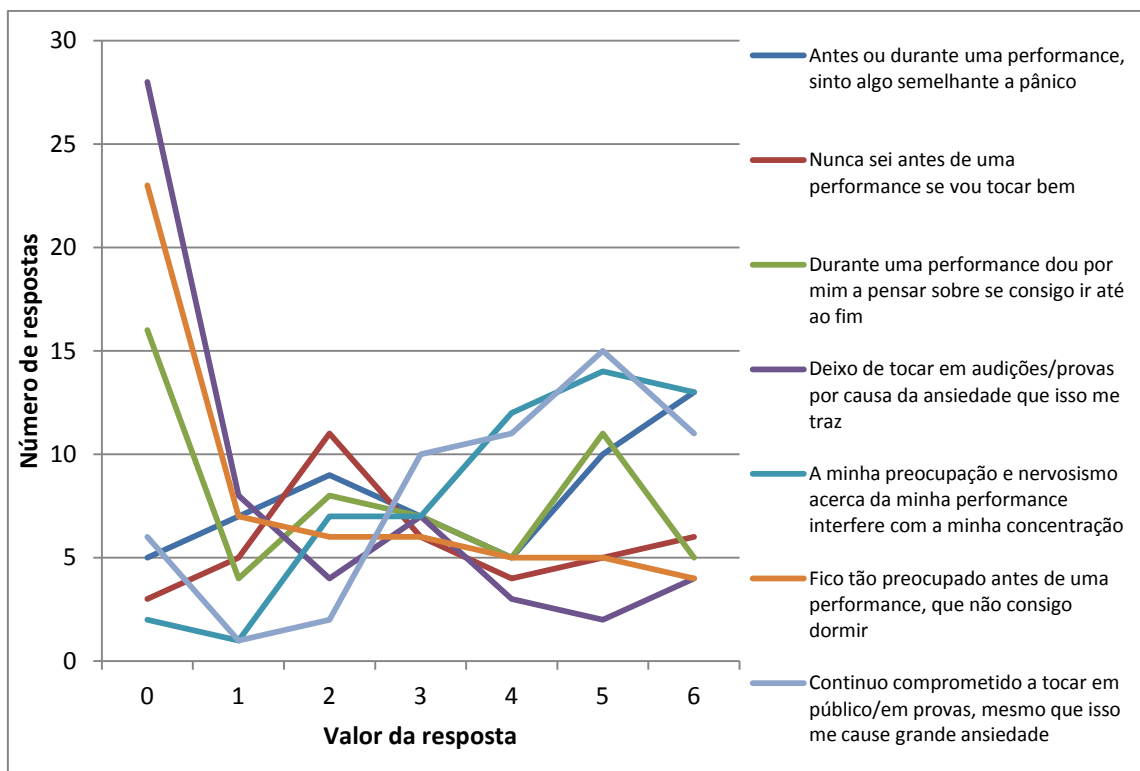
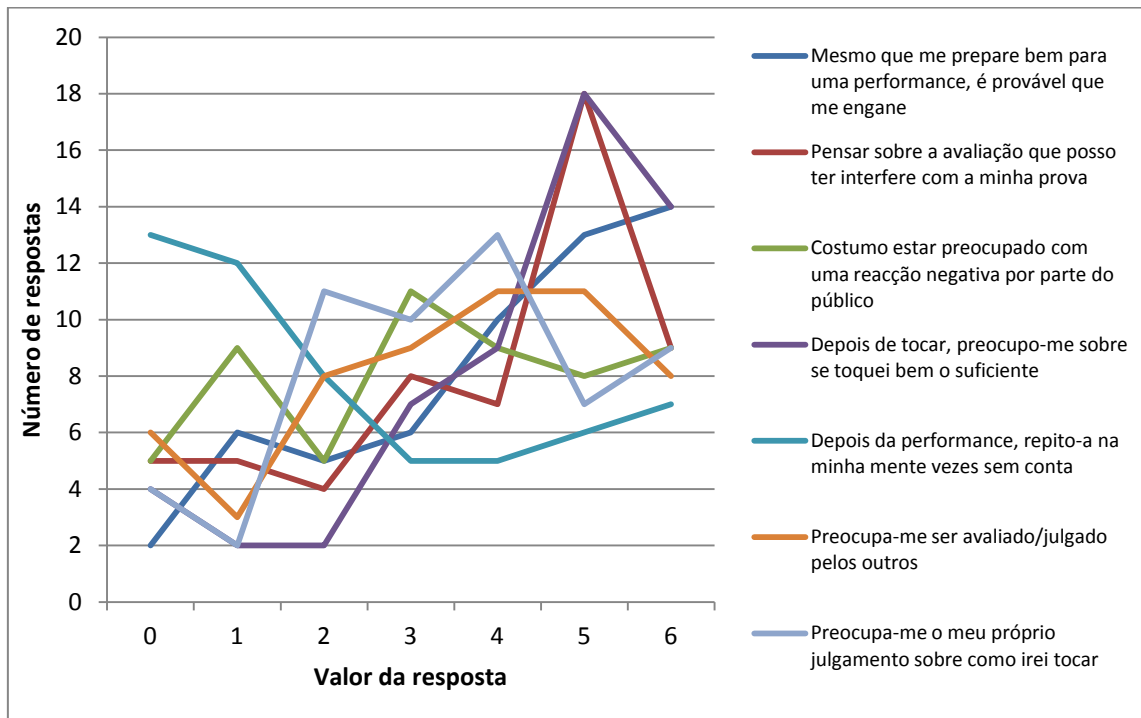
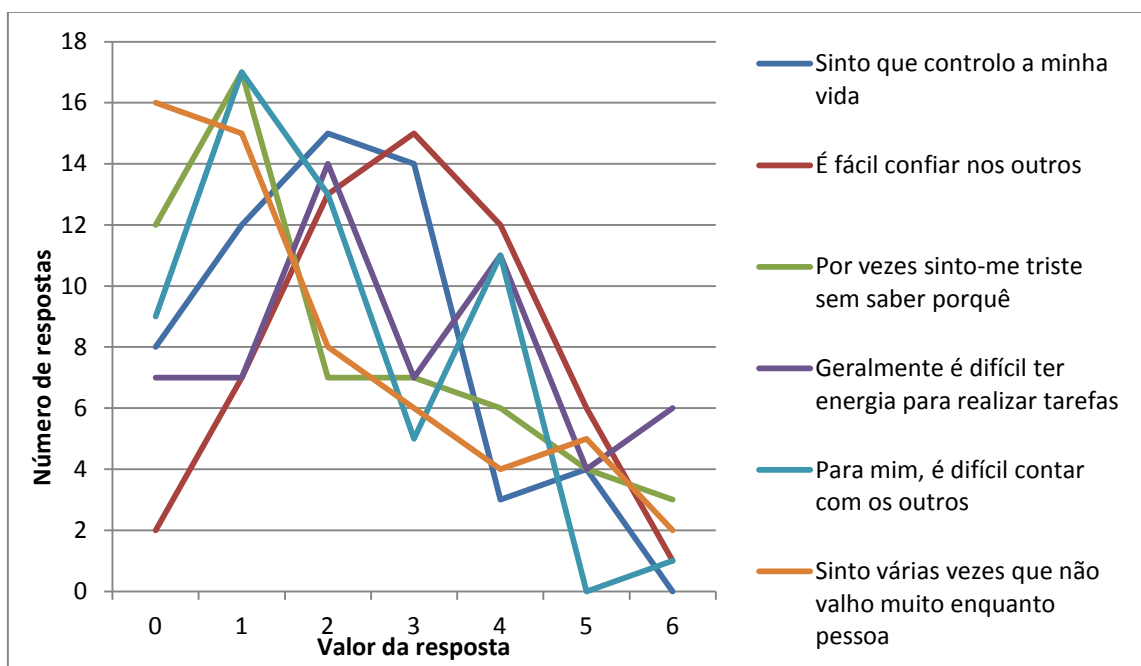
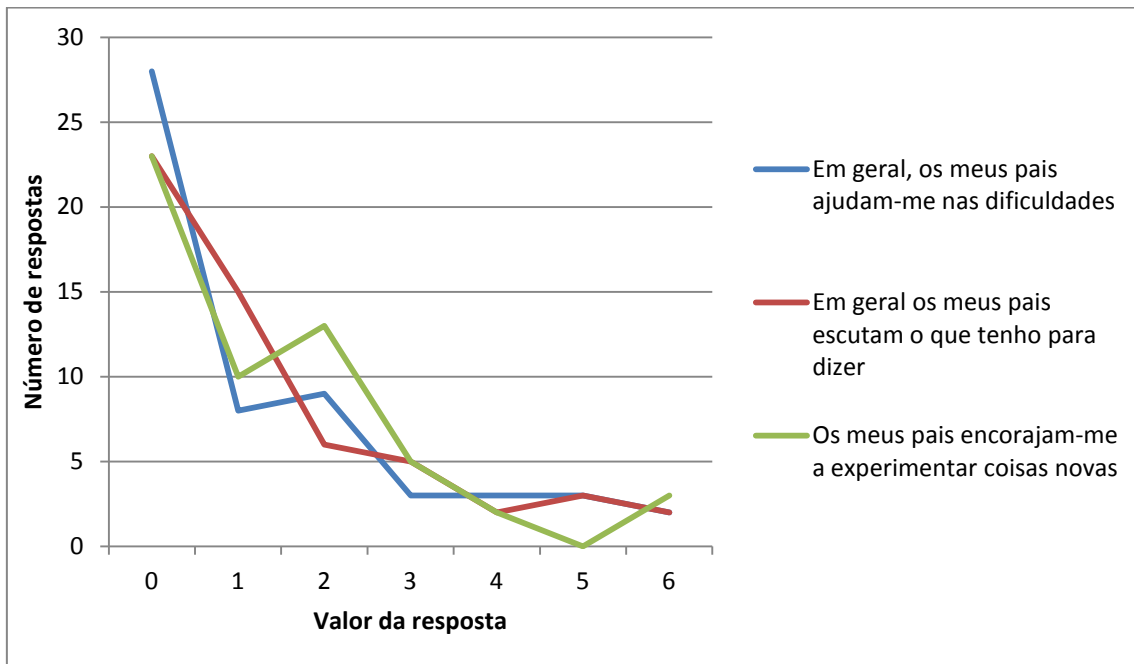
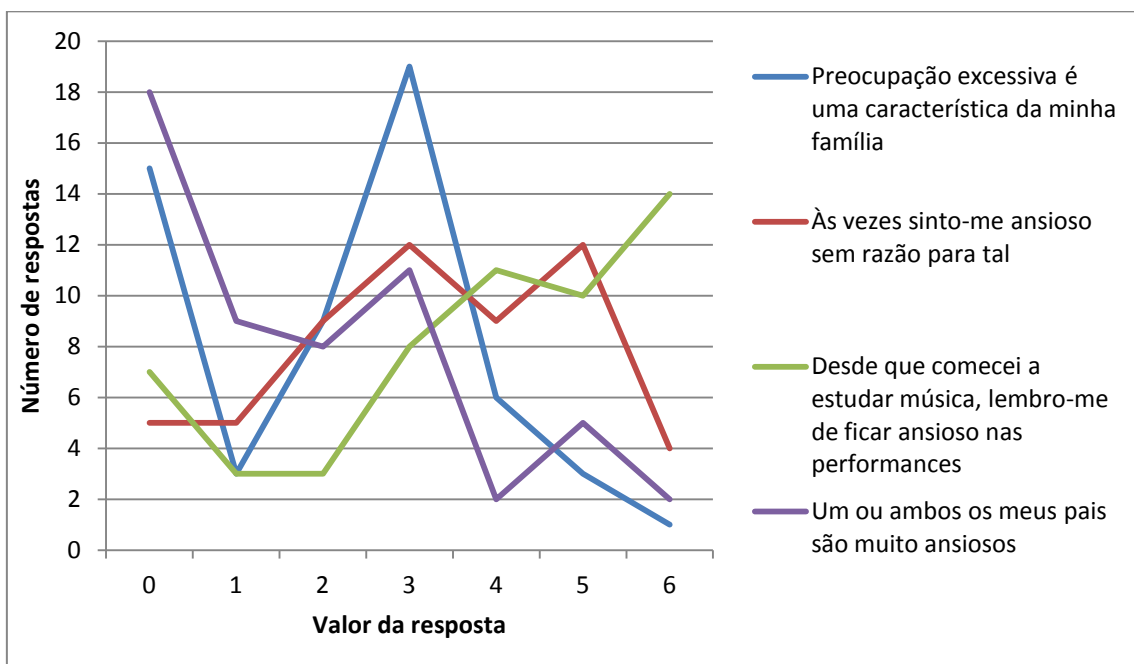


Gráfico 9 - Preocupação sobre a avaliação

Gráfico 10 - Vulnerabilidade psicológica


Nota: para as duas primeiras afirmações, a pontuação é inversamente proporcional à concordância.

Gráfico 11 - Relação com os pais


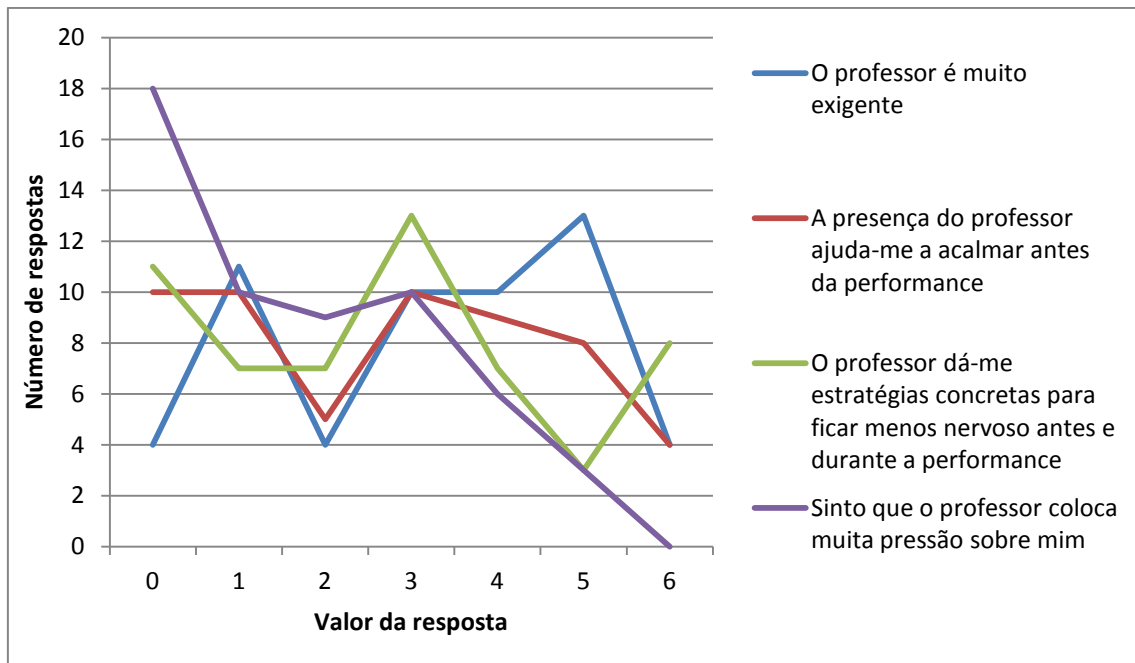
Nota: para as três afirmações, a pontuação é inversamente proporcional à concordância.

Gráfico 12 - Vulnerabilidade genética


13.2.5 O papel do professor

Para se tentar perceber onde entra o professor nesta questão, utilizaram-se as afirmações 17, 21, 27 e 33.

Gráfico 13 - O papel do professor



Nota: A segunda e terceira afirmação têm as pontuações inversamente proporcionais à concordância.

Verificamos um sinal positivo em relação ao que os alunos sentem sobre a pressão que o professor coloca sobre eles. 66% dos inquiridos atribuiu valor 0, 1 ou 2 a esta afirmação. 18% afirmou não concordar nem discordar. 16% discordaram desta afirmação, sentindo que o professor coloca muita pressão sobre eles.

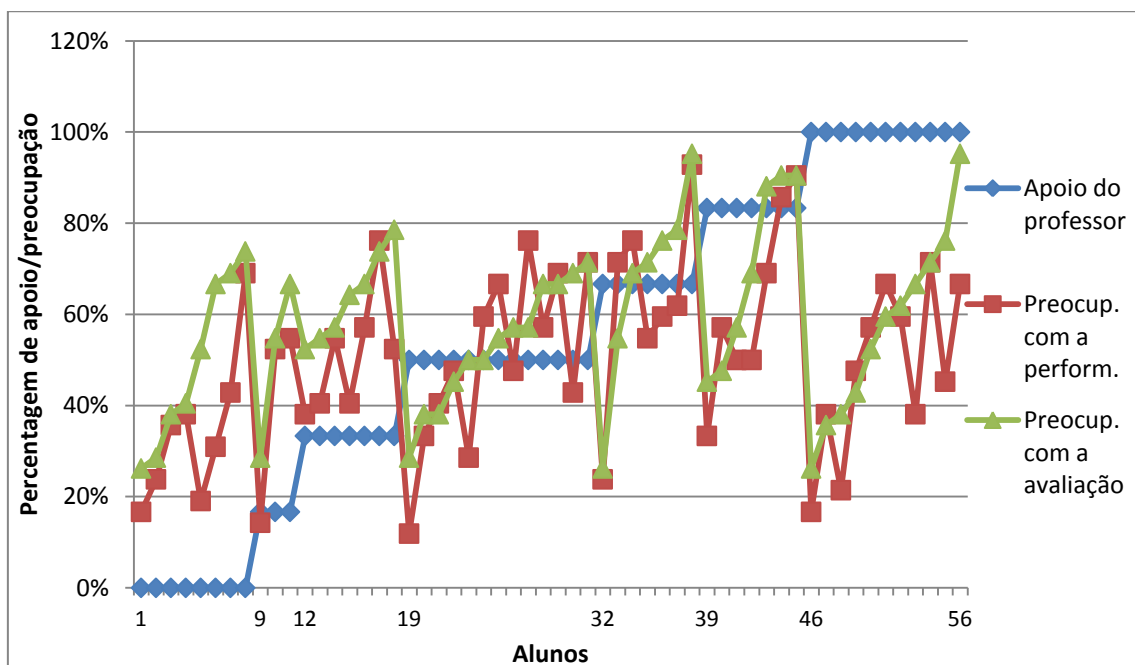
A afirmação "O professor é muito exigente" é mais subjectiva, pois o aluno pode percepcionar a exigência do professor como prejudicial, ou benéfica, se em conjunto com essa exigência for fornecido ao aluno o auxílio necessário para atingir essas expectativas. Por isso mesmo as respostas foram mais dispersas. No geral, 48% considera o professor muito exigente, em maior ou menor grau. 18% não concorda nem discorda com a afirmação, e 38% não concorda que o professor seja muito exigente.

Relativamente à afirmação "A presença do professor ajuda-me a acalmar antes da performance", descobriu-se que 45% sente essa presença como benéfica, o que

pressupõe uma boa relação com o professor. Não significa, no entanto, que os 18% que não concordam nem discordam com a afirmação não tenham uma boa relação. Os outros 38% discordam desta afirmação, o que parece indicar que ficam mais nervosos com a presença do professor, pelo menos no caso dos que discordaram totalmente ou bastante (21%). A análise da afirmação "O professor dá-me estratégias concretas para ficar menos nervoso antes e durante a performance" é importante também para o futuro do CMS. 45% concorda, em maior ou menor grau com esta afirmação. 23% mantém-se neutro a esta questão, e 32% discorda desta afirmação. Significa que para 55% o professor não dá estratégias, ou não dá estratégias que os alunos sintam como suficientes ou adequadas para ficarem menos nervosos. Pode-se daqui concluir que alunos e professores podem beneficiar de ajuda nesta área. O próprio estagiário, apesar de estar atento a estas questões e procurar trabalhá-las com os alunos, sabe que há um caminho a percorrer, para seu desenvolvimento profissional e melhoria do seu local de trabalho.

O gráfico 14 ilustra a relação entre a resposta à afirmação "O professor dá-me estratégias concretas para ficar menos nervoso antes e durante a performance".

Gráfico 14 - Influência do apoio do professor na preocupação dos alunos



Nota: Para propósitos do gráfico representar o apoio do professor, e como a afirmação " O professor dá-me estratégias concretas para ficar menos nervoso antes e durante a performance", era contabilizado de forma inversa à concordância com a afirmação (para propósitos de contagem de totais de ansiedade), inverteram-se os resultados

obtidos nesta afirmação, de modo a que a representação visual seja directamente proporcional ao apoio do professor. Assim, neste gráfico, quanto mais alta a linha azul, maior apoio deu o professor ao aluno, em termos de estratégias concretas. Também para se perceber melhor a influência do apoio do professor, os resultados estão por ordem ascendente de apoio, e não de número de aluno.

Os resultados obtidos pela análise do gráfico parecem indicar que o nível médio de preocupação dos alunos em relação à performance e à avaliação não é muito afectado pelo apoio e estratégias que o professor fornece, pois encontram-se alunos ansiosos em todos os patamares. A Tabela 15, que mostra as médias de percentagens nos vários patamares de apoio do professor, é mais esclarecedora.

Tabela 15 - Média dos níveis de preocupação por patamar de apoio do professor

Apoio do professor	Preocupação com performance	Preocupação com avaliação
0%	30%	46%
17%	36%	49%
33%	41%	54%
50%	45%	55%
67%	47%	56%
83%	50%	58%
100%	51%	59%

Estes resultados parecem desconcertantes. Nota-se que, quanto mais o aluno sente que o professor lhe fornece estratégias, maior também é a sua preocupação em relação à performance e à avaliação. Isto pode querer dizer, por um lado, que a preocupação do professor em preparar o aluno pode levar o aluno a sentir maior pressão sobre os momentos performativos. Por outro lado, pode querer dizer que as estratégias propostas podem estar a ser ineficazes e mesmo contra-producentes. Em ambas as situações, seria proveitosa a formação dos professores nesta área, ou mesmo *masterclasses* no CMS. Um futuro estudo no CMS focado em compreender esta questão seria útil.

14. Conclusões

Após a análise dos resultados, conseguiu-se traçar um perfil de ansiedade dos alunos do CMS, bem como perceber algumas incidências específicas numa ou outra questão.

Em termos de análise geral da ansiedade, analisando as várias vertentes, 40% dos alunos encontra-se no Nível 2 - Ansiedade Moderada, ao passo que 30% se encontra no Nível 3 - Ansiedade Moderada-Alta. Apenas 4% dos inquiridos estão no Nível 0 - Sem Ansiedade.

A primeira conclusão que se pode tirar da investigação levada a cabo é que, na maioria dos casos, os alunos têm uma boa relação com os pais. 64% disse sentir bastante ou totalmente que os pais os ajudam nas dificuldades, e esta percentagem sobe para 68% relativamente aos que sente do mesmo modo que os pais escutam o que têm para dizer. Sobre este ponto, e para fomentar ainda mais uma relação saudável entre pais e filhos, e melhorar a envolvimento da comunidade no CMS, é importante continuar a convidar os pais para as audições, as aulas abertas, concertos, bem incentivar a criação de uma Associação de Pais, para poder melhorar o triângulo criança-pai-professor.

Relativamente aos sintomas físicos, 48% não sente de todo problemas no estômago. Por outro lado, 46% refere taquicardia com intensidade, e 52% sofre bastante de tremores.

Também se verificou a vulnerabilidade psicológica de alguns alunos (21%) pelo que o CMS, bem como os seus professores, devem procurar continuar a proporcionar um bom ambiente para que os alunos se sintam bem acolhidos. Proporcionando mais momentos de visitas de estudo e actividades não lectivas pode ajudar a melhorar este aspecto dos alunos.

A vertente onde se verifica que os alunos exibem níveis mais altos de ansiedade é relativa à preocupação que estes manifestam acerca de serem avaliados nas provas/audições e também pela sua auto-crítica e auto-avaliação. Para uma boa parte dos alunos a situação não é grave a ponto de afectar a vida pessoal. 41% não diz ter qualquer tipo de dificuldade em dormir devido à preocupação antes de momentos performativo, no entanto, 25% admite ter pelo menos alguma dificuldade em dormir

devido a esta situação. Também metade dos inquiridos passa por sentimentos semelhantes ao pânico.

Para 48% dos alunos, pensar sobre a avaliação interfere bastante com a sua prova, a mesma percentagem que sente que a sua preocupação e nervosismo afecta a sua performance. 46% diz também estar preocupado com uma reacção negativa por parte da público. 57% dos alunos fica bastante preocupado sobre se tocou bem o suficiente. Para 43% dos inquiridos, a vertente do questionário onde obtiveram resultados mais altos foi a da preocupação com a avaliação.

A formação dos professores na área da MPA é importante, para lhes dar mais e melhores ferramentas de auxiliar os seus alunos nesta área. Apesar de os resultados indicarem que a situação no CMS não é grave, os alunos certamente podem beneficiar de técnicas de relaxamento e terapia cognitivo-comportamental. Verificou-se que uma parte significativa dos alunos vê a sua performance afectada pela preocupação que tem acerca da avaliação, e que mesmo depois da performance faz auto julgamentos acerca da qualidade desta. Sobre isto, seria importante os professores ajudarem o aluno a olhar para a avaliação e para a performance como não indicativos do seu valor enquanto pessoa, para que o aluno sinta menos ansiedade em relação a estes momentos. Devem também ter cuidado para não contribuir para os sentimentos negativos que o aluno possa sentir nestes momentos, sob pena de potenciarem associações negativas com a experiência da performance musical.

Verificou-se ainda uma relação inversa ao esperado, no que toca à influência do apoio do professor na preocupação dos alunos com a performance e com a avaliação, algo que à partida não seria expectável. Um outro estudo no CMS, para tentar compreender melhor esta situação seria importante.

Considerações finais

O Mestrado em Ensino de Música foi sem dúvida um marco na vida do estagiário. Desde as aulas, os momentos de lazer com os colegas, o estágio, as várias experiências e aprendizagens feitas no âmbito deste, bem como a elaboração do Relatório Final e toda a pesquisa para o Projecto de Investigação contribuíram para o seu desenvolvimento pessoal e profissional. O mestrando espera no futuro continuar a trabalhar para o sucesso musical e pessoal dos seus alunos, e debruçar-se sobre as questões que possam levar à melhoria da qualidade do ensino da música em Portugal (mas também do ensino em geral). Espera também que esta investigação levada a cabo no Conservatório de Música de Santarém possa ser um primeiro passo para outras investigações realizadas nesta instituição.

Bibliografia

- Anxiety. (n.d.) In *Merriam-Webster's collegiate dictionary*. Retirado de <http://www.merriam-webster.com/dictionary/anxiety> em 02/08/2017
- Araújo, J. (2013). *Ansiedade na performance em crianças e adolescentes: Algumas estratégias pedagógicas de autocontrole*. Dissertação de Mestrado. Instituto da Educação. Universidade do Minho.
- Barbeau, A. (2011). *Performance Anxiety Inventory for Musicians (PerfAIM): A New Questionnaire to Assess Music Performance Anxiety in Popular Musicians*. Dissertação de mestrado. Music Research Department, Schulich School of Music, McGill University, Montreal.
- Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Bartel, L. & Thompson, E. (1994). Coping with performance stress: A study of professional orchestral musicians in Canada. *The Quarterly Journal of Music Teaching and Learning*, 5(4), 70-78.
- Beja, J. (2018). *Desafios na Didática Específica de Instrumento: Estratégias para combater a MPA na Aprendizagem do Instrumento*. Trabalho para Didáctica Específica de Instrumento II. ISEIT, Instituto Piaget, Almada.
- Cardassi, L. (2000). *Pisando no Palco: prática de performance e produção de recitais*. Anais do Seminário Nacional de Pesquisa em Performance Musical, Belo Horizonte.
- Clark, D. & Agras, W. (1991). The assessment and treatment of performance anxiety in musicians. *American Journal of Psychiatry*, 148, 598-605.
- Coryell, W., Noyes, R., & House, J. D. (1986). Mortality among outpatients with anxiety disorders. *American Journal of Psychiatry*, 143, 508-510.
- Creech, A., Gaunt, H., Hallam, S., & Robertson, L. (2009). Conservatoire students' perceptions of Master Classes. *British Journal of Music Education*, 26(03), 315.
- Cunha, A. (2013). *Ansiedade na performance musical: causas, sintomas e estratégias de estudantes de flauta*. Dissertação de Mestrado. Instituto de Artes, Universidade Federal de Rio Grande do Sul, Porto Alegre.

Delors, J. et al. (1997). *EDUCAÇÃO: UM TESOURO A DESCOBRIR - Relatório para a UNESCO da Comissão Internacional sobre Educação para o século XXI*. São Paulo: UNESCO/Edições ASA/Cortez Editora.

Figueiredo, E. (2014) Controle ou promoção de autonomia? Questões sobre o estilo motivacional do professor e o ensino de instrumento musical. *Revista da Associação Brasileira de Ensino Musical*, v. 22, nº 23, 77-89

Hamann, D., Sobaje, M. (1983). Anxiety and the college musician: A study of performance conditions and subject variables. *Psychol Music*, 11:37-50.

Kawachi, I., Sparrow, D., Vokonas, P. S., & Weiss, S. T. (1995). Decreased heart rate variability in men with phobic anxiety (data from the Normative Aging Study). *American Journal of Cardiology*, 75, 882-885.

Kenny, D. (2006). Music Performance Anxiety: Origins, Phenomenology, Assessment and Treatment. *Journal of Music Research*, volume 31.

Kenny, D., Osborne, M. (2006). Music performance anxiety: New insights from young musicians. *Advances in Cognitive Psychology*, volume 2, nº 2-3.

Kenny, D., Osborne, M. (2008). The role of sensitizing experiences in music performance anxiety in adolescent musicians. *Psychology of Music* 36(4):447-462

Kenny, D. (2009). *Kenny Music Performance Anxiety Inventory*. Obtido em https://www.researchgate.net/publication/299461895_Kenny_Music_Performance_Anxiety_Inventory_K-MPAI_and_scoring_form em 06/03/2017

Kenny, D. (2009). Negative emotions in music making: Performance anxiety. Em Juslin, P. & Sloboda, J. (Eds). *Handbook of Music and Emotion: Theory, Research, Applications*. Oxford: Oxford University Press

Lockwood, A. H. (1989). Medical problems of musicians. *New England Journal of Medicine*, 320, 221-227.

Maina, G., Mauri, M., Rossi, A. (2016). Anxiety and Depression. *Journal of Psychopathology*, 22:236-250

Mitchell, N. (2011) Evaluation and Performance Anxiety in Music Study. *Canadian Music Educator*, Vol. 53.

Pujol, E. (1952). *Escuela Razonada de la Guitarra*. Buenos Aires: Ricordi Americana.

Rachman, S., & Hodgson, R. (1974). I. Synchrony and desynchrony in fear and avoidance. *Behaviour Research and Therapy*, 12(4), 311–318.

Ryan, C. (2005). Experience of musical performance anxiety in elementary school children. *International Journal of Stress Management*, 12(4), 331–342.

Salmon, P. (1990). *A Psychological Perspective on Musical Performance Anxiety: a Review of the Literature*. *Medical Problems of Performing Artists*: Volume 5, Number 1.

Sousa, R. P. (2003). *Factores de abandono escolar no ensino vocacional da música*. Tese de Mestrado em Psicologia da Música, Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto.

Strong, C. (2013). *Music Performance Anxiety and Teaching Anxiety: A review of literature and implications for Music Education*. Ball State University, Indiana.

Suzuki, S. (1969). *Nurtured by Love. A New Approach to Education*. New York: Exposition Press.

Taborsky, C. (2007). Musical Performance Anxiety: A Review of Literature. *Update: Applications of Research in Music Education* Vol 26, Issue 1, pp. 15 - 25.

Tennant, S. (1998). *Pumping Nylon: The Classical Guitarists Technique Handbook*. Los Angeles: Alfred Publishing Company.

Topper, G. (1962) *A Modern Approach to the Guitar*. Broekmans & Van Poppel.



ANEXOS

ANEXO A



Este questionário, elaborado no âmbito do Mestrado em Ensino da Música no ISEIT - Instituto Piaget, pretende avaliar o nível de ansiedade na performance musical dos estudantes de Instrumento do Ensino Artístico Especializado da Música, e suas possíveis causas. Pede-se aos inquiridos que respondam com a máxima honestidade. Seleccione um número para indicar o quanto concorda ou discorda da frase. Quanto mais à esquerda, mais discorda da frase. Quanto mais à direita, mais concorda com a frase. O questionário é anónimo, pedindo apenas que se indique o grau e o instrumento. Obrigado por participar!

Grau:

Instrumento:

obs: Para o propósito do questionário, performance refere-se a audições/provas/concertos escolares

	Discordo totalmente					Concordo totalmente		
1- Sinto que controlo a minha vida.....	6	5	4	3	2	1	0	
2- É fácil confiar nos outros.....	6	5	4	3	2	1	0	
3- Por vezes sinto-me triste sem saber porquê.....	0	1	2	3	4	5	6	
4- Geralmente é difícil ter energia para realizar tarefas.....	0	1	2	3	4	5	6	
5- Preocupação excessiva é uma característica da minha família.....	0	1	2	3	4	5	6	
6- Mesmo que me prepare bem para uma performance, é provável que me engane.....	0	1	2	3	4	5	6	
7- Para mim, é difícil contar com os outros.....	0	1	2	3	4	5	6	
8- Em geral, os meus pais ajudam-me nas dificuldades.....	6	5	4	3	2	1	0	
9- Antes ou durante uma performance, sinto algo semelhante a pânico.....	0	1	2	3	4	5	6	
10- Nunca sei antes de uma performance se vou tocar bem..	0	1	2	3	4	5	6	
11- Antes ou durante uma performance, fico com a boca seca.....	0	1	2	3	4	5	6	
12- Sinto várias vezes que não valho muito enquanto pessoa.....	0	1	2	3	4	5	6	
13- Durante uma performance dou por mim a pensar sobre se consigo ir até ao fim.....	0	1	2	3	4	5	6	
14- Pensar sobre a avaliação que posso ter interfere com a minha prova.....	0	1	2	3	4	5	6	
15- Antes ou durante a performance, sinto-me mal, com vontade de vomitar ou com o estômago às voltas.....	0	1	2	3	4	5	6	

	Discordo totalmente						Concordo totalmente							
16- Costumo estar preocupado com uma reacção negativa por parte do público.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
17- O professor é muito exigente.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
18- Às vezes sinto-me ansioso sem razão para tal.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
19- Desde que comecei a estudar música, lembro-me de ficar ansioso nas performances.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
20- Antes, ou durante uma performance, o meu coração bate de forma extremamente rápida.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
21- A presença do professor ajuda-me a acalmar antes da performance.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
22- Em geral os meus pais escutam o que tenho para dizer.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
23- Deixo de tocar em audições/provas por causa da ansiedade que isso me traz.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
24- Depois de tocar, preocupo-me sobre se toquei bem o suficiente.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
25- A minha preocupação e nervosismo acerca da minha performance interfere com a minha concentração.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
26- Um ou ambos os meus pais são muito ansiosos.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
27- O professor dá-me estratégias concretas para ficar menos nervoso antes e durante a performance.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
28- Antes, ou durante a performance, sinto os músculos tensos.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
29- Depois da performance, repito-a na minha mente vezes sem conta.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
30- Os meus pais encorajam-me a experimentar coisas novas.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
31- Fico tão preocupado antes de uma performance, que não consigo dormir.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
32- Antes ou durante uma performance, fico a tremer.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
33- Sinto que o professor coloca muita pressão sobre mim.	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
34- Sinto-me confiante a tocar de memória.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
35- Preocupa-me ser avaliado/julgado pelos outros.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
36- Preocupa-me o meu próprio julgamento sobre como irei tocar.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
37- Continuo comprometido a tocar em público/em provas, mesmo que isso me cause grande ansiedade.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6

ANEXO B

1



Este questionário, elaborado no âmbito do Mestrado em Ensino da Música no ISEIT - Instituto Piaget, pretende avaliar o nível de ansiedade na performance musical dos estudantes de Instrumento do Ensino Artístico Especializado da Música, e suas possíveis causas. Pede-se aos inquiridos que respondam com a máxima honestidade. Seleccionem um número para indicar o quanto concorda ou discorda da frase. Quanto mais à esquerda, mais discorda da frase. Quanto mais à direita, mais concorda com a frase. O questionário é anónimo, pedindo apenas que se indique o grau e o instrumento. Obrigado por participar!

Grau: 4º grau
Instrumento: Violino

obs: Para o propósito do questionário, performance refere-se a audições/provas/concertos escolares

	Discordo totalmente			Concordo totalmente			
1- Sinto que controlo a minha vida.....	6	5	4	3	2	1	0
2- É fácil confiar nos outros.....	6	5	4	3	2	1	0
3- Por vezes sinto-me triste sem saber porquê.....	0	1	2	3	4	5	6
4- Geralmente é difícil ter energia para realizar tarefas.....	0	1	2	3	4	5	6
5- Preocupação excessiva é uma característica da minha família.....	0	1	2	3	4	5	6
6- Mesmo que me prepare bem para uma performance, é provável que me engane.....	0	1	2	3	4	5	6
7- Para mim, é difícil contar com os outros.....	0	1	2	3	4	5	6
8- Em geral, os meus pais ajudam-me nas dificuldades.....	6	5	4	3	2	1	0
9- Antes ou durante uma performance, sinto algo semelhante a pânico.....	0	1	2	3	4	5	6
10- Nunca sei antes de uma performance se vou tocar bem..	0	1	2	3	4	5	6
11- Antes ou durante uma performance, fico com a boca seca.....	0	1	2	3	4	5	6
12- Sinto várias vezes que não valho muito enquanto pessoa.....	0	1	2	3	4	5	6
13- Durante uma performance dou por mim a pensar sobre se consigo ir até ao fim.....	0	1	2	3	4	5	6
14- Pensar sobre a avaliação que posso ter interfere com a minha prova.....	0	1	2	3	4	5	6
15- Antes ou durante a performance, sinto-me mal, com vontade de vomitar ou com o estômago às voltas.....	0	1	2	3	4	5	6

	Discordo totalmente						Concordo totalmente
16- Costumo estar preocupado com uma reacção negativa por parte do público.....	0	1	2	3	4	5	6
17- O professor é muito exigente.....	0	1	2	3	4	5	6
18- Às vezes sinto-me ansioso sem razão para tal.....	0	1	2	3	4	5	6
19- Desde que comecei a estudar música, lembro-me de ficar ansioso nas performances.....	0	1	2	3	4	5	6
20- Antes, ou durante uma performance, o meu coração bate de forma extremamente rápida.....	0	1	2	3	4	5	6
21- A presença do professor ajuda-me a acalmar antes da performance.....	6	5	4	3	2	1	0
22- Em geral os meus pais escutam o que tenho para dizer.....	6	5	4	3	2	1	0
23- Deixo de tocar em audições/provas por causa da ansiedade que isso me traz.....	0	1	2	3	4	5	6
24- Depois de tocar, preocupo-me sobre se toquei bem o suficiente.....	0	1	2	3	4	5	6
25- A minha preocupação e nervosismo acerca da minha performance interfere com a minha concentração.....	0	1	2	3	4	5	6
26- Um ou ambos os meus pais são muito ansiosos.....	0	1	2	3	4	5	6
27- O professor dá-me estratégias concretas para ficar menos nervoso antes e durante a performance.....	6	5	4	3	2	1	0
28- Antes, ou durante a performance, sinto os músculos tensos.....	0	1	2	3	4	5	6
29- Depois da performance, repito-a na minha mente vezes sem conta.....	0	1	2	3	4	5	6
30- Os meus pais encorajam-me a experimentar coisas novas.....	6	5	4	3	2	1	0
31- Fico tão preocupado antes de uma performance, que não consigo dormir.....	0	1	2	3	4	5	6
32- Antes ou durante uma performance, fico a tremer.....	0	1	2	3	4	5	6
33- Sinto que o professor coloca muita pressão sobre mim.	0	1	2	3	4	5	6
34- Sinto-me confiante a tocar de memória.....	6	5	4	3	2	1	0
35- Preocupa-me ser avaliado/julgado pelos outros.....	0	1	2	3	4	5	6
36- Preocupa-me o meu próprio julgamento sobre como irei tocar.....	0	1	2	3	4	5	6
37- Continuo comprometido a tocar em público/em provas, mesmo que isso me cause grande ansiedade.....	0	1	2	3	4	5	6



Este questionário, elaborado no âmbito do Mestrado em Ensino da Música no ISEIT - Instituto Piaget, pretende avaliar o nível de ansiedade na performance musical dos estudantes de Instrumento do Ensino Artístico Especializado da Música, e suas possíveis causas. Pede-se aos inquiridos que respondam com a máxima honestidade. Selecciona um número para indicar o quanto concorda ou discorda da frase. Quanto mais à esquerda, mais discorda da frase. Quanto mais à direita, mais concorda com a frase. O questionário é anónimo, pedindo apenas que se indique o grau e o instrumento. Obrigado por participar!

Grau: 4^o

Instrumento: Flauta transversal

obs: Para o propósito do questionário, performance refere-se a audições/provas/concertos escolares

	Discordo totalmente						Concordo totalmente	
1- Sinto que controlo a minha vida.....	6	5	4	3	2	1	0	0
2- É fácil confiar nos outros.....	6	5	4	3	2	1	0	1
3- Por vezes sinto-me triste sem saber porquê.....	0	1	2	3	4	5	6	1
4- Geralmente é difícil ter energia para realizar tarefas.....	0	1	2	3	4	5	6	0
5- Preocupação excessiva é uma característica da minha família.....	0	1	2	3	4	5	6	0
6- Mesmo que me prepare bem para uma performance, é provável que me engane.....	0	1	2	3	4	5	6	3
7- Para mim, é difícil contar com os outros.....	0	1	2	3	4	5	6	0
8- Em geral, os meus pais ajudam-me nas dificuldades.....	6	5	4	3	2	1	0	1
9- Antes ou durante uma performance, sinto algo semelhante a pânico.....	0	1	2	3	4	5	6	3
10- Nunca sei antes de uma performance se vou tocar bem..	0	1	2	3	4	5	6	6
11- Antes ou durante uma performance, fico com a boca seca.....	0	1	2	3	4	5	6	0
12- Sinto várias vezes que não valho muito enquanto pessoa.....	0	1	2	3	4	5	6	1
13- Durante uma performance dou por mim a pensar sobre se consigo ir até ao fim.....	0	1	2	3	4	5	6	3
14- Pensar sobre a avaliação que posso ter interfere com a minha prova.....	0	1	2	3	4	5	6	3
15- Antes ou durante a performance, sinto-me mal, com vontade de vomitar ou com o estômago às voltas.....	0	1	2	3	4	5	6	1

	Discordo totalmente						Concordo totalmente							
	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
16- Costumo estar preocupado com uma reacção negativa por parte do público.....	0	1	2	3	4	5	6							
17- O professor é muito exigente.....	0	1	2	3	4	5	6							
18- Às vezes sinto-me ansioso sem razão para tal.....	0	1	2	3	4	5	6							
19- Desde que comecei a estudar música, lembro-me de ficar ansioso nas performances.....	0	1	2	3	4	5	6							
20- Antes, ou durante uma performance, o meu coração bate de forma extremamente rápida.....	0	1	2	3	4	5	6							
21- A presença do professor ajuda-me a acalmar antes da performance.....	6	5	4	3	2	1	0							
22- Em geral os meus pais escutam o que tenho para dizer.....	6	5	4	3	2	1	0							
23- Deixo de tocar em audições/provas por causa da ansiedade que isso me traz.....	0	1	2	3	4	5	6							
24- Depois de tocar, preocupo-me sobre se toquei bem o suficiente.....	0	1	2	3	4	5	6							
25- A minha preocupação e nervosismo acerca da minha performance interfere com a minha concentração.....	0	1	2	3	4	5	6							
26- Um ou ambos os meus pais são muito ansiosos.....	0	1	2	3	4	5	6							
27- O professor dá-me estratégias concretas para ficar menos nervoso antes e durante a performance.....	6	5	4	3	2	1	0							
28- Antes, ou durante a performance, sinto os músculos tensos.....	0	1	2	3	4	5	6							
29- Depois da performance, repito-a na minha mente vezes sem conta.....	0	1	2	3	4	5	6							
30- Os meus pais encorajam-me a experimentar coisas novas.....	6	5	4	3	2	1	0							
31- Fico tão preocupado antes de uma performance, que não consigo dormir.....	0	1	2	3	4	5	6							
32- Antes ou durante uma performance, fico a tremer.....	0	1	2	3	4	5	6							
33- Sinto que o professor coloca muita pressão sobre mim.	0	1	2	3	4	5	6							
34- Sinto-me confiante a tocar de memória.....	6	5	4	3	2	1	0							
35- Preocupa-me ser avaliado/julgado pelos outros.....	0	1	2	3	4	5	6							
36- Preocupa-me o meu próprio julgamento sobre como irei tocar.....	0	1	2	3	4	5	6							
37- Continuo comprometido a tocar em público/em provas, mesmo que isso me cause grande ansiedade.....	0	1	2	3	4	5	6							



Este questionário, elaborado no âmbito do Mestrado em Ensino da Música no ISEIT - Instituto Piaget, pretende avaliar o nível de ansiedade na performance musical dos estudantes de Instrumento do Ensino Artístico Especializado da Música, e suas possíveis causas. Pede-se aos inquiridos que respondam com a máxima honestidade. Seleccione um número para indicar o quanto concorda ou discorda da frase. Quanto mais à esquerda, mais discorda da frase. Quanto mais à direita, mais concorda com a frase. O questionário é anónimo, pedindo apenas que se indique o grau e o instrumento. Obrigado por participar!

Grau: 4º

Instrumento: Saxofone

obs: Para o propósito do questionário, performance refere-se a audições/provas/concertos escolares

	Discordo totalmente					Concordo totalmente	
1- Sinto que controlo a minha vida.....	6	5	4	3	2	1	0
2- É fácil confiar nos outros.....	6	5	4	3	2	1	0
3- Por vezes sinto-me triste sem saber porquê.....	0	1	2	3	4	5	6
4- Geralmente é difícil ter energia para realizar tarefas.....	0	1	2	3	4	5	6
5- Preocupação excessiva é uma característica da minha família.....	0	1	2	3	4	5	6
6- Mesmo que me prepare bem para uma performance, é provável que me engane.....	0	1	2	3	4	5	6
7- Para mim, é difícil contar com os outros.....	0	1	2	3	4	5	6
8- Em geral, os meus pais ajudam-me nas dificuldades.....	6	5	4	3	2	1	0
9- Antes ou durante uma performance, sinto algo semelhante a pânico.....	0	1	2	3	4	5	6
10- Nunca sei antes de uma performance se vou tocar bem..	0	1	2	3	4	5	6
11- Antes ou durante uma performance, fico com a boca seca.....	0	1	2	3	4	5	6
12- Sinto várias vezes que não valho muito enquanto pessoa.....	0	1	2	3	4	5	6
13- Durante uma performance dou por mim a pensar sobre se consigo ir até ao fim.....	0	1	2	3	4	5	6
14- Pensar sobre a avaliação que posso ter interfere com a minha prova.....	0	1	2	3	4	5	6
15- Antes ou durante a performance, sinto-me mal, com vontade de vomitar ou com o estômago às voltas.....	0	1	2	3	4	5	6

	Discordo totalmente						Concordo totalmente	
16- Costumo estar preocupado com uma reacção negativa por parte do público.....	0	1	2	3	4	5	6	
17- O professor é muito exigente.....	0	1	2	3	4	5	6	
18- Às vezes sinto-me ansioso sem razão para tal.....	0	1	2	3	4	5	6	
19- Desde que comecei a estudar música, lembro-me de ficar ansioso nas performances.....	0	1	2	3	4	5	6	
20- Antes, ou durante uma performance, o meu coração bate de forma extremamente rápida.....	0	1	2	3	4	5	6	
21- A presença do professor ajuda-me a acalmar antes da performance.....	6	5	4	3	2	1	0	
22- Em geral os meus pais escutam o que tenho para dizer.....	6	5	4	3	2	1	0	
23- Deixo de tocar em audições/provas por causa da ansiedade que isso me traz.....	0	1	2	3	4	5	6	
24- Depois de tocar, preocupo-me sobre se toquei bem o suficiente.....	0	1	2	3	4	5	6	
25- A minha preocupação e nervosismo acerca da minha performance interfere com a minha concentração.....	0	1	2	3	4	5	6	
26- Um ou ambos os meus pais são muito ansiosos.....	0	1	2	3	4	5	6	
27- O professor dá-me estratégias concretas para ficar menos nervoso antes e durante a performance.....	6	5	4	3	2	1	0	
28- Antes, ou durante a performance, sinto os músculos tensos.....	0	1	2	3	4	5	6	
29- Depois da performance, repito-a na minha mente vezes sem conta.....	0	1	2	3	4	5	6	
30- Os meus pais encorajam-me a experimentar coisas novas.....	6	5	4	3	2	1	0	
31- Fico tão preocupado antes de uma performance, que não consigo dormir.....	0	1	2	3	4	5	6	
32- Antes ou durante uma performance, fico a tremer.....	0	1	2	3	4	5	6	
33- Sinto que o professor coloca muita pressão sobre mim.....	0	1	2	3	4	5	6	
34- Sinto-me confiante a tocar de memória.....	6	5	4	3	2	1	0	
35- Preocupa-me ser avaliado/julgado pelos outros.....	0	1	2	3	4	5	6	
36- Preocupa-me o meu próprio julgamento sobre como irei tocar.....	0	1	2	3	4	5	6	
37- Continuo comprometido a tocar em público/em provas, mesmo que isso me cause grande ansiedade.....	0	1	2	3	4	5	6	



Este questionário, elaborado no âmbito do Mestrado em Ensino da Música no ISEIT - Instituto Piaget, pretende avaliar o nível de ansiedade na performance musical dos estudantes de Instrumento do Ensino Artístico Especializado da Música, e suas possíveis causas. Pedem-se aos inquiridos que respondam com a máxima honestidade. Seleccione um número para indicar o quanto concorda ou discorda da frase. Quanto mais à esquerda, mais discorda da frase. Quanto mais à direita, mais concorda com a frase. O questionário é anónimo, pedindo apenas que se indique o grau e o instrumento. Obrigado por participar!

Grau: 4º
Instrumento: ~~_____~~ saxofone

obs: Para o propósito do questionário, performance refere-se a audições/provas/concertos escolares

	Discordo totalmente					Concordo totalmente		
1- Sinto que controlo a minha vida.....	6	5	4	3	2	1	0	
2- É fácil confiar nos outros.....	6	5	4	3	2	1	0	
3- Por vezes sinto-me triste sem saber porquê.....	0	1	2	3	4	5	6	
4- Geralmente é difícil ter energia para realizar tarefas.....	0	1	2	3	4	5	6	
5- Preocupação excessiva é uma característica da minha família.....	0	1	2	3	4	5	6	
6- Mesmo que me prepare bem para uma performance, é provável que me engane.....	0	1	2	3	4	5	6	
7- Para mim, é difícil contar com os outros.....	0	1	2	3	4	5	6	
8- Em geral, os meus pais ajudam-me nas dificuldades.....	6	5	4	3	2	1	0	
9- Antes ou durante uma performance, sinto algo semelhante a pânico.....	0	1	2	3	4	5	6	
10- Nunca sei antes de uma performance se vou tocar bem..	0	1	2	3	4	5	6	
11- Antes ou durante uma performance, fico com a boca seca.....	0	1	2	3	4	5	6	
12- Sinto várias vezes que não valho muito enquanto pessoa.....	0	1	2	3	4	5	6	
13- Durante uma performance dou por mim a pensar sobre se consigo ir até ao fim.....	0	1	2	3	4	5	6	
14- Pensar sobre a avaliação que posso ter interfere com a minha prova.....	0	1	2	3	4	5	6	
15- Antes ou durante a performance, sinto-me mal, com vontade de vomitar ou com o estômago às voltas.....	0	1	2	3	4	5	6	

Discordo totalmente ~
não
se: Concordo totalmente

16- Costumo estar preocupado com uma reacção negativa por parte do público.....	0	1	2	3	4	5	6
17- O professor é muito exigente.....	0	1	2	3	4	5	6
18- Às vezes sinto-me ansioso sem razão para tal.....	0	1	2	3	4	5	6
19- Desde que comecei a estudar música, lembro-me de ficar ansioso nas performances.....	0	1	2	3	4	5	6
20- Antes, ou durante uma performance, o meu coração bate de forma extremamente rápida.....	0	1	2	3	4	5	6
21- A presença do professor ajuda-me a acalmar antes da performance.....	6	5	4	3	2	1	0
22- Em geral os meus pais escutam o que tenho para dizer.....	6	5	4	3	2	1	0
23- Deixo de tocar em audições/provas por causa da ansiedade que isso me traz.....	0	1	2	3	4	5	6
24- Depois de tocar, preocupo-me sobre se toquei bem o suficiente.....	0	1	2	3	4	5	6
25- A minha preocupação e nervosismo acerca da minha performance interfere com a minha concentração.....	0	1	2	3	4	5	6
26- Um ou ambos os meus pais são muito ansiosos.....	0	1	2	3	4	5	6
27- O professor dá-me estratégias concretas para ficar menos nervoso antes e durante a performance.....	6	5	4	3	2	1	0
28- Antes, ou durante a performance, sinto os músculos tensos.....	0	1	2	3	4	5	6
29- Depois da performance, repito-a na minha mente vezes sem conta.....	0	1	2	3	4	5	6
30- Os meus pais encorajam-me a experimentar coisas novas.....	6	5	4	3	2	1	0
31- Fico tão preocupado antes de uma performance, que não consigo dormir.....	0	1	2	3	4	5	6
32- Antes ou durante uma performance, fico a tremer.....	0	1	2	3	4	5	6
33- Sinto que o professor coloca muita pressão sobre mim.....	0	1	2	3	4	5	6
34- Sinto-me confiante a tocar de memória.....	6	5	4	3	2	1	0
35- Preocupa-me ser avaliado/julgado pelos outros.....	0	1	2	3	4	5	6
36- Preocupa-me o meu próprio julgamento sobre como irei tocar.....	0	1	2	3	4	5	6
37- Continuo comprometido a tocar em público/em provas, mesmo que isso me cause grande ansiedade.....	0	1	2	3	4	5	6

5



Instituto PIAGET

Campus Universitário de Almada
Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada

Este questionário, elaborado no âmbito do Mestrado em Ensino da Música no ISEIT - Instituto Piaget, pretende avaliar o nível de ansiedade na performance musical dos estudantes de Instrumento do Ensino Artístico Especializado da Música, e suas possíveis causas. Pede-se aos inquiridos que respondam com a máxima honestidade. Seleccione um número para indicar o quanto concorda ou discorda da frase. Quanto mais à esquerda, mais discorda da frase. Quanto mais à direita, mais concorda com a frase. O questionário é anónimo, pedindo apenas que se indique o grau e o instrumento. Obrigado por participar!

Grau: 4^o

Instrumento: saxofone

obs: Para o propósito do questionário, performance refere-se a audições/provas/concertos escolares

	Discordo totalmente						Concordo totalmente						
1- Sinto que controlo a minha vida.....	6	5	4	3	2	1	0						
2- É fácil confiar nos outros.....	6	5	4	3	2	1	0						
3- Por vezes sinto-me triste sem saber porquê.....	0	1	2	3	4	5	6						
4- Geralmente é difícil ter energia para realizar tarefas.....	0	1	2	3	4	5	6						
5- Preocupação excessiva é uma característica da minha família.....	0	1	2	3	4	5	6						
6- Mesmo que me prepare bem para uma performance, é provável que me engane.....	0	1	2	3	4	5	6						
7- Para mim, é difícil contar com os outros.....	0	1	2	3	4	5	6						
8- Em geral, os meus pais ajudam-me nas dificuldades.....	6	5	4	3	2	1	0						
9- Antes ou durante uma performance, sinto algo semelhante a pânico.....	0	1	2	3	4	5	6						
10- Nunca sei antes de uma performance se vou tocar bem..	0	1	2	3	4	5	6						
11- Antes ou durante uma performance, fico com a boca seca.....	0	1	2	3	4	5	6						
12- Sinto várias vezes que não valho muito enquanto pessoa.....	0	1	2	3	4	5	6						
13- Durante uma performance dou por mim a pensar sobre se consigo ir até ao fim.....	0	1	2	3	4	5	6						
14- Pensar sobre a avaliação que posso ter interfere com a minha prova.....	0	1	2	3	4	5	6						
15- Antes ou durante a performance, sinto-me mal, com vontade de vomitar ou com o estômago às voltas.....	0	1	2	3	4	5	6						

	Discordo totalmente						Concordo totalmente						
16- Costumo estar preocupado com uma reacção negativa por parte do público.....	0	1	2	3	4	5	6						
17- O professor é muito exigente.....	0	1	2	3	4	5	6						
18- Às vezes sinto-me ansioso sem razão para tal.....	0	1	2	3	4	5	6						
19- Desde que comecei a estudar música, lembro-me de ficar ansioso nas performances.....	0	1	2	3	4	5	6						
20- Antes, ou durante uma performance, o meu coração bate de forma extremamente rápida.....	0	1	2	3	4	5	6						
21- A presença do professor ajuda-me a acalmar antes da performance.....	6	5	4	3	2	1	0						
22- Em geral os meus pais escutam o que tenho para dizer.....	6	5	4	3	2	1	0						
23- Deixo de tocar em audições/provas por causa da ansiedade que isso me traz.....	0	1	2	3	4	5	6						
24- Depois de tocar, preocupo-me sobre se toquei bem o suficiente.....	0	1	2	3	4	5	6						
25- A minha preocupação e nervosismo acerca da minha performance interfere com a minha concentração.....	0	1	2	3	4	5	6						
26- Um ou ambos os meus pais são muito ansiosos.....	0	1	2	3	4	5	6						
27- O professor dá-me estratégias concretas para ficar menos nervoso antes e durante a performance.....	6	5	4	3	2	1	0						
28- Antes, ou durante a performance, sinto os músculos tensos.....	0	1	2	3	4	5	6						
29- Depois da performance, repito-a na minha mente vezes sem conta.....	0	1	2	3	4	5	6						
30- Os meus pais encorajam-me a experimentar coisas novas.....	6	5	4	3	2	1	0						
31- Fico tão preocupado antes de uma performance, que não consigo dormir.....	0	1	2	3	4	5	6						
32- Antes ou durante uma performance, fico a tremer.....	0	1	2	3	4	5	6						
33- Sinto que o professor coloca muita pressão sobre mim.....	0	1	2	3	4	5	6						
34- Sinto-me confiante a tocar de memória.....	6	5	4	3	2	1	0						
35- Preocupa-me ser avaliado/julgado pelos outros.....	0	1	2	3	4	5	6						
36- Preocupa-me o meu próprio julgamento sobre como irei tocar.....	0	1	2	3	4	5	6						
37- Continuo comprometido a tocar em público/em provas, mesmo que isso me cause grande ansiedade.....	0	1	2	3	4	5	6						



Este questionário, elaborado no âmbito do Mestrado em Ensino da Música no ISEIT - Instituto Piaget, pretende avaliar o nível de ansiedade na performance musical dos estudantes de Instrumento do Ensino Artístico Especializado da Música, e suas possíveis causas. Pede-se aos inquiridos que respondam com a máxima honestidade. Seleccione um número para indicar o quanto concorda ou discorda da frase. Quanto mais à esquerda, mais discorda da frase. Quanto mais à direita, mais concorda com a frase. O questionário é anónimo, pedindo apenas que se indique o grau e o instrumento. Obrigado por participar!

Grau: 4

Instrumento: Percussão

obs: Para o propósito do questionário, performance refere-se a audições/provas/concertos escolares

	Discordo totalmente					Concordo totalmente		
1- Sinto que controlo a minha vida.....	6	5	4	3	2	1	0	
2- É fácil confiar nos outros.....	6	5	4	3	2	1	0	
3- Por vezes sinto-me triste sem saber porquê.....	0	1	2	3	4	5	6	
4- Geralmente é difícil ter energia para realizar tarefas.....	0	1	2	3	4	5	6	
5- Preocupação excessiva é uma característica da minha família.....	0	1	2	3	4	5	6	
6- Mesmo que me prepare bem para uma performance, é provável que me engane.....	0	1	2	3	4	5	6	
7- Para mim, é difícil contar com os outros.....	0	1	2	3	4	5	6	
8- Em geral, os meus pais ajudam-me nas dificuldades.....	6	5	4	3	2	1	0	
9- Antes ou durante uma performance, sinto algo semelhante a pânico.....	0	1	2	3	4	5	6	
10- Nunca sei antes de uma performance se vou tocar bem..	0	1	2	3	4	5	6	
11- Antes ou durante uma performance, fico com a boca seca.....	0	1	2	3	4	5	6	
12- Sinto várias vezes que não valho muito enquanto pessoa.....	0	1	2	3	4	5	6	
13- Durante uma performance dou por mim a pensar sobre se consigo ir até ao fim.....	0	1	2	3	4	5	6	
14- Pensar sobre a avaliação que posso ter interfere com a minha prova.....	0	1	2	3	4	5	6	
15- Antes ou durante a performance, sinto-me mal, com vontade de vomitar ou com o estômago às voltas.....	0	1	2	3	4	5	6	

Discordo
totalmente

Concordo
totalmente

16- Costumo estar preocupado com uma reacção negativa por parte do público.....	0	1	2	3	4	5	6
17- O professor é muito exigente.....	0	1	2	3	4	5	6
18- Às vezes sinto-me ansioso sem razão para tal.....	0	1	2	3	4	5	6
19- Desde que comecei a estudar música, lembro-me de ficar ansioso nas performances.....	0	1	2	3	4	5	6
20- Antes, ou durante uma performance, o meu coração bate de forma extremamente rápida.....	0	1	2	3	4	5	6
21- A presença do professor ajuda-me a acalmar antes da performance.....	6	5	4	3	2	1	0
22- Em geral os meus pais escutam o que tenho para dizer.....	6	5	4	3	2	1	0
23- Deixo de tocar em audições/provas por causa da ansiedade que isso me traz.....	0	1	2	3	4	5	6
24- Depois de tocar, preocupo-me sobre se toquei bem o suficiente.....	0	1	2	3	4	5	6
25- A minha preocupação e nervosismo acerca da minha performance interfere com a minha concentração.....	0	1	2	3	4	5	6
26- Um ou ambos os meus pais são muito ansiosos.....	0	1	2	3	4	5	6
27- O professor dá-me estratégias concretas para ficar menos nervoso antes e durante a performance.....	6	5	4	3	2	1	0
28- Antes, ou durante a performance, sinto os músculos tensos.....	0	1	2	3	4	5	6
29- Depois da performance, repito-a na minha mente vezes sem conta.....	0	1	2	3	4	5	6
30- Os meus pais encorajam-me a experimentar coisas novas.....	6	5	4	3	2	1	0
31- Fico tão preocupado antes de uma performance, que não consigo dormir.....	0	1	2	3	4	5	6
32- Antes ou durante uma performance, fico a tremer.....	0	1	2	3	4	5	6
33- Sinto que o professor coloca muita pressão sobre mim.....	0	1	2	3	4	5	6
34- Sinto-me confiante a tocar de memória.....	6	5	4	3	2	1	0
35- Preocupa-me ser avaliado/julgado pelos outros.....	0	1	2	3	4	5	6
36- Preocupa-me o meu próprio julgamento sobre como irei tocar.....	0	1	2	3	4	5	6
37- Continuo comprometido a tocar em público/em provas, mesmo que isso me cause grande ansiedade.....	0	1	2	3	4	5	6



Este questionário, elaborado no âmbito do Mestrado em Ensino da Música no ISEIT - Instituto Piaget, pretende avaliar o nível de ansiedade na performance musical dos estudantes de Instrumento do Ensino Artístico Especializado da Música, e suas possíveis causas. Pede-se aos inquiridos que respondam com a máxima honestidade. Seleccione um número para indicar o quanto concorda ou discorda da frase. Quanto mais à esquerda, mais discorda da frase. Quanto mais à direita, mais concorda com a frase. O questionário é anónimo, pedindo apenas que se indique o grau e o instrumento. Obrigado por participar!

Grau: 4.º

Instrumento: Bateria

obs: Para o propósito do questionário, performance refere-se a audições/provas/concertos escolares

	Discordo totalmente			Concordo totalmente			
1- Sinto que controlo a minha vida.....	6	5	4	3	2	1	0
2- É fácil confiar nos outros.....	6	5	4	3	2	1	0
3- Por vezes sinto-me triste sem saber porquê.....	0	1	2	3	4	5	6
4- Geralmente é difícil ter energia para realizar tarefas.....	0	1	2	3	4	5	6
5- Preocupação excessiva é uma característica da minha família.....	0	1	2	3	4	5	6
6- Mesmo que me prepare bem para uma performance, é provável que me engane.....	0	1	2	3	4	5	6
7- Para mim, é difícil contar com os outros.....	0	1	2	3	4	5	6
8- Em geral, os meus pais ajudam-me nas dificuldades.....	6	5	4	3	2	1	0
9- Antes ou durante uma performance, sinto algo semelhante a pânico.....	0	1	2	3	4	5	6
10- Nunca sei antes de uma performance se vou tocar bem..	0	1	2	3	4	5	6
11- Antes ou durante uma performance, fico com a boca seca.....	0	1	2	3	4	5	6
12- Sinto várias vezes que não valho muito enquanto pessoa.....	0	1	2	3	4	5	6
13- Durante uma performance dou por mim a pensar sobre se consigo ir até ao fim.....	0	1	2	3	4	5	6
14- Pensar sobre a avaliação que posso ter interfere com a minha prova.....	0	1	2	3	4	5	6
15- Antes ou durante a performance, sinto-me mal, com vontade de vomitar ou com o estômago às voltas.....	0	1	2	3	4	5	6

Discordo
totalmente

Concordo
totalmente

16- Costumo estar preocupado com uma reacção negativa por parte do público.....	0	1	2	3	4	5	6
17- O professor é muito exigente.....	0	1	2	3	4	5	6
18- Às vezes sinto-me ansioso sem razão para tal.....	0	1	2	3	4	5	6
19- Desde que comecei a estudar música, lembro-me de ficar ansioso nas performances.....	0	1	2	3	4	5	6
20- Antes, ou durante uma performance, o meu coração bate de forma extremamente rápida.....	0	1	2	3	4	5	6
21- A presença do professor ajuda-me a acalmar antes da performance.....	6	5	4	3	2	1	0
22- Em geral os meus pais escutam o que tenho para dizer.....	6	5	4	3	2	1	0
23- Deixo de tocar em audições/provas por causa da ansiedade que isso me traz.....	0	1	2	3	4	5	6
24- Depois de tocar, preocupo-me sobre se toquei bem o suficiente.....	0	1	2	3	4	5	6
25- A minha preocupação e nervosismo acerca da minha performance interfere com a minha concentração.....	0	1	2	3	4	5	6
26- Um ou ambos os meus pais são muito ansiosos.....	0	1	2	3	4	5	6
27- O professor dá-me estratégias concretas para ficar menos nervoso antes e durante a performance.....	6	5	4	3	2	1	0
28- Antes, ou durante a performance, sinto os músculos tensos.....	0	1	2	3	4	5	6
29- Depois da performance, repito-a na minha mente vezes sem conta.....	0	1	2	3	4	5	6
30- Os meus pais encorajam-me a experimentar coisas novas.....	6	5	4	3	2	1	0
31- Fico tão preocupado antes de uma performance, que não consigo dormir.....	0	1	2	3	4	5	6
32- Antes ou durante uma performance, fico a tremer.....	0	1	2	3	4	5	6
33- Sinto que o professor coloca muita pressão sobre mim.....	0	1	2	3	4	5	6
34- Sinto-me confiante a tocar de memória.....	6	5	4	3	2	1	0
35- Preocupa-me ser avaliado/julgado pelos outros.....	0	1	2	3	4	5	6
36- Preocupa-me o meu próprio julgamento sobre como irei tocar.....	0	1	2	3	4	5	6
37- Continuo comprometido a tocar em público/em provas, mesmo que isso me cause grande ansiedade.....	0	1	2	3	4	5	6



Este questionário, elaborado no âmbito do Mestrado em Ensino da Música no ISEIT - Instituto Piaget, pretende avaliar o nível de ansiedade na performance musical dos estudantes de Instrumento do Ensino Artístico Especializado da Música, e suas possíveis causas. Pedem-se aos inquiridos que respondam com a máxima honestidade. Seleccione um número para indicar o quanto concorda ou discorda da frase. Quanto mais à esquerda, mais discorda da frase. Quanto mais à direita, mais concorda com a frase. O questionário é anónimo, pedindo apenas que se indique o grau e o instrumento. Obrigado por participar!

Grau: 4^o

Instrumento: Bateria

obs: Para o propósito do questionário, performance refere-se a audições/provas/concertos escolares

	Discordo totalmente						Concordo totalmente							
	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
1- Sinto que controlo a minha vida.....	6	5	4	3	2	1	0							
2- É fácil confiar nos outros.....	6	5	4	3	2	1	0							
3- Por vezes sinto-me triste sem saber porquê.....	0	1	2	3	4	5	6							
4- Geralmente é difícil ter energia para realizar tarefas.....	0	1	2	3	4	5	6							
5- Preocupação excessiva é uma característica da minha família.....	0	1	2	3	4	5	6							
6- Mesmo que me prepare bem para uma performance, é provável que me engane.....	0	1	2	3	4	5	6							
7- Para mim, é difícil contar com os outros.....	0	1	2	3	4	5	6							
8- Em geral, os meus pais ajudam-me nas dificuldades.....	6	5	4	3	2	1	0							
9- Antes ou durante uma performance, sinto algo semelhante a pânico.....	0	1	2	3	4	5	6							
10- Nunca sei antes de uma performance se vou tocar bem..	0	1	2	3	4	5	6							
11- Antes ou durante uma performance, fico com a boca seca.....	0	1	2	3	4	5	6							
12- Sinto várias vezes que não valho muito enquanto pessoa.....	0	1	2	3	4	5	6							
13- Durante uma performance dou por mim a pensar sobre se consigo ir até ao fim.....	0	1	2	3	4	5	6							
14- Pensar sobre a avaliação que posso ter interfere com a minha prova.....	0	1	2	3	4	5	6							
15- Antes ou durante a performance, sinto-me mal, com vontade de vomitar ou com o estômago às voltas.....	0	1	2	3	4	5	6							

	Discordo totalmente						Concordo totalmente							
16- Costumo estar preocupado com uma reacção negativa por parte do público.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
17- O professor é muito exigente.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
18- Às vezes sinto-me ansioso sem razão para tal.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
19- Desde que comecei a estudar música, lembro-me de ficar ansioso nas performances.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
20- Antes, ou durante uma performance, o meu coração bate de forma extremamente rápida.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
21- A presença do professor ajuda-me a acalmar antes da performance.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
22- Em geral os meus pais escutam o que tenho para dizer.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
23- Deixo de tocar em audições/provas por causa da ansiedade que isso me traz.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
24- Depois de tocar, preocupo-me sobre se toquei bem o suficiente.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
25- A minha preocupação e nervosismo acerca da minha performance interfere com a minha concentração.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
26- Um ou ambos os meus pais são muito ansiosos.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
27- O professor dá-me estratégias concretas para ficar menos nervoso antes e durante a performance.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
28- Antes, ou durante a performance, sinto os músculos tensos.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
29- Depois da performance, repito-a na minha mente vezes sem conta.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
30- Os meus pais encorajam-me a experimentar coisas novas.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
31- Fico tão preocupado antes de uma performance, que não consigo dormir.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
32- Antes ou durante uma performance, fico a tremer.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
33- Sinto que o professor coloca muita pressão sobre mim.	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
34- Sinto-me confiante a tocar de memória.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
35- Preocupa-me ser avaliado/julgado pelos outros.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
36- Preocupa-me o meu próprio julgamento sobre como irei tocar.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
37- Continuo comprometido a tocar em público/em provas, mesmo que isso me cause grande ansiedade.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6



Este questionário, elaborado no âmbito do Mestrado em Ensino da Música no ISEIT - Instituto Piaget, pretende avaliar o nível de ansiedade na performance musical dos estudantes de Instrumento do Ensino Artístico Especializado da Música, e suas possíveis causas. Pede-se aos inquiridos que respondam com a máxima honestidade. Seleccione um número para indicar o quanto concorda ou discorda da frase. Quanto mais à esquerda, mais discorda da frase. Quanto mais à direita, mais concorda com a frase. O questionário é anónimo, pedindo apenas que se indique o grau e o instrumento. Obrigado por participar!

Grau: 4^o

Instrumento: Piano

obs: Para o propósito do questionário, performance refere-se a audições/provas/concertos escolares

	Discordo totalmente						Concordo totalmente							
	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
1- Sinto que controlo a minha vida.....	6	5	4	3	2	1	0							
2- É fácil confiar nos outros.....	6	5	4	3	2	1	0							
3- Por vezes sinto-me triste sem saber porquê.....	0	1	2	3	4	5	6							
4- Geralmente é difícil ter energia para realizar tarefas.....	0	1	2	3	4	5	6							
5- Preocupação excessiva é uma característica da minha família.....	0	1	2	3	4	5	6							
6- Mesmo que me prepare bem para uma performance, é provável que me engane.....	0	1	2	3	4	5	6							
7- Para mim, é difícil contar com os outros.....	0	1	2	3	4	5	6							
8- Em geral, os meus pais ajudam-me nas dificuldades.....	6	5	4	3	2	1	0							
9- Antes ou durante uma performance, sinto algo semelhante a pânico.....	0	1	2	3	4	5	6							
10- Nunca sei antes de uma performance se vou tocar bem..	0	1	2	3	4	5	6							
11- Antes ou durante uma performance, fico com a boca seca.....	0	1	2	3	4	5	6							
12- Sinto várias vezes que não valho muito enquanto pessoa.....	0	1	2	3	4	5	6							
13- Durante uma performance dou por mim a pensar sobre se consigo ir até ao fim.....	0	1	2	3	4	5	6							
14- Pensar sobre a avaliação que posso ter interfere com a minha prova.....	0	1	2	3	4	5	6							
15- Antes ou durante a performance, sinto-me mal, com vontade de vomitar ou com o estômago às voltas.....	0	1	2	3	4	5	6							

	Discordo totalmente						Concordo totalmente	
16- Costumo estar preocupado com uma reacção negativa por parte do público.....	0	1	2	3	4	5	6	
17- O professor é muito exigente.....	0	1	2	3	4	5	6	
18- Às vezes sinto-me ansioso sem razão para tal.....	0	1	2	3	4	5	6	
19- Desde que comecei a estudar música, lembro-me de ficar ansioso nas performances.....	0	1	2	3	4	5	6	
20- Antes, ou durante uma performance, o meu coração bate de forma extremamente rápida.....	0	1	2	3	4	5	6	
21- A presença do professor ajuda-me a acalmar antes da performance.....	6	5	4	3	2	1	0	
22- Em geral os meus pais escutam o que tenho para dizer.....	6	5	4	3	2	1	0	
23- Deixo de tocar em audições/provas por causa da ansiedade que isso me traz.....	0	1	2	3	4	5	6	
24- Depois de tocar, preocupo-me sobre se toquei bem o suficiente.....	0	1	2	3	4	5	6	
25- A minha preocupação e nervosismo acerca da minha performance interfere com a minha concentração.....	0	1	2	3	4	5	6	
26- Um ou ambos os meus pais são muito ansiosos.....	0	1	2	3	4	5	6	
27- O professor dá-me estratégias concretas para ficar menos nervoso antes e durante a performance.....	6	5	4	3	2	1	0	
28- Antes, ou durante a performance, sinto os músculos tensos.....	0	1	2	3	4	5	6	
29- Depois da performance, repito-a na minha mente vezes sem conta.....	0	1	2	3	4	5	6	
30- Os meus pais encorajam-me a experimentar coisas novas.....	6	5	4	3	2	1	0	
31- Fico tão preocupado antes de uma performance, que não consigo dormir.....	0	1	2	3	4	5	6	
32- Antes ou durante uma performance, fico a tremer.....	0	1	2	3	4	5	6	
33- Sinto que o professor coloca muita pressão sobre mim.	0	1	2	3	4	5	6	
34- Sinto-me confiante a tocar de memória.....	6	5	4	3	2	1	0	
35- Preocupa-me ser avaliado/julgado pelos outros.....	0	1	2	3	4	5	6	
36- Preocupa-me o meu próprio julgamento sobre como irei tocar.....	0	1	2	3	4	5	6	
37- Continuo comprometido a tocar em público/em provas, mesmo que isso me cause grande ansiedade.....	0	1	2	3	4	5	6	



Este questionário, elaborado no âmbito do Mestrado em Ensino da Música no ISEIT - Instituto Piaget, pretende avaliar o nível de ansiedade na performance musical dos estudantes de Instrumento do Ensino Artístico Especializado da Música, e suas possíveis causas. Pede-se aos inquiridos que respondam com a máxima honestidade. Seleccionem um número para indicar o quanto concorda ou discorda da frase. Quanto mais à esquerda, mais discorda da frase. Quanto mais à direita, mais concorda com a frase. O questionário é anónimo, pedindo apenas que se indique o grau e o instrumento. Obrigado por participar!

Grau: 4º Grau

Instrumento: Piano

obs: Para o propósito do questionário, performance refere-se a audições/provas/concertos escolares

	Discordo totalmente					Concordo totalmente	
1- Sinto que controlo a minha vida.....	6	5	4	3	2	1	0
2- É fácil confiar nos outros.....	6	5	4	3	2	1	0
3- Por vezes sinto-me triste sem saber porquê.....	0	1	2	3	4	5	6
4- Geralmente é difícil ter energia para realizar tarefas.....	0	1	2	3	4	5	6
5- Preocupação excessiva é uma característica da minha família.....	0	1	2	3	4	5	6
6- Mesmo que me prepare bem para uma performance, é provável que me engane.....	0	1	2	3	4	5	6
7- Para mim, é difícil contar com os outros.....	0	1	2	3	4	5	6
8- Em geral, os meus pais ajudam-me nas dificuldades.....	6	5	4	3	2	1	0
9- Antes ou durante uma performance, sinto algo semelhante a pânico.....	0	1	2	3	4	5	6
10- Nunca sei antes de uma performance se vou tocar bem..	0	1	2	3	4	5	6
11- Antes ou durante uma performance, fico com a boca seca.....	0	1	2	3	4	5	6
12- Sinto várias vezes que não valho muito enquanto pessoa.....	0	1	2	3	4	5	6
13- Durante uma performance dou por mim a pensar sobre se consigo ir até ao fim.....	0	1	2	3	4	5	6
14- Pensar sobre a avaliação que posso ter interfere com a minha prova.....	0	1	2	3	4	5	6
15- Antes ou durante a performance, sinto-me mal, com vontade de vomitar ou com o estômago às voltas.....	0	1	2	3	4	5	6

	Discordo totalmente						Concordo totalmente							
16- Costumo estar preocupado com uma reacção negativa por parte do público.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
17- O professor é muito exigente.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
18- Às vezes sinto-me ansioso sem razão para tal.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
19- Desde que comecei a estudar música, lembro-me de ficar ansioso nas performances.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
20- Antes, ou durante uma performance, o meu coração bate de forma extremamente rápida.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
21- A presença do professor ajuda-me a acalmar antes da performance.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
22- Em geral os meus pais escutam o que tenho para dizer.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
23- Deixo de tocar em audições/provas por causa da ansiedade que isso me traz.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
24- Depois de tocar, preocupo-me sobre se toquei bem o suficiente.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
25- A minha preocupação e nervosismo acerca da minha performance interfere com a minha concentração.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
26- Um ou ambos os meus pais são muito ansiosos.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
27- O professor dá-me estratégias concretas para ficar menos nervoso antes e durante a performance.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
28- Antes, ou durante a performance, sinto os músculos tensos.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
29- Depois da performance, repito-a na minha mente vezes sem conta.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
30- Os meus pais encorajam-me a experimentar coisas novas.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
31- Fico tão preocupado antes de uma performance, que não consigo dormir.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
32- Antes ou durante uma performance, fico a tremer.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
33- Sinto que o professor coloca muita pressão sobre mim.	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
34- Sinto-me confiante a tocar de memória.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
35- Preocupa-me ser avaliado/julgado pelos outros.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
36- Preocupa-me o meu próprio julgamento sobre como irei tocar.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
37- Continuo comprometido a tocar em público/em provas, mesmo que isso me cause grande ansiedade.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6



Este questionário, elaborado no âmbito do Mestrado em Ensino da Música no ISEIT - Instituto Piaget, pretende avaliar o nível de ansiedade na performance musical dos estudantes de Instrumento do Ensino Artístico Especializado da Música, e suas possíveis causas. Pede-se aos inquiridos que respondam com a máxima honestidade. Seleccione um número para indicar o quanto concorda ou discorda da frase. Quanto mais à esquerda, mais discorda da frase. Quanto mais à direita, mais concorda com a frase. O questionário é anónimo, pedindo apenas que se indique o grau e o instrumento. Obrigado por participar!

Grau: 4^o

Instrumento: Piano

obs: Para o propósito do questionário, performance refere-se a audições/provas/concertos escolares

	Discordo totalmente					Concordo totalmente		
1- Sinto que controlo a minha vida.....	6	5	4	3	2	1	0	
2- É fácil confiar nos outros.....	6	5	4	3	2	1	0	
3- Por vezes sinto-me triste sem saber porquê.....	0	1	2	3	4	5	6	
4- Geralmente é difícil ter energia para realizar tarefas.....	0	1	2	3	4	5	6	
5- Preocupação excessiva é uma característica da minha família.....	0	1	2	3	4	5	6	
6- Mesmo que me prepare bem para uma performance, é provável que me engane.....	0	1	2	3	4	5	6	
7- Para mim, é difícil contar com os outros.....	0	1	2	3	4	5	6	
8- Em geral, os meus pais ajudam-me nas dificuldades.....	6	5	4	3	2	1	0	
9- Antes ou durante uma performance, sinto algo semelhante a pânico.....	0	1	2	3	4	5	6	
10- Nunca sei antes de uma performance se vou tocar bem..	0	1	2	3	4	5	6	
11- Antes ou durante uma performance, fico com a boca seca.....	0	1	2	3	4	5	6	
12- Sinto várias vezes que não valho muito enquanto pessoa.....	0	1	2	3	4	5	6	
13- Durante uma performance dou por mim a pensar sobre se consigo ir até ao fim.....	0	1	2	3	4	5	6	
14- Pensar sobre a avaliação que posso ter interfere com a minha prova.....	0	1	2	3	4	5	6	
15- Antes ou durante a performance, sinto-me mal, com vontade de vomitar ou com o estômago às voltas.....	0	1	2	3	4	5	6	

	Discordo totalmente						Concordo totalmente							
16- Costumo estar preocupado com uma reacção negativa por parte do público.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
17- O professor é muito exigente.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
18- Às vezes sinto-me ansioso sem razão para tal.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
19- Desde que comecei a estudar música, lembro-me de ficar ansioso nas performances.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
20- Antes, ou durante uma performance, o meu coração bate de forma extremamente rápida.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
21- A presença do professor ajuda-me a acalmar antes da performance.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
22- Em geral os meus pais escutam o que tenho para dizer.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
23- Deixo de tocar em audições/provas por causa da ansiedade que isso me traz.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
24- Depois de tocar, preocupo-me sobre se toquei bem o suficiente.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
25- A minha preocupação e nervosismo acerca da minha performance interfere com a minha concentração.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
26- Um ou ambos os meus pais são muito ansiosos.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
27- O professor dá-me estratégias concretas para ficar menos nervoso antes e durante a performance.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
28- Antes, ou durante a performance, sinto os músculos tensos.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
29- Depois da performance, repito-a na minha mente vezes sem conta.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
30- Os meus pais encorajam-me a experimentar coisas novas.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
31- Fico tão preocupado antes de uma performance, que não consigo dormir.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
32- Antes ou durante uma performance, fico a tremer.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
33- Sinto que o professor coloca muita pressão sobre mim.	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
34- Sinto-me confiante a tocar de memória.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
35- Preocupa-me ser avaliado/julgado pelos outros.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
36- Preocupa-me o meu próprio julgamento sobre como irei tocar.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
37- Continuo comprometido a tocar em público/em provas, mesmo que isso me cause grande ansiedade.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6



Este questionário, elaborado no âmbito do Mestrado em Ensino da Música no ISEIT - Instituto Piaget, pretende avaliar o nível de ansiedade na performance musical dos estudantes de Instrumento do Ensino Artístico Especializado da Música, e suas possíveis causas. Pede-se aos inquiridos que respondam com a máxima honestidade. Seleccione um número para indicar o quanto concorda ou discorda da frase. Quanto mais à esquerda, mais discorda da frase. Quanto mais à direita, mais concorda com a frase. O questionário é anónimo, pedindo apenas que se indique o grau e o instrumento. Obrigado por participar!

Grau: 4^o

Instrumento: Piano

obs: Para o propósito do questionário, performance refere-se a audições/provas/concertos escolares

	Discordo totalmente			Concordo totalmente			
	6	5	4	3	2	1	0
1- Sinto que controlo a minha vida.....	6	5	4	3	2	1	0
2- É fácil confiar nos outros.....	6	5	4	3	2	1	0
3- Por vezes sinto-me triste sem saber porquê.....	0	1	2	3	4	5	6
4- Geralmente é difícil ter energia para realizar tarefas.....	0	1	2	3	4	5	6
5- Preocupação excessiva é uma característica da minha família.....	0	1	2	3	4	5	6
6- Mesmo que me prepare bem para uma performance, é provável que me engane.....	0	1	2	3	4	5	6
7- Para mim, é difícil contar com os outros.....	0	1	2	3	4	5	6
8- Em geral, os meus pais ajudam-me nas dificuldades.....	6	5	4	3	2	1	0
9- Antes ou durante uma performance, sinto algo semelhante a pânico.....	0	1	2	3	4	5	6
10- Nunca sei antes de uma performance se vou tocar bem..	0	1	2	3	4	5	6
11- Antes ou durante uma performance, fico com a boca seca.....	0	1	2	3	4	5	6
12- Sinto várias vezes que não valho muito enquanto pessoa.....	0	1	2	3	4	5	6
13- Durante uma performance dou por mim a pensar sobre se consigo ir até ao fim.....	0	1	2	3	4	5	6
14- Pensar sobre a avaliação que posso ter interfere com a minha prova.....	0	1	2	3	4	5	6
15- Antes ou durante a performance, sinto-me mal, com vontade de vomitar ou com o estômago às voltas.....	0	1	2	3	4	5	6

	Discordo totalmente						Concordo totalmente							
16- Costumo estar preocupado com uma reacção negativa por parte do público.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
17- O professor é muito exigente.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
18- Às vezes sinto-me ansioso sem razão para tal.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
19- Desde que comecei a estudar música, lembro-me de ficar ansioso nas performances.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
20- Antes, ou durante uma performance, o meu coração bate de forma extremamente rápida.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
21- A presença do professor ajuda-me a acalmar antes da performance.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
22- Em geral os meus pais escutam o que tenho para dizer.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
23- Deixo de tocar em audições/provas por causa da ansiedade que isso me traz.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
24- Depois de tocar, preocupo-me sobre se toquei bem o suficiente.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
25- A minha preocupação e nervosismo acerca da minha performance interfere com a minha concentração.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
26- Um ou ambos os meus pais são muito ansiosos.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
27- O professor dá-me estratégias concretas para ficar menos nervoso antes e durante a performance.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
28- Antes, ou durante a performance, sinto os músculos tensos.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
29- Depois da performance, repito-a na minha mente vezes sem conta.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
30- Os meus pais encorajam-me a experimentar coisas novas.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
31- Fico tão preocupado antes de uma performance, que não consigo dormir.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
32- Antes ou durante uma performance, fico a tremer.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
33- Sinto que o professor coloca muita pressão sobre mim.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
34- Sinto-me confiante a tocar de memória.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
35- Preocupa-me ser avaliado/julgado pelos outros.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
36- Preocupa-me o meu próprio julgamento sobre como irei tocar.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
37- Continuo comprometido a tocar em público/em provas, mesmo que isso me cause grande ansiedade.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6



Este questionário, elaborado no âmbito do Mestrado em Ensino da Música no ISEIT - Instituto Piaget, pretende avaliar o nível de ansiedade na performance musical dos estudantes de Instrumento do Ensino Artístico Especializado da Música, e suas possíveis causas. Pede-se aos inquiridos que respondam com a máxima honestidade. Seleccione um número para indicar o quanto concorda ou discorda da frase. Quanto mais à esquerda, mais discorda da frase. Quanto mais à direita, mais concorda com a frase. O questionário é anónimo, pedindo apenas que se indique o grau e o instrumento. Obrigado por participar!

Grau: 4^o

Instrumento: Oboé

obs: Para o propósito do questionário, performance refere-se a audições/provas/concertos escolares

	Discordo totalmente						Concordo totalmente					
	6	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2	1
1- Sinto que controlo a minha vida.....	6	5	4	3	2	1	0					0
2- É fácil confiar nos outros.....	6	5	4	3	2	1					2	0
3- Por vezes sinto-me triste sem saber porquê.....	0	1	2	3	4	5	6					
4- Geralmente é difícil ter energia para realizar tarefas.....	0	1	2	3	4	5	6					
5- Preocupação excessiva é uma característica da minha família.....	0	1	2	3	4	5	6					
6- Mesmo que me prepare bem para uma performance, é provável que me engane.....	0	1	2	3	4	5	6					
7- Para mim, é difícil contar com os outros.....	0	1	2	3	4	5	6					
8- Em geral, os meus pais ajudam-me nas dificuldades.....	6	5	4	3	2	1						0
9- Antes ou durante uma performance, sinto algo semelhante a pânico.....	0	1	2	3	4	5	6					
10- Nunca sei antes de uma performance se vou tocar bem..	0	1	2	3	4	5	6					
11- Antes ou durante uma performance, fico com a boca seca.....	0	1	2	3	4	5	6					
12- Sinto várias vezes que não valho muito enquanto pessoa.....	0	1	2	3	4	5	6					
13- Durante uma performance dou por mim a pensar sobre se consigo ir até ao fim.....	0	1	2	3	4	5	6					
14- Pensar sobre a avaliação que posso ter interfere com a minha prova.....	0	1	2	3	4	5	6					
15- Antes ou durante a performance, sinto-me mal, com vontade de vomitar ou com o estômago às voltas.....	0	1	2	3	4	5	6					

Discordo
totalmente

Concordo
totalmente

16- Costumo estar preocupado com uma reacção negativa por parte do público.....	0	1	2	3	4	5	6
17- O professor é muito exigente.....	0	1	2	3	4	5	6
18- Às vezes sinto-me ansioso sem razão para tal.....	0	1	2	3	4	5	6
19- Desde que comecei a estudar música, lembro-me de ficar ansioso nas performances.....	0	1	2	3	4	5	6
20- Antes, ou durante uma performance, o meu coração bate de forma extremamente rápida.....	0	1	2	3	4	5	6
21- A presença do professor ajuda-me a acalmar antes da performance.....	6	5	4	3	2	1	0
22- Em geral os meus pais escutam o que tenho para dizer.....	6	5	4	3	2	1	0
23- Deixo de tocar em audições/provas por causa da ansiedade que isso me traz.....	0	1	2	3	4	5	6
24- Depois de tocar, preocupo-me sobre se toquei bem o suficiente.....	0	1	2	3	4	5	6
25- A minha preocupação e nervosismo acerca da minha performance interfere com a minha concentração.....	0	1	2	3	4	5	6
26- Um ou ambos os meus pais são muito ansiosos.....	0	1	2	3	4	5	6
27- O professor dá-me estratégias concretas para ficar menos nervoso antes e durante a performance.....	6	5	4	3	2	1	0
28- Antes, ou durante a performance, sinto os músculos tensos.....	0	1	2	3	4	5	6
29- Depois da performance, repito-a na minha mente vezes sem conta.....	0	1	2	3	4	5	6
30- Os meus pais encorajam-me a experimentar coisas novas.....	6	5	4	3	2	1	0
31- Fico tão preocupado antes de uma performance, que não consigo dormir.....	0	1	2	3	4	5	6
32- Antes ou durante uma performance, fico a tremer.....	0	1	2	3	4	5	6
33- Sinto que o professor coloca muita pressão sobre mim.....	0	1	2	3	4	5	6
34- Sinto-me confiante a tocar de memória.....	6	5	4	3	2	1	0
35- Preocupa-me ser avaliado/julgado pelos outros.....	0	1	2	3	4	5	6
36- Preocupa-me o meu próprio julgamento sobre como irei tocar.....	0	1	2	3	4	5	6
37- Continuo comprometido a tocar em público/em provas, mesmo que isso me cause grande ansiedade.....	0	1	2	3	4	5	6



Este questionário, elaborado no âmbito do Mestrado em Ensino da Música no ISEIT - Instituto Piaget, pretende avaliar o nível de ansiedade na performance musical dos estudantes de Instrumento do Ensino Artístico Especializado da Música, e suas possíveis causas. Pedem-se aos inquiridos que respondam com a máxima honestidade. Seleccione um número para indicar o quanto concorda ou discorda da frase. Quanto mais à esquerda, mais discorda da frase. Quanto mais à direita, mais concorda com a frase. O questionário é anónimo, pedindo apenas que se indique o grau e o instrumento. Obrigado por participar!

Grau: 4^o

Instrumento: oboé

obs: Para o propósito do questionário, performance refere-se a audições/provas/concertos escolares

	Discordo totalmente						Concordo totalmente						
	6	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	6
1- Sinto que controlo a minha vida.....	6	5	4	3	2	1	0						
2- É fácil confiar nos outros.....	6	5	4	3	2	1	0						
3- Por vezes sinto-me triste sem saber porquê.....	0	1	2	3	4	5	6						
4- Geralmente é difícil ter energia para realizar tarefas.....	0	1	2	3	4	5	6						
5- Preocupação excessiva é uma característica da minha família.....	0	1	2	3	4	5	6						
6- Mesmo que me prepare bem para uma performance, é provável que me engane.....	0	1	2	3	4	5	6						
7- Para mim, é difícil contar com os outros.....	0	1	2	3	4	5	6						
8- Em geral, os meus pais ajudam-me nas dificuldades.....	6	5	4	3	2	1	0						
9- Antes ou durante uma performance, sinto algo semelhante a pânico.....	0	1	2	3	4	5	6						
10- Nunca sei antes de uma performance se vou tocar bem..	0	1	2	3	4	5	6						
11- Antes ou durante uma performance, fico com a boca seca.....	0	1	2	3	4	5	6						
12- Sinto várias vezes que não valho muito enquanto pessoa.....	0	1	2	3	4	5	6						
13- Durante uma performance dou por mim a pensar sobre se consigo ir até ao fim.....	0	1	2	3	4	5	6						
14- Pensar sobre a avaliação que posso ter interfere com a minha prova.....	0	1	2	3	4	5	6						
15- Antes ou durante a performance, sinto-me mal, com vontade de vomitar ou com o estômago às voltas.....	0	1	2	3	4	5	6						

Discordo
totalmente

Concordo
totalmente

16- Costumo estar preocupado com uma reacção negativa por parte do público.....	0	1	2	3	4	5	6
17- O professor é muito exigente.....	0	1	2	3	4	5	6
18- Às vezes sinto-me ansioso sem razão para tal.....	0	1	2	3	4	5	6
19- Desde que comecei a estudar música, lembro-me de ficar ansioso nas performances.....	0	1	2	3	4	5	6
20- Antes, ou durante uma performance, o meu coração bate de forma extremamente rápida.....	0	1	2	3	4	5	6
21- A presença do professor ajuda-me a acalmar antes da performance.....	6	5	4	3	2	1	0
22- Em geral os meus pais escutam o que tenho para dizer.....	6	5	4	3	2	1	0
23- Deixo de tocar em audições/provas por causa da ansiedade que isso me traz.....	0	1	2	3	4	5	6
24- Depois de tocar, preocupo-me sobre se toquei bem o suficiente.....	0	1	2	3	4	5	6
25- A minha preocupação e nervosismo acerca da minha performance interfere com a minha concentração.....	0	1	2	3	4	5	6
26- Um ou ambos os meus pais são muito ansiosos.....	0	1	2	3	4	5	6
27- O professor dá-me estratégias concretas para ficar menos nervoso antes e durante a performance.....	6	5	4	3	2	1	0
28- Antes, ou durante a performance, sinto os músculos tensos.....	0	1	2	3	4	5	6
29- Depois da performance, repito-a na minha mente vezes sem conta.....	0	1	2	3	4	5	6
30- Os meus pais encorajam-me a experimentar coisas novas.....	6	5	4	3	2	1	0
31- Fico tão preocupado antes de uma performance, que não consigo dormir.....	0	1	2	3	4	5	6
32- Antes ou durante uma performance, fico a tremer.....	0	1	2	3	4	5	6
33- Sinto que o professor coloca muita pressão sobre mim.....	0	1	2	3	4	5	6
34- Sinto-me confiante a tocar de memória.....	6	5	4	3	2	1	0
35- Preocupa-me ser avaliado/julgado pelos outros.....	0	1	2	3	4	5	6
36- Preocupa-me o meu próprio julgamento sobre como irei tocar.....	0	1	2	3	4	5	6
37- Continuo comprometido a tocar em público/em provas, mesmo que isso me cause grande ansiedade.....	0	1	2	3	4	5	6



Este questionário, elaborado no âmbito do Mestrado em Ensino da Música no ISEIT - Instituto Piaget, pretende avaliar o nível de ansiedade na performance musical dos estudantes de Instrumento do Ensino Artístico Especializado da Música, e suas possíveis causas. Pede-se aos inquiridos que respondam com a máxima honestidade. Seleccione um número para indicar o quanto concorda ou discorda da frase. Quanto mais à esquerda, mais discorda da frase. Quanto mais à direita, mais concorda com a frase. O questionário é anónimo, pedindo apenas que se indique o grau e o instrumento. Obrigado por participar!

Grau: 4

Instrumento: Bateria

obs: Para o propósito do questionário, performance refere-se a audições/provas/concertos escolares

	Discordo totalmente					Concordo totalmente	
	6	5	4	3	2	1	0
1- Sinto que controlo a minha vida.....	6	5	4	3	2	1	0
2- É fácil confiar nos outros.....	6	5	4	3	2	1	0
3- Por vezes sinto-me triste sem saber porquê.....	0	1	2	3	4	5	6
4- Geralmente é difícil ter energia para realizar tarefas.....	0	1	2	3	4	5	6
5- Preocupação excessiva é uma característica da minha família.....	0	1	2	3	4	5	6
6- Mesmo que me prepare bem para uma performance, é provável que me engane.....	0	1	2	3	4	5	6
7- Para mim, é difícil contar com os outros.....	0	1	2	3	4	5	6
8- Em geral, os meus pais ajudam-me nas dificuldades.....	6	5	4	3	2	1	0
9- Antes ou durante uma performance, sinto algo semelhante a pânico.....	0	1	2	3	4	5	6
10- Nunca sei antes de uma performance se vou tocar bem..	0	1	2	3	4	5	6
11- Antes ou durante uma performance, fico com a boca seca.....	0	1	2	3	4	5	6
12- Sinto várias vezes que não valho muito enquanto pessoa.....	0	1	2	3	4	5	6
13- Durante uma performance dou por mim a pensar sobre se consigo ir até ao fim.....	0	1	2	3	4	5	6
14- Pensar sobre a avaliação que posso ter interfere com a minha prova.....	0	1	2	3	4	5	6
15- Antes ou durante a performance, sinto-me mal, com vontade de vomitar ou com o estômago às voltas.....	0	1	2	3	4	5	6

Discordo
totalmente

Concordo
totalmente

16- Costumo estar preocupado com uma reacção negativa por parte do público.....	0	1	2	3	4	5	6
17- O professor é muito exigente.....	0	1	2	3	4	5	6
18- Às vezes sinto-me ansioso sem razão para tal.....	0	1	2	3	4	5	6
19- Desde que comecei a estudar música, lembro-me de ficar ansioso nas performances.....	0	1	2	3	4	5	6
20- Antes, ou durante uma performance, o meu coração bate de forma extremamente rápida.....	0	1	2	3	4	5	6
21- A presença do professor ajuda-me a acalmar antes da performance.....	6	5	4	3	2	1	0
22- Em geral os meus pais escutam o que tenho para dizer.....	6	5	4	3	2	1	0
23- Deixo de tocar em audições/provas por causa da ansiedade que isso me traz.....	0	1	2	3	4	5	6
24- Depois de tocar, preocupo-me sobre se toquei bem o suficiente.....	0	1	2	3	4	5	6
25- A minha preocupação e nervosismo acerca da minha performance interfere com a minha concentração.....	0	1	2	3	4	5	6
26- Um ou ambos os meus pais são muito ansiosos.....	0	1	2	3	4	5	6
27- O professor dá-me estratégias concretas para ficar menos nervoso antes e durante a performance.....	6	5	4	3	2	1	0
28- Antes, ou durante a performance, sinto os músculos tensos.....	0	1	2	3	4	5	6
29- Depois da performance, repito-a na minha mente vezes sem conta.....	0	1	2	3	4	5	6
30- Os meus pais encorajam-me a experimentar coisas novas.....	6	5	4	3	2	1	0
31- Fico tão preocupado antes de uma performance, que não consigo dormir.....	0	1	2	3	4	5	6
32- Antes ou durante uma performance, fico a tremer.....	0	1	2	3	4	5	6
33- Sinto que o professor coloca muita pressão sobre mim.	0	1	2	3	4	5	6
34- Sinto-me confiante a tocar de memória.....	6	5	4	3	2	1	0
35- Preocupa-me ser avaliado/julgado pelos outros.....	0	1	2	3	4	5	6
36- Preocupa-me o meu próprio julgamento sobre como irei tocar.....	0	1	2	3	4	5	6
37- Continuo comprometido a tocar em público/em provas, mesmo que isso me cause grande ansiedade.....	0	1	2	3	4	5	6



Este questionário, elaborado no âmbito do Mestrado em Ensino da Música no ISEIT - Instituto Piaget, pretende avaliar o nível de ansiedade na performance musical dos estudantes de Instrumento do Ensino Artístico Especializado da Música, e suas possíveis causas. Pede-se aos inquiridos que respondam com a máxima honestidade. Seleccione um número para indicar o quanto concorda ou discorda da frase. Quanto mais à esquerda, mais discorda da frase. Quanto mais à direita, mais concorda com a frase. O questionário é anónimo, pedindo apenas que se indique o grau e o instrumento. Obrigado por participar!

Grau: 4º

Instrumento: acordeão

obs: Para o propósito do questionário, performance refere-se a audições/provas/concertos escolares

	Discordo totalmente						Concordo totalmente						
	6	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	6
1- Sinto que controlo a minha vida.....	6	5	4	3	2	1	0						
2- É fácil confiar nos outros.....	6	5	4	3	2	1	0						
3- Por vezes sinto-me triste sem saber porquê.....	0	1	2	3	4	5	6						
4- Geralmente é difícil ter energia para realizar tarefas.....	0	1	2	3	4	5	6						
5- Preocupação excessiva é uma característica da minha família.....	0	1	2	3	4	5	6						
6- Mesmo que me prepare bem para uma performance, é provável que me engane.....	0	1	2	3	4	5	6						
7- Para mim, é difícil contar com os outros.....	0	1	2	3	4	5	6						
8- Em geral, os meus pais ajudam-me nas dificuldades.....	6	5	4	3	2	1	0						
9- Antes ou durante uma performance, sinto algo semelhante a pânico.....	0	1	2	3	4	5	6						
10- Nunca sei antes de uma performance se vou tocar bem..	0	1	2	3	4	5	6						
11- Antes ou durante uma performance, fico com a boca seca.....	0	1	2	3	4	5	6						
12- Sinto várias vezes que não valho muito enquanto pessoa.....	0	1	2	3	4	5	6						
13- Durante uma performance dou por mim a pensar sobre se consigo ir até ao fim.....	0	1	2	3	4	5	6						
14- Pensar sobre a avaliação que posso ter interfere com a minha prova.....	0	1	2	3	4	5	6						
15- Antes ou durante a performance, sinto-me mal, com vontade de vomitar ou com o estômago às voltas.....	0	1	2	3	4	5	6						

Discordo
totalmente

Concordo
totalmente

16- Costumo estar preocupado com uma reacção negativa por parte do público.....	0	1	2	3	4	5	6
17- O professor é muito exigente.....	0	1	2	3	4	5	6
18- Às vezes sinto-me ansioso sem razão para tal.....	0	1	2	3	4	5	6
19- Desde que comecei a estudar música, lembro-me de ficar ansioso nas performances.....	0	1	2	3	4	5	6
20- Antes, ou durante uma performance, o meu coração bate de forma extremamente rápida.....	0	1	2	3	4	5	6
21- A presença do professor ajuda-me a acalmar antes da performance.....	6	5	4	3	2	1	0
22- Em geral os meus pais escutam o que tenho para dizer.....	6	5	4	3	2	1	0
23- Deixo de tocar em audições/provas por causa da ansiedade que isso me traz.....	0	1	2	3	4	5	6
24- Depois de tocar, preocupo-me sobre se toquei bem o suficiente.....	0	1	2	3	4	5	6
25- A minha preocupação e nervosismo acerca da minha performance interfere com a minha concentração.....	0	1	2	3	4	5	6
26- Um ou ambos os meus pais são muito ansiosos.....	0	1	2	3	4	5	6
27- O professor dá-me estratégias concretas para ficar menos nervoso antes e durante a performance.....	6	5	4	3	2	1	0
28- Antes, ou durante a performance, sinto os músculos tensos.....	0	1	2	3	4	5	6
29- Depois da performance, repito-a na minha mente vezes sem conta.....	0	1	2	3	4	5	6
30- Os meus pais encorajam-me a experimentar coisas novas.....	6	5	4	3	2	1	0
31- Fico tão preocupado antes de uma performance, que não consigo dormir.....	0	1	2	3	4	5	6
32- Antes ou durante uma performance, fico a tremer.....	0	1	2	3	4	5	6
33- Sinto que o professor coloca muita pressão sobre mim.	0	1	2	3	4	5	6
34- Sinto-me confiante a tocar de memória.....	6	5	4	3	2	1	0
35- Preocupa-me ser avaliado/julgado pelos outros.....	0	1	2	3	4	5	6
36- Preocupa-me o meu próprio julgamento sobre como irei tocar.....	0	1	2	3	4	5	6
37- Continuo comprometido a tocar em público/em provas, mesmo que isso me cause grande ansiedade.....	0	1	2	3	4	5	6



Este questionário, elaborado no âmbito do Mestrado em Ensino da Música no ISEIT - Instituto Piaget, pretende avaliar o nível de ansiedade na performance musical dos estudantes de Instrumento do Ensino Artístico Especializado da Música, e suas possíveis causas. Pede-se aos inquiridos que respondam com a máxima honestidade. Selecciona um número para indicar o quanto concorda ou discorda da frase. Quanto mais à esquerda, mais discorda da frase. Quanto mais à direita, mais concorda com a frase. O questionário é anónimo, pedindo apenas que se indique o grau e o instrumento. Obrigado por participar!

Grau: 4^o

Instrumento: *Bateria*

obs: Para o propósito do questionário, performance refere-se a audições/provas/concertos escolares

	Discordo totalmente					Concordo totalmente	
1- Sinto que controlo a minha vida.....	6	5	4	3	2	①	0
2- É fácil confiar nos outros.....	6	5	4	③	2	1	0
3- Por vezes sinto-me triste sem saber porquê.....	0	①	2	3	4	5	6
4- Geralmente é difícil ter energia para realizar tarefas.....	0	1	②	3	4	5	6
5- Preocupação excessiva é uma característica da minha família.....	0	1	2	3	④	5	6
6- Mesmo que me prepare bem para uma performance, é provável que me engane.....	0	1	②	3	4	5	6
7- Para mim, é difícil contar com os outros.....	0	①	2	3	4	5	6
8- Em geral, os meus pais ajudam-me nas dificuldades.....	6	5	4	3	②	1	0
9- Antes ou durante uma performance, sinto algo semelhante a pânico.....	0	1	②	3	4	5	6
10- Nunca sei antes de uma performance se vou tocar bem..	0	1	2	3	4	⑤	6
11- Antes ou durante uma performance, fico com a boca seca.....	①	1	2	3	4	5	6
12- Sinto várias vezes que não valho muito enquanto pessoa.....	0	①	2	3	4	5	6
13- Durante uma performance dou por mim a pensar sobre se consigo ir até ao fim.....	①	1	2	3	4	5	6
14- Pensar sobre a avaliação que posso ter interfere com a minha prova.....	0	1	2	③	4	5	6
15- Antes ou durante a performance, sinto-me mal, com vontade de vomitar ou com o estômago às voltas.....	①	1	2	3	4	5	6

	Discordo totalmente						Concordo totalmente							
16- Costumo estar preocupado com uma reacção negativa por parte do público.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
17- O professor é muito exigente.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
18- Às vezes sinto-me ansioso sem razão para tal.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
19- Desde que comecei a estudar música, lembro-me de ficar ansioso nas performances.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
20- Antes, ou durante uma performance, o meu coração bate de forma extremamente rápida.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
21- A presença do professor ajuda-me a acalmar antes da performance.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
22- Em geral os meus pais escutam o que tenho para dizer.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
23- Deixo de tocar em audições/provas por causa da ansiedade que isso me traz.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
24- Depois de tocar, preocupo-me sobre se toquei bem o suficiente.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
25- A minha preocupação e nervosismo acerca da minha performance interfere com a minha concentração.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
26- Um ou ambos os meus pais são muito ansiosos.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
27- O professor dá-me estratégias concretas para ficar menos nervoso antes e durante a performance.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
28- Antes, ou durante a performance, sinto os músculos tensos.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
29- Depois da performance, repito-a na minha mente vezes sem conta.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
30- Os meus pais encorajam-me a experimentar coisas novas.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
31- Fico tão preocupado antes de uma performance, que não consigo dormir.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
32- Antes ou durante uma performance, fico a tremer.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
33- Sinto que o professor coloca muita pressão sobre mim.	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
34- Sinto-me confiante a tocar de memória.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
35- Preocupa-me ser avaliado/julgado pelos outros.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
36- Preocupa-me o meu próprio julgamento sobre como irei tocar.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
37- Continuo comprometido a tocar em público/em provas, mesmo que isso me cause grande ansiedade.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6



Este questionário, elaborado no âmbito do Mestrado em Ensino da Música no ISEIT - Instituto Piaget, pretende avaliar o nível de ansiedade na performance musical dos estudantes de Instrumento do Ensino Artístico Especializado da Música, e suas possíveis causas. Pede-se aos inquiridos que respondam com a máxima honestidade. Selecciona um número para indicar o quanto concorda ou discorda da frase. Quanto mais à esquerda, mais discorda da frase. Quanto mais à direita, mais concorda com a frase. O questionário é anónimo, pedindo apenas que se indique o grau e o instrumento. Obrigado por participar!

Grau: 4

Instrumento: Piano

obs: Para o propósito do questionário, performance refere-se a audições/provas/concertos escolares

	Discordo totalmente							Concordo totalmente		
1- Sinto que controlo a minha vida.....	6	5	4	3	2	1	0			
2- É fácil confiar nos outros.....	6	5	4	3	2	1	0			
3- Por vezes sinto-me triste sem saber porquê.....	0	1	2	3	4	5	6			
4- Geralmente é difícil ter energia para realizar tarefas.....	0	1	2	3	4	5	6			
5- Preocupação excessiva é uma característica da minha família.....	0	1	2	3	4	5	6			
6- Mesmo que me prepare bem para uma performance, é provável que me engane.....	0	1	2	3	4	5	6			
7- Para mim, é difícil contar com os outros.....	0	1	2	3	4	5	6			
8- Em geral, os meus pais ajudam-me nas dificuldades.....	6	5	4	3	2	1	0			
9- Antes ou durante uma performance, sinto algo semelhante a pânico.....	0	1	2	3	4	5	6			
10- Nunca sei antes de uma performance se vou tocar bem..	0	1	2	3	4	5	6			
11- Antes ou durante uma performance, fico com a boca seca.....	0	1	2	3	4	5	6			
12- Sinto várias vezes que não valho muito enquanto pessoa.....	0	1	2	3	4	5	6			
13- Durante uma performance dou por mim a pensar sobre se consigo ir até ao fim.....	0	1	2	3	4	5	6			
14- Pensar sobre a avaliação que posso ter interfere com a minha prova.....	0	1	2	3	4	5	6			
15- Antes ou durante a performance, sinto-me mal, com vontade de vomitar ou com o estômago às voltas.....	0	1	2	3	4	5	6			

	Discordo totalmente							Concordo totalmente						
16- Costumo estar preocupado com uma reacção negativa por parte do público.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
17- O professor é muito exigente.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
18- Às vezes sinto-me ansioso sem razão para tal.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
19- Desde que comecei a estudar música, lembro-me de ficar ansioso nas performances.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
20- Antes, ou durante uma performance, o meu coração bate de forma extremamente rápida.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
21- A presença do professor ajuda-me a acalmar antes da performance.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
22- Em geral os meus pais escutam o que tenho para dizer.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
23- Deixo de tocar em audições/provas por causa da ansiedade que isso me traz.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
24- Depois de tocar, preocupo-me sobre se toquei bem o suficiente.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
25- A minha preocupação e nervosismo acerca da minha performance interfere com a minha concentração.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
26- Um ou ambos os meus pais são muito ansiosos.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
27- O professor dá-me estratégias concretas para ficar menos nervoso antes e durante a performance.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
28- Antes, ou durante a performance, sinto os músculos tensos.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
29- Depois da performance, repito-a na minha mente vezes sem conta.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
30- Os meus pais encorajam-me a experimentar coisas novas.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
31- Fico tão preocupado antes de uma performance, que não consigo dormir.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
32- Antes ou durante uma performance, fico a tremer.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
33- Sinto que o professor coloca muita pressão sobre mim.	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
34- Sinto-me confiante a tocar de memória.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
35- Preocupa-me ser avaliado/julgado pelos outros.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
36- Preocupa-me o meu próprio julgamento sobre como irei tocar.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
37- Continuo comprometido a tocar em público/em provas, mesmo que isso me cause grande ansiedade.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6



Este questionário, elaborado no âmbito do Mestrado em Ensino da Música no ISEIT - Instituto Piaget, pretende avaliar o nível de ansiedade na performance musical dos estudantes de Instrumento do Ensino Artístico Especializado da Música, e suas possíveis causas. Pede-se aos inquiridos que respondam com a máxima honestidade. Seleccione um número para indicar o quanto concorda ou discorda da frase. Quanto mais à esquerda, mais discorda da frase. Quanto mais à direita, mais concorda com a frase. O questionário é anónimo, pedindo apenas que se indique o grau e o instrumento. Obrigado por participar!

Grau: 4^o

Instrumento: Piano

obs: Para o propósito do questionário, performance refere-se a audições/provas/concertos escolares

	Discordo totalmente						Concordo totalmente						
	6	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	6
1- Sinto que controlo a minha vida.....	6	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	6
2- É fácil confiar nos outros.....	6	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	6
3- Por vezes sinto-me triste sem saber porquê.....	0	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
4- Geralmente é difícil ter energia para realizar tarefas.....	0	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
5- Preocupação excessiva é uma característica da minha família.....	0	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
6- Mesmo que me prepare bem para uma performance, é provável que me engane.....	0	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
7- Para mim, é difícil contar com os outros.....	0	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
8- Em geral, os meus pais ajudam-me nas dificuldades.....	6	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	6
9- Antes ou durante uma performance, sinto algo semelhante a pânico.....	0	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
10- Nunca sei antes de uma performance se vou tocar bem..	0	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
11- Antes ou durante uma performance, fico com a boca seca.....	0	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
12- Sinto várias vezes que não valho muito enquanto pessoa.....	0	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
13- Durante uma performance dou por mim a pensar sobre se consigo ir até ao fim.....	0	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
14- Pensar sobre a avaliação que posso ter interfere com a minha prova.....	0	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
15- Antes ou durante a performance, sinto-me mal, com vontade de vomitar ou com o estômago às voltas.....	0	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6

Discordo
totalmente

Concordo
totalmente

16- Costumo estar preocupado com uma reacção negativa por parte do público.....	0	1	2	3	4	5	6
17- O professor é muito exigente.....	0	1	2	3	4	5	6
18- Às vezes sinto-me ansioso sem razão para tal.....	0	1	2	3	4	5	6
19- Desde que comecei a estudar música, lembro-me de ficar ansioso nas performances.....	0	1	2	3	4	5	6
20- Antes, ou durante uma performance, o meu coração bate de forma extremamente rápida.....	0	1	2	3	4	5	6
21- A presença do professor ajuda-me a acalmar antes da performance.....	6	5	4	3	2	1	0
22- Em geral os meus pais escutam o que tenho para dizer.....	6	5	4	3	2	1	0
23- Deixo de tocar em audições/provas por causa da ansiedade que isso me traz.....	0	1	2	3	4	5	6
24- Depois de tocar, preocupo-me sobre se toquei bem o suficiente.....	0	1	2	3	4	5	6
25- A minha preocupação e nervosismo acerca da minha performance interfere com a minha concentração.....	0	1	2	3	4	5	6
26- Um ou ambos os meus pais são muito ansiosos.....	0	1	2	3	4		6
27- O professor dá-me estratégias concretas para ficar menos nervoso antes e durante a performance.....	6	5	4	3	2	1	0
28- Antes, ou durante a performance, sinto os músculos tensos.....	0	1	2	3	4	5	6
29- Depois da performance, repito-a na minha mente vezes sem conta.....	0	1	2	3	4	5	6
30- Os meus pais encorajam-me a experimentar coisas novas.....	6	5	4	3	2	1	0
31- Fico tão preocupado antes de uma performance, que não consigo dormir.....	0	1	2	3	4	5	6
32- Antes ou durante uma performance, fico a tremer.....	0	1	2	3	4	5	6
33- Sinto que o professor coloca muita pressão sobre mim.	0	1	2	3	4	5	6
34- Sinto-me confiante a tocar de memória.....	6	5	4	3	2	1	0
35- Preocupa-me ser avaliado/julgado pelos outros.....	0	1	2	3	4	5	6
36- Preocupa-me o meu próprio julgamento sobre como irei tocar.....	0	1	2	3	4	5	6
37- Continuo comprometido a tocar em público/em provas, mesmo que isso me cause grande ansiedade.....	0	1	2	3	4	5	6



Este questionário, elaborado no âmbito do Mestrado em Ensino da Música no ISEIT - Instituto Piaget, pretende avaliar o nível de ansiedade na performance musical dos estudantes de Instrumento do Ensino Artístico Especializado da Música, e suas possíveis causas. Pede-se aos inquiridos que respondam com a máxima honestidade. Selecciona um número para indicar o quanto concorda ou discorda da frase. Quanto mais à esquerda, mais discorda da frase. Quanto mais à direita, mais concorda com a frase. O questionário é anónimo, pedindo apenas que se indique o grau e o instrumento. Obrigado por participar!

Grau: 4

Instrumento: viola dedilhada

obs: Para o propósito do questionário, performance refere-se a audições/provas/concertos escolares

	Discordo totalmente			Concordo totalmente			
1- Sinto que controlo a minha vida.....	6	5	4	3	2	1	0
2- É fácil confiar nos outros.....	6	5	4	3	2	1	0
3- Por vezes sinto-me triste sem saber porquê.....	0	1	2	3	4	5	6
4- Geralmente é difícil ter energia para realizar tarefas.....	0	1	2	3	4	5	6
5- Preocupação excessiva é uma característica da minha família.....	0	1	2	3	4	5	6
6- Mesmo que me prepare bem para uma performance, é provável que me engane.....	0	1	2	3	4	5	6
7- Para mim, é difícil contar com os outros.....	0	1	2	3	4	5	6
8- Em geral, os meus pais ajudam-me nas dificuldades.....	6	5	4	3	2	1	0
9- Antes ou durante uma performance, sinto algo semelhante a pânico.....	0	1	2	3	4	5	6
10- Nunca sei antes de uma performance se vou tocar bem..	0	1	2	3	4	5	6
11- Antes ou durante uma performance, fico com a boca seca.....	0	1	2	3	4	5	6
12- Sinto várias vezes que não valho muito enquanto pessoa.....	0	1	2	3	4	5	6
13- Durante uma performance dou por mim a pensar sobre se consigo ir até ao fim.....	0	1	2	3	4	5	6
14- Pensar sobre a avaliação que posso ter interfere com a minha prova.....	0	1	2	3	4	5	6
15- Antes ou durante a performance, sinto-me mal, com vontade de vomitar ou com o estômago às voltas.....	0	1	2	3	4	5	6

	Discordo totalmente						Concordo totalmente							
16- Costumo estar preocupado com uma reacção negativa por parte do público.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
17- O professor é muito exigente.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
18- Às vezes sinto-me ansioso sem razão para tal.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
19- Desde que comecei a estudar música, lembro-me de ficar ansioso nas performances.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
20- Antes, ou durante uma performance, o meu coração bate de forma extremamente rápida.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
21- A presença do professor ajuda-me a acalmar antes da performance.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
22- Em geral os meus pais escutam o que tenho para dizer.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
23- Deixo de tocar em audições/provas por causa da ansiedade que isso me traz.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
24- Depois de tocar, preocupo-me sobre se toquei bem o suficiente.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
25- A minha preocupação e nervosismo acerca da minha performance interfere com a minha concentração.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
26- Um ou ambos os meus pais são muito ansiosos.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
27- O professor dá-me estratégias concretas para ficar menos nervoso antes e durante a performance.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
28- Antes, ou durante a performance, sinto os músculos tensos.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
29- Depois da performance, repito-a na minha mente vezes sem conta.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
30- Os meus pais encorajam-me a experimentar coisas novas.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
31- Fico tão preocupado antes de uma performance, que não consigo dormir.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
32- Antes ou durante uma performance, fico a tremer.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
33- Sinto que o professor coloca muita pressão sobre mim.	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
34- Sinto-me confiante a tocar de memória.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
35- Preocupa-me ser avaliado/julgado pelos outros.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
36- Preocupa-me o meu próprio julgamento sobre como irei tocar.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
37- Continuo comprometido a tocar em público/em provas, mesmo que isso me cause grande ansiedade.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6



Este questionário, elaborado no âmbito do Mestrado em Ensino da Música no ISEIT - Instituto Piaget, pretende avaliar o nível de ansiedade na performance musical dos estudantes de Instrumento do Ensino Artístico Especializado da Música, e suas possíveis causas. Pede-se aos inquiridos que respondam com a máxima honestidade. Selecciona um número para indicar o quanto concorda ou discorda da frase. Quanto mais à esquerda, mais discorda da frase. Quanto mais à direita, mais concorda com a frase. O questionário é anónimo, pedindo apenas que se indique o grau e o instrumento. Obrigado por participar!

Grau: 4

Instrumento: *Viola de Câmara*

obs: Para o propósito do questionário, performance refere-se a audições/provas/concertos escolares

	Discordo totalmente						Concordo totalmente							
	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
1- Sinto que controlo a minha vida.....				3										
2- É fácil confiar nos outros.....				3	2									
3- Por vezes sinto-me triste sem saber porquê.....				3	4	5	6							
4- Geralmente é difícil ter energia para realizar tarefas.....				3	4	5	6							
5- Preocupação excessiva é uma característica da minha família.....			2	3	4	5	6							
6- Mesmo que me prepare bem para uma performance, é provável que me engane.....			2	3	4	5	6							
7- Para mim, é difícil contar com os outros.....		1	2	3	4	5	6							
8- Em geral, os meus pais ajudam-me nas dificuldades.....				3	2	1	0							
9- Antes ou durante uma performance, sinto algo semelhante a pânico.....			2	3	4	5	6							
10- Nunca sei antes de uma performance se vou tocar bem..			2	3	4	5	6							
11- Antes ou durante uma performance, fico com a boca seca.....			2	3	4	5	6							
12- Sinto várias vezes que não valho muito enquanto pessoa.....			2	3	4	5	6							
13- Durante uma performance dou por mim a pensar sobre se consigo ir até ao fim.....			2	3	4	5	6							
14- Pensar sobre a avaliação que posso ter interfere com a minha prova.....			2	3	4	5	6							
15- Antes ou durante a performance, sinto-me mal, com vontade de vomitar ou com o estômago às voltas.....		1	2	3	4	5	6							

	Discordo totalmente							Concordo totalmente						
	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
16- Costumo estar preocupado com uma reacção negativa por parte do público.....	0	1	2	3	4	5	6							
17- O professor é muito exigente.....	0	1	2	3	4	5	6							
18- Às vezes sinto-me ansioso sem razão para tal.....	0	1	2	3	4	5	6							
19- Desde que comecei a estudar música, lembro-me de ficar ansioso nas performances.....	0	1	2	3	4	5	6							
20- Antes, ou durante uma performance, o meu coração bate de forma extremamente rápida.....	0	1	2	3	4	5	6							
21- A presença do professor ajuda-me a acalmar antes da performance.....	6	5	4	3	2	1	0							
22- Em geral os meus pais escutam o que tenho para dizer.....	6	5	4	3	2	1	0							
23- Deixo de tocar em audições/provas por causa da ansiedade que isso me traz.....	0	1	2	3	4	5	6							
24- Depois de tocar, preocupo-me sobre se toquei bem o suficiente.....	0	1	2	3	4	5	6							
25- A minha preocupação e nervosismo acerca da minha performance interfere com a minha concentração.....	0	1	2	3	4	5	6							
26- Um ou ambos os meus pais são muito ansiosos.....	0	1	2	3	4	5	6							
27- O professor dá-me estratégias concretas para ficar menos nervoso antes e durante a performance.....	6	5	4	3	2	1	0							
28- Antes, ou durante a performance, sinto os músculos tensos.....	0	1	2	3	4	5	6							
29- Depois da performance, repito-a na minha mente vezes sem conta.....	0	1	2	3	4	5	6							
30- Os meus pais encorajam-me a experimentar coisas novas.....	6	5	4	3	2	1	0							
31- Fico tão preocupado antes de uma performance, que não consigo dormir.....	0	1	2	3	4	5	6							
32- Antes ou durante uma performance, fico a tremer.....	0	1	2	3	4	5	6							
33- Sinto que o professor coloca muita pressão sobre mim.....	0	1	2	3	4	5	6							
34- Sinto-me confiante a tocar de memória.....	6	5	4	3	2	1	0							
35- Preocupa-me ser avaliado/julgado pelos outros.....	0	1	2	3	4	5	6							
36- Preocupa-me o meu próprio julgamento sobre como irei tocar.....	0	1	2	3	4	5	6							
37- Continuo comprometido a tocar em público/em provas, mesmo que isso me cause grande ansiedade.....	0	1	2	3	4	5	6							



Este questionário, elaborado no âmbito do Mestrado em Ensino da Música no ISEIT - Instituto Piaget, pretende avaliar o nível de ansiedade na performance musical dos estudantes de Instrumento do Ensino Artístico Especializado da Música, e suas possíveis causas. Pede-se aos inquiridos que respondam com a máxima honestidade. Seleccione um número para indicar o quanto concorda ou discorda da frase. Quanto mais à esquerda, mais discorda da frase. Quanto mais à direita, mais concorda com a frase. O questionário é anónimo, pedindo apenas que se indique o grau e o instrumento. Obrigado por participar!

Grau: 4^o

Instrumento: piano

obs: Para o propósito do questionário, performance refere-se a audições/provas/concertos escolares

	Discordo totalmente						Concordo totalmente	
1- Sinto que controlo a minha vida.....	6	5	4	3	2	1	0	
2- É fácil confiar nos outros.....	6	5	4	3	2	1	0	
3- Por vezes sinto-me triste sem saber porquê.....	0	1	2	3	4	5	6	
4- Geralmente é difícil ter energia para realizar tarefas.....	0	1	2	3	4	5	6	
5- Preocupação excessiva é uma característica da minha família.....	0	1	2	3	4	5	6	
6- Mesmo que me prepare bem para uma performance, é provável que me engane.....	0	1	2	3	4	5	6	
7- Para mim, é difícil contar com os outros.....	0	1	2	3	4	5	6	
8- Em geral, os meus pais ajudam-me nas dificuldades.....	6	5	4	3	2	1	0	
9- Antes ou durante uma performance, sinto algo semelhante a pânico.....	0	1	2	3	4	5	6	
10- Nunca sei antes de uma performance se vou tocar bem..	0	1	2	3	4	5	6	
11- Antes ou durante uma performance, fico com a boca seca.....	0	1	2	3	4	5	6	
12- Sinto várias vezes que não valho muito enquanto pessoa.....	0	1	2	3	4	5	6	
13- Durante uma performance dou por mim a pensar sobre se consigo ir até ao fim.....	0	1	2	3	4	5	6	
14- Pensar sobre a avaliação que posso ter interfere com a minha prova.....	0	1	2	3	4	5	6	
15- Antes ou durante a performance, sinto-me mal, com vontade de vomitar ou com o estômago às voltas.....	0	1	2	3	4	5	6	

	Discordo totalmente						Concordo totalmente							
16- Costumo estar preocupado com uma reacção negativa por parte do público.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
17- O professor é muito exigente.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
18- Às vezes sinto-me ansioso sem razão para tal.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
19- Desde que comecei a estudar música, lembro-me de ficar ansioso nas performances.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
20- Antes, ou durante uma performance, o meu coração bate de forma extremamente rápida.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
21- A presença do professor ajuda-me a acalmar antes da performance.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
22- Em geral os meus pais escutam o que tenho para dizer.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
23- Deixo de tocar em audições/provas por causa da ansiedade que isso me traz.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
24- Depois de tocar, preocupo-me sobre se toquei bem o suficiente.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
25- A minha preocupação e nervosismo acerca da minha performance interfere com a minha concentração.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
26- Um ou ambos os meus pais são muito ansiosos.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
27- O professor dá-me estratégias concretas para ficar menos nervoso antes e durante a performance.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
28- Antes, ou durante a performance, sinto os músculos tensos.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
29- Depois da performance, repito-a na minha mente vezes sem conta.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
30- Os meus pais encorajam-me a experimentar coisas novas.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
31- Fico tão preocupado antes de uma performance, que não consigo dormir.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
32- Antes ou durante uma performance, fico a tremer.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
33- Sinto que o professor coloca muita pressão sobre mim.	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
34- Sinto-me confiante a tocar de memória.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
35- Preocupa-me ser avaliado/julgado pelos outros.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
36- Preocupa-me o meu próprio julgamento sobre como irei tocar.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
37- Continuo comprometido a tocar em público/em provas, mesmo que isso me cause grande ansiedade.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6



Este questionário, elaborado no âmbito do Mestrado em Ensino da Música no ISEIT - Instituto Piaget, pretende avaliar o nível de ansiedade na performance musical dos estudantes de Instrumento do Ensino Artístico Especializado da Música, e suas possíveis causas. Pede-se aos inquiridos que respondam com a máxima honestidade. Selecciona um número para indicar o quanto concorda ou discorda da frase. Quanto mais à esquerda, mais discorda da frase. Quanto mais à direita, mais concorda com a frase. O questionário é anónimo, pedindo apenas que se indique o grau e o instrumento. Obrigado por participar!

Grau: *4º grau*
Instrumento: *Viola dedilhada*

obs: Para o propósito do questionário, performance refere-se a audições/provas/concertos escolares

	Discordo totalmente					Concordo totalmente	
1- Sinto que controlo a minha vida.....	6	5	4	3	<u>2</u>	1	0
2- É fácil confiar nos outros.....	6	5	4	<u>3</u>	2	1	0
3- Por vezes sinto-me triste sem saber porquê.....	0	1	2	3	<u>4</u>	5	6
4- Geralmente é difícil ter energia para realizar tarefas.....	0	1	2	3	<u>4</u>	5	6
5- Preocupação excessiva é uma característica da minha família.....	0	1	2	<u>3</u>	4	5	6
6- Mesmo que me prepare bem para uma performance, é provável que me engane.....	0	1	2	3	4	<u>5</u>	6
7- Para mim, é difícil contar com os outros.....	0	1	2	3	<u>4</u>	5	6
8- Em geral, os meus pais ajudam-me nas dificuldades.....	6	5	<u>4</u>	3	2	1	0
9- Antes ou durante uma performance, sinto algo semelhante a pânico.....	0	1	2	3	4	5	<u>6</u>
10- Nunca sei antes de uma performance se vou tocar bem..	0	1	2	3	4	<u>5</u>	6
11- Antes ou durante uma performance, fico com a boca seca.....	0	1	2	3	4	5	<u>6</u>
12- Sinto várias vezes que não valho muito enquanto pessoa.....	0	1	<u>2</u>	3	4	5	6
13- Durante uma performance dou por mim a pensar sobre se consigo ir até ao fim.....	0	1	2	3	4	5	<u>6</u>
14- Pensar sobre a avaliação que posso ter interfere com a minha prova.....	0	1	2	3	4	<u>5</u>	6
15- Antes ou durante a performance, sinto-me mal, com vontade de vomitar ou com o estômago às voltas.....	0	1	2	3	4	5	<u>6</u>

	Discordo totalmente							Concordo totalmente						
16- Costumo estar preocupado com uma reacção negativa por parte do público.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
17- O professor é muito exigente.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
18- Às vezes sinto-me ansioso sem razão para tal.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
19- Desde que comecei a estudar música, lembro-me de ficar ansioso nas performances.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
20- Antes, ou durante uma performance, o meu coração bate de forma extremamente rápida.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
21- A presença do professor ajuda-me a acalmar antes da performance.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
22- Em geral os meus pais escutam o que tenho para dizer.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
23- Deixo de tocar em audições/provas por causa da ansiedade que isso me traz.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
24- Depois de tocar, preocupo-me sobre se toquei bem o suficiente.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
25- A minha preocupação e nervosismo acerca da minha performance interfere com a minha concentração.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
26- Um ou ambos os meus pais são muito ansiosos.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
27- O professor dá-me estratégias concretas para ficar menos nervoso antes e durante a performance.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
28- Antes, ou durante a performance, sinto os músculos tensos.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
29- Depois da performance, repito-a na minha mente vezes sem conta.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
30- Os meus pais encorajam-me a experimentar coisas novas.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
31- Fico tão preocupado antes de uma performance, que não consigo dormir.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
32- Antes ou durante uma performance, fico a tremer.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
33- Sinto que o professor coloca muita pressão sobre mim.	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
34- Sinto-me confiante a tocar de memória.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
35- Preocupa-me ser avaliado/julgado pelos outros.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
36- Preocupa-me o meu próprio julgamento sobre como irei tocar.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
37- Continuo comprometido a tocar em público/em provas, mesmo que isso me cause grande ansiedade.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6



Este questionário, elaborado no âmbito do Mestrado em Ensino da Música no ISEIT - Instituto Piaget, pretende avaliar o nível de ansiedade na performance musical dos estudantes de Instrumento do Ensino Artístico Especializado da Música, e suas possíveis causas. Pede-se aos inquiridos que respondam com a máxima honestidade. Seleccione um número para indicar o quanto concorda ou discorda da frase. Quanto mais à esquerda, mais discorda da frase. Quanto mais à direita, mais concorda com a frase. O questionário é anónimo, pedindo apenas que se indique o grau e o instrumento. Obrigado por participar!

Grau: 4

Instrumento: viola dedilhada

obs: Para o propósito do questionário, performance refere-se a audições/provas/concertos escolares

	Discordo totalmente						Concordo totalmente							
	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
1- Sinto que controlo a minha vida.....	6	5	4	3	2	1	0							
2- É fácil confiar nos outros.....	6	5	4	3	2	1	0							
3- Por vezes sinto-me triste sem saber porquê.....	0	1	2	3	4	5	6							
4- Geralmente é difícil ter energia para realizar tarefas.....	0	1	2	3	4	5	6							
5- Preocupação excessiva é uma característica da minha família.....	0	1	2	3	4	5	6							
6- Mesmo que me prepare bem para uma performance, é provável que me engane.....	0	1	2	3	4	5	6							
7- Para mim, é difícil contar com os outros.....	0	1	2	3	4	5	6							
8- Em geral, os meus pais ajudam-me nas dificuldades.....	6	5	4	3	2	1	0							
9- Antes ou durante uma performance, sinto algo semelhante a pânico.....	0	1	2	3	4	5	6							
10- Nunca sei antes de uma performance se vou tocar bem..	0	1	2	3	4	5	6							
11- Antes ou durante uma performance, fico com a boca seca.....	0	1	2	3	4	5	6							
12- Sinto várias vezes que não valho muito enquanto pessoa.....	0	1	2	3	4	5	6							
13- Durante uma performance dou por mim a pensar sobre se consigo ir até ao fim.....	0	1	2	3	4	5	6							
14- Pensar sobre a avaliação que posso ter interfere com a minha prova.....	0	1	2	3	4	5	6							
15- Antes ou durante a performance, sinto-me mal, com vontade de vomitar ou com o estômago às voltas.....	0	1	2	3	4	5	6							

	Discordo totalmente							Concordo totalmente						
16- Costumo estar preocupado com uma reacção negativa por parte do público.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
17- O professor é muito exigente.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
18- Às vezes sinto-me ansioso sem razão para tal.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
19- Desde que comecei a estudar música, lembro-me de ficar ansioso nas performances.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
20- Antes, ou durante uma performance, o meu coração bate de forma extremamente rápida.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
21- A presença do professor ajuda-me a acalmar antes da performance.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
22- Em geral os meus pais escutam o que tenho para dizer.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
23- Deixo de tocar em audições/provas por causa da ansiedade que isso me traz.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
24- Depois de tocar, preocupo-me sobre se toquei bem o suficiente.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
25- A minha preocupação e nervosismo acerca da minha performance interfere com a minha concentração.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
26- Um ou ambos os meus pais são muito ansiosos.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
27- O professor dá-me estratégias concretas para ficar menos nervoso antes e durante a performance.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
28- Antes, ou durante a performance, sinto os músculos tensos.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
29- Depois da performance, repito-a na minha mente vezes sem conta.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
30- Os meus pais encorajam-me a experimentar coisas novas.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
31- Fico tão preocupado antes de uma performance, que não consigo dormir.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
32- Antes ou durante uma performance, fico a tremer.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
33- Sinto que o professor coloca muita pressão sobre mim.	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
34- Sinto-me confiante a tocar de memória.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
35- Preocupa-me ser avaliado/julgado pelos outros.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
36- Preocupa-me o meu próprio julgamento sobre como irei tocar.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
37- Continuo comprometido a tocar em público/em provas, mesmo que isso me cause grande ansiedade.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6



Este questionário, elaborado no âmbito do Mestrado em Ensino da Música no ISEIT - Instituto Piaget, pretende avaliar o nível de ansiedade na performance musical dos estudantes de Instrumento do Ensino Artístico Especializado da Música, e suas possíveis causas. Pede-se aos inquiridos que respondam com a máxima honestidade. Seleccione um número para indicar o quanto concorda ou discorda da frase. Quanto mais à esquerda, mais discorda da frase. Quanto mais à direita, mais concorda com a frase. O questionário é anónimo, pedindo apenas que se indique o grau e o instrumento. Obrigado por participar!

Grau: 4º

Instrumento: guitarra dedilhada (Viola)

obs: Para o propósito do questionário, performance refere-se a audições/provas/concertos escolares

	Discordo totalmente						Concordo totalmente	
1- Sinto que controlo a minha vida.....	6	5	4	3	2	1	0	
2- É fácil confiar nos outros.....	6	5	4	3	2	1	0	
3- Por vezes sinto-me triste sem saber porquê.....	0	1	2	3	4	5	6	
4- Geralmente é difícil ter energia para realizar tarefas.....	0	1	2	3	4	5	6	
5- Preocupação excessiva é uma característica da minha família.....	0	1	2	3	4	5	6	
6- Mesmo que me prepare bem para uma performance, é provável que me engane.....	0	1	2	3	4	5	6	
7- Para mim, é difícil contar com os outros.....	0	1	2	3	4	5	6	
8- Em geral, os meus pais ajudam-me nas dificuldades.....	6	5	4	3	2	1	0	
9- Antes ou durante uma performance, sinto algo semelhante a pânico.....	0	1	2	3	4	5	6	
10- Nunca sei antes de uma performance se vou tocar bem..	0	1	2	3	4	5	6	
11- Antes ou durante uma performance, fico com a boca seca.....	0	1	2	3	4	5	6	
12- Sinto várias vezes que não valho muito enquanto pessoa.....	0	1	2	3	4	5	6	
13- Durante uma performance dou por mim a pensar sobre se consigo ir até ao fim.....	0	1	2	3	4	5	6	
14- Pensar sobre a avaliação que posso ter interfere com a minha prova.....	0	1	2	3	4	5	6	
15- Antes ou durante a performance, sinto-me mal, com vontade de vomitar ou com o estômago às voltas.....	0	1	2	3	4	5	6	

Discordo
totalmente

Concordo
totalmente

16- Costumo estar preocupado com uma reacção negativa por parte do público.....	0	1	2	3	4	5	6
17- O professor é muito exigente.....	0	1	2	3	4	5	6
18- Às vezes sinto-me ansioso sem razão para tal.....	0	1	2	3	4	5	6
19- Desde que comecei a estudar música, lembro-me de ficar ansioso nas performances.....	0	1	2	3	4	5	6
20- Antes, ou durante uma performance, o meu coração bate de forma extremamente rápida.....	0	1	2	3	4	5	6
21- A presença do professor ajuda-me a acalmar antes da performance.....	6	5	4	3	2	1	0
22- Em geral os meus pais escutam o que tenho para dizer.....	6	5	4	3	2	1	0
23- Deixo de tocar em audições/provas por causa da ansiedade que isso me traz.....	0	1	2	3	4	5	6
24- Depois de tocar, preocupo-me sobre se toquei bem o suficiente.....	0	1	2	3	4	5	6
25- A minha preocupação e nervosismo acerca da minha performance interfere com a minha concentração.....	0	1	2	3	4	5	6
26- Um ou ambos os meus pais são muito ansiosos.....	0	1	2	3	4	5	6
27- O professor dá-me estratégias concretas para ficar menos nervoso antes e durante a performance.....	6	5	4	3	2	1	0
28- Antes, ou durante a performance, sinto os músculos tensos.....	0	1	2	3	4	5	6
29- Depois da performance, repito-a na minha mente vezes sem conta.....	0	1	2	3	4	5	6
30- Os meus pais encorajam-me a experimentar coisas novas.....	0	5	4	3	2	1	0
31- Fico tão preocupado antes de uma performance, que não consigo dormir.....	0	1	2	3	4	5	6
32- Antes ou durante uma performance, fico a tremer.....	0	1	2	3	4	5	6
33- Sinto que o professor coloca muita pressão sobre mim.....	0	1	2	3	4	5	6
34- Sinto-me confiante a tocar de memória.....	6	5	4	3	2	1	0
35- Preocupa-me ser avaliado/julgado pelos outros.....	0	1	2	3	4	5	6
36- Preocupa-me o meu próprio julgamento sobre como irei tocar.....	0	1	2	3	4	5	6
37- Continuo comprometido a tocar em público/em provas, mesmo que isso me cause grande ansiedade.....	0	1	2	3	4	5	6



Este questionário, elaborado no âmbito do Mestrado em Ensino da Música no ISEIT - Instituto Piaget, pretende avaliar o nível de ansiedade na performance musical dos estudantes de Instrumento do Ensino Artístico Especializado da Música, e suas possíveis causas. Pede-se aos inquiridos que respondam com a máxima honestidade. Seleccione um número para indicar o quanto concorda ou discorda da frase. Quanto mais à esquerda, mais discorda da frase. Quanto mais à direita, mais concorda com a frase. O questionário é anónimo, pedindo apenas que se indique o grau e o instrumento. Obrigado por participar!

Grau: 4

Instrumento: Viola

obs: Para o propósito do questionário, performance refere-se a audições/provas/concertos escolares

	Discordo totalmente					Concordo totalmente	
1- Sinto que controlo a minha vida.....	6	5	4	3	2	1	0
2- É fácil confiar nos outros.....	6	5	4	3	2	1	0
3- Por vezes sinto-me triste sem saber porquê.....	0	1	2	3	4	5	6
4- Geralmente é difícil ter energia para realizar tarefas.....	0	1	2	3	4	5	6
5- Preocupação excessiva é uma característica da minha família.....	0	1	2	3	4	5	6
6- Mesmo que me prepare bem para uma performance, é provável que me engane.....	0	1	2	3	4	5	6
7- Para mim, é difícil contar com os outros.....	0	1	2	3	4	5	6
8- Em geral, os meus pais ajudam-me nas dificuldades.....	6	5	4	3	2	1	0
9- Antes ou durante uma performance, sinto algo semelhante a pânico.....	0	1	2	3	4	5	6
10- Nunca sei antes de uma performance se vou tocar bem..	0	1	2	3	4	5	6
11- Antes ou durante uma performance, fico com a boca seca.....	0	1	2	3	4	5	6
12- Sinto várias vezes que não valho muito enquanto pessoa.....	0	1	2	3	4	5	6
13- Durante uma performance dou por mim a pensar sobre se consigo ir até ao fim.....	0	1	2	3	4	5	6
14- Pensar sobre a avaliação que posso ter interfere com a minha prova.....	0	1	2	3	4	5	6
15- Antes ou durante a performance, sinto-me mal, com vontade de vomitar ou com o estômago às voltas.....	0	1	2	3	4	5	6

Discordo totalmente

Concordo totalmente

16- Costumo estar preocupado com uma reacção negativa por parte do público.....	0	1	2	3	4	5	6
17- O professor é muito exigente.....	0	1	2	3	4	5	6
18- Às vezes sinto-me ansioso sem razão para tal.....	0	1	2	3	4	5	6
19- Desde que comecei a estudar música, lembro-me de ficar ansioso nas performances.....	0	1	2	3	4	5	6
20- Antes, ou durante uma performance, o meu coração bate de forma extremamente rápida.....	0	1	2	3	4	5	6
21- A presença do professor ajuda-me a acalmar antes da performance.....	6	5	4	3	2	1	0
22- Em geral os meus pais escutam o que tenho para dizer.....	6	5	4	3	2	1	0
23- Deixo de tocar em audições/provas por causa da ansiedade que isso me traz.....	0	1	2	3	4	5	6
24- Depois de tocar, preocupo-me sobre se toquei bem o suficiente.....	0	1	2	3	4	5	6
25- A minha preocupação e nervosismo acerca da minha performance interfere com a minha concentração.....	0	1	2	3	4	5	6
26- Um ou ambos os meus pais são muito ansiosos.....	0	1	2	3	4	5	6
27- O professor dá-me estratégias concretas para ficar menos nervoso antes e durante a performance.....	6	5	4	3	2	1	0
28- Antes, ou durante a performance, sinto os músculos tensos.....	0	1	2	3	4	5	6
29- Depois da performance, repito-a na minha mente vezes sem conta.....	0	1	2	3	4	5	6
30- Os meus pais encorajam-me a experimentar coisas novas.....	6	5	4	3	2	1	0
31- Fico tão preocupado antes de uma performance, que não consigo dormir.....	0	1	2	3	4	5	6
32- Antes ou durante uma performance, fico a tremer.....	0	1	2	3	4	5	6
33- Sinto que o professor coloca muita pressão sobre mim.	0	1	2	3	4	5	6
34- Sinto-me confiante a tocar de memória.....	6	5	4	3	2	1	0
35- Preocupa-me ser avaliado/julgado pelos outros.....	0	1	2	3	4	5	6
36- Preocupa-me o meu próprio julgamento sobre como irei tocar.....	0	1	2	3	4	5	6
37- Continuo comprometido a tocar em público/em provas, mesmo que isso me cause grande ansiedade.....	0	1	2	3	4	5	6



Este questionário, elaborado no âmbito do Mestrado em Ensino da Música no ISEIT - Instituto Piaget, pretende avaliar o nível de ansiedade na performance musical dos estudantes de Instrumento do Ensino Artístico Especializado da Música, e suas possíveis causas. Pedem-se aos inquiridos que respondam com a máxima honestidade. Seleccione um número para indicar o quanto concorda ou discorda da frase. Quanto mais à esquerda, mais discorda da frase. Quanto mais à direita, mais concorda com a frase. O questionário é anónimo, pedindo apenas que se indique o grau e o instrumento. Obrigado por participar!

Grau: 4.º

Instrumento: Viola Dócilhada

obs: Para o propósito do questionário, performance refere-se a audições/provas/concertos escolares

	Discordo totalmente					Concordo totalmente	
	6	5	4	3	2	1	0
1- Sinto que controlo a minha vida.....						1	0
2- É fácil confiar nos outros.....	6	5	4	3	2	1	0
3- Por vezes sinto-me triste sem saber porquê.....	0	1	2	3	4	5	6
4- Geralmente é difícil ter energia para realizar tarefas.....	0	1	2	3	4	5	6
5- Preocupação excessiva é uma característica da minha família.....	0	1	2	3	4	5	6
6- Mesmo que me prepare bem para uma performance, é provável que me engane.....	0	1	2	3	4	5	6
7- Para mim, é difícil contar com os outros.....	0	1	2	3	4	5	6
8- Em geral, os meus pais ajudam-me nas dificuldades.....	6	5	4	3	2	1	0
9- Antes ou durante uma performance, sinto algo semelhante a pânico.....	0	1	2	3	4	5	6
10- Nunca sei antes de uma performance se vou tocar bem..	0	1	2	3	4	5	6
11- Antes ou durante uma performance, fico com a boca seca.....	0	1	2	3	4	5	6
12- Sinto várias vezes que não valho muito enquanto pessoa.....	0	1	2	3	4	5	6
13- Durante uma performance dou por mim a pensar sobre se consigo ir até ao fim.....	0	1	2	3	4	5	6
14- Pensar sobre a avaliação que posso ter interfere com a minha prova.....	0	1	2	3	4	5	6
15- Antes ou durante a performance, sinto-me mal, com vontade de vomitar ou com o estômago às voltas.....	0	1	2	3	4	5	6

	Discordo totalmente					Concordo totalmente	
16- Costumo estar preocupado com uma reacção negativa por parte do público.....	0	1	2	3	4	5	6
17- O professor é muito exigente.....	0	1	2	3	4	5	6
18- Às vezes sinto-me ansioso sem razão para tal.....	0	1	2	3	4	5	6
19- Desde que comecei a estudar música, lembro-me de ficar ansioso nas performances.....	0	1	2	3	4	5	6
20- Antes, ou durante uma performance, o meu coração bate de forma extremamente rápida.....	0	1	2	3	4	5	6
21- A presença do professor ajuda-me a acalmar antes da performance.....	6	5	4	3	2	1	0
22- Em geral os meus pais escutam o que tenho para dizer.....	6	5	4	3	2	1	0
23- Deixo de tocar em audições/provas por causa da ansiedade que isso me traz.....	0	1	2	3	4	5	6
24- Depois de tocar, preocupo-me sobre se toquei bem o suficiente.....	0	1	2	3	4	5	6
25- A minha preocupação e nervosismo acerca da minha performance interfere com a minha concentração.....	0	1	2	3	4	5	6
26- Um ou ambos os meus pais são muito ansiosos.....	0	1	2	3	4	5	6
27- O professor dá-me estratégias concretas para ficar menos nervoso antes e durante a performance.....	6	5	4	3	2	1	0
28- Antes, ou durante a performance, sinto os músculos tensos.....	0	1	2	3	4	5	6
29- Depois da performance, repito-a na minha mente vezes sem conta.....	0	1	2	3	4	5	6
30- Os meus pais encorajam-me a experimentar coisas novas.....	6	5	4	3	2	1	0
31- Fico tão preocupado antes de uma performance, que não consigo dormir.....	0	1	2	3	4	5	6
32- Antes ou durante uma performance, fico a tremer.....	0	1	2	3	4	5	6
33- Sinto que o professor coloca muita pressão sobre mim.	0	1	2	3	4	5	6
34- Sinto-me confiante a tocar de memória.....	6	5	4	3	2	1	0
35- Preocupa-me ser avaliado/julgado pelos outros.....	0	1	2	3	4	5	6
36- Preocupa-me o meu próprio julgamento sobre como irei tocar.....	0	1	2	3	4	5	6
37- Continuo comprometido a tocar em público/em provas, mesmo que isso me cause grande ansiedade.....	0	1	2	3	4	5	6



Este questionário, elaborado no âmbito do Mestrado em Ensino da Música no ISEIT - Instituto Piaget, pretende avaliar o nível de ansiedade na performance musical dos estudantes de Instrumento do Ensino Artístico Especializado da Música, e suas possíveis causas. Pede-se aos inquiridos que respondam com a máxima honestidade. Selecciona um número para indicar o quanto concorda ou discorda da frase. Quanto mais à esquerda, mais discorda da frase. Quanto mais à direita, mais concorda com a frase. O questionário é anónimo, pedindo apenas que se indique o grau e o instrumento. Obrigado por participar!

Grau: 4.º

Instrumento: viola dedilhada

obs: Para o propósito do questionário, performance refere-se a audições/provas/concertos escolares

	Discordo totalmente					Concordo totalmente	
1- Sinto que controlo a minha vida.....	6	5	4	3	2	①	0
2- É fácil confiar nos outros.....	6	⑤	4	3	2	1	0
3- Por vezes sinto-me triste sem saber porquê.....	0	①	2	3	4	5	6
4- Geralmente é difícil ter energia para realizar tarefas.....	0	1	2	3	④	5	6
5- Preocupação excessiva é uma característica da minha família.....	0	1	2	3	4	⑤	6
6- Mesmo que me prepare bem para uma performance, é provável que me engane.....	0	1	2	3	4	5	⑥
7- Para mim, é difícil contar com os outros.....	0	①	2	3	4	5	6
8- Em geral, os meus pais ajudam-me nas dificuldades.....	6	⑤	4	3	2	1	0
9- Antes ou durante uma performance, sinto algo semelhante a pânico.....	0	1	2	3	4	⑤	6
10- Nunca sei antes de uma performance se vou tocar bem..	0	1	2	3	4	5	⑥
11- Antes ou durante uma performance, fico com a boca seca.....	①	1	2	3	4	5	6
12- Sinto várias vezes que não valho muito enquanto pessoa.....	0	①	2	③	4	5	6
13- Durante uma performance dou por mim a pensar sobre se consigo ir até ao fim.....	0	1	2	3	4	⑤	6
14- Pensar sobre a avaliação que posso ter interfere com a minha prova.....	0	1	2	3	④	5	6
15- Antes ou durante a performance, sinto-me mal, com vontade de vomitar ou com o estômago às voltas.....	①	1	2	3	4	5	6

	Discordo totalmente						Concordo totalmente							
16- Costumo estar preocupado com uma reacção negativa por parte do público.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
17- O professor é muito exigente.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
18- Às vezes sinto-me ansioso sem razão para tal.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
19- Desde que comecei a estudar música, lembro-me de ficar ansioso nas performances.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
20- Antes, ou durante uma performance, o meu coração bate de forma extremamente rápida.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
21- A presença do professor ajuda-me a acalmar antes da performance.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
22- Em geral os meus pais escutam o que tenho para dizer.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
23- Deixo de tocar em audições/provas por causa da ansiedade que isso me traz.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
24- Depois de tocar, preocupo-me sobre se toquei bem o suficiente.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
25- A minha preocupação e nervosismo acerca da minha performance interfere com a minha concentração.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
26- Um ou ambos os meus pais são muito ansiosos.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
27- O professor dá-me estratégias concretas para ficar menos nervoso antes e durante a performance.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
28- Antes, ou durante a performance, sinto os músculos tensos.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
29- Depois da performance, repito-a na minha mente vezes sem conta.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
30- Os meus pais encorajam-me a experimentar coisas novas.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
31- Fico tão preocupado antes de uma performance, que não consigo dormir.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
32- Antes ou durante uma performance, fico a tremer.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
33- Sinto que o professor coloca muita pressão sobre mim.	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
34- Sinto-me confiante a tocar de memória.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
35- Preocupa-me ser avaliado/julgado pelos outros.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
36- Preocupa-me o meu próprio julgamento sobre como irei tocar.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
37- Continuo comprometido a tocar em público/em provas, mesmo que isso me cause grande ansiedade.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6



Este questionário, elaborado no âmbito do Mestrado em Ensino da Música no ISEIT - Instituto Piaget, pretende avaliar o nível de ansiedade na performance musical dos estudantes de Instrumento do Ensino Artístico Especializado da Música, e suas possíveis causas. Pede-se aos inquiridos que respondam com a máxima honestidade. Seleccione um número para indicar o quanto concorda ou discorda da frase. Quanto mais à esquerda, mais discorda da frase. Quanto mais à direita, mais concorda com a frase. O questionário é anónimo, pedindo apenas que se indique o grau e o instrumento. Obrigado por participar!

Grau: 4^o

Instrumento: *Violão dedilhado*

obs: Para o propósito do questionário, performance refere-se a audições/provas/concertos escolares

	Discordo totalmente						Concordo totalmente						
	6	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	6
1- Sinto que controlo a minha vida.....						0							
2- É fácil confiar nos outros.....			4	3	2	1							
3- Por vezes sinto-me triste sem saber porquê.....	0	1	2	3	4	5	6						
4- Geralmente é difícil ter energia para realizar tarefas.....	0	1	2	3	4	5	6						
5- Preocupação excessiva é uma característica da minha família.....	0	1	2	3	4	5	6						
6- Mesmo que me prepare bem para uma performance, é provável que me engane.....	0	1	2	3	4	5	6						
7- Para mim, é difícil contar com os outros.....	0	1	2	3	4	5	6						
8- Em geral, os meus pais ajudam-me nas dificuldades.....	6	5	4	3	2	1	0						
9- Antes ou durante uma performance, sinto algo semelhante a pânico.....	0	1	2	3	4	5	6						
10- Nunca sei antes de uma performance se vou tocar bem..	0	1	2	3	4	5	6						
11- Antes ou durante uma performance, fico com a boca seca.....	0	1	2	3	4	5	6						
12- Sinto várias vezes que não valho muito enquanto pessoa.....	0	1	2	3	4	5	6						
13- Durante uma performance dou por mim a pensar sobre se consigo ir até ao fim.....	0	1	2	3	4	5	6						
14- Pensar sobre a avaliação que posso ter interfere com a minha prova.....	0	1	2	3	4	5	6						
15- Antes ou durante a performance, sinto-me mal, com vontade de vomitar ou com o estômago às voltas.....	0	1	2	3	4	5	6						

	Discordo totalmente						Concordo totalmente
16- Costumo estar preocupado com uma reacção negativa por parte do público.....	0	1	2	3	4	5	6
17- O professor é muito exigente.....	0	1	2	3	4	5	6
18- Às vezes sinto-me ansioso sem razão para tal.....	0	1	2	3	4	5	6
19- Desde que comecei a estudar música, lembro-me de ficar ansioso nas performances.....	0	1	2	3	4	5	6
20- Antes, ou durante uma performance, o meu coração bate de forma extremamente rápida.....	0	1	2	3	4	5	6
21- A presença do professor ajuda-me a acalmar antes da performance.....	6	5	4	3	2	1	0
22- Em geral os meus pais escutam o que tenho para dizer.....	6	5	4	3	2	1	0
23- Deixo de tocar em audições/provas por causa da ansiedade que isso me traz.....	0	1	2	3	4	5	6
24- Depois de tocar, preocupo-me sobre se toquei bem o suficiente.....	0	1	2	3	4	5	6
25- A minha preocupação e nervosismo acerca da minha performance interfere com a minha concentração.....	0	1	2	3	4	5	6
26- Um ou ambos os meus pais são muito ansiosos.....	0	1	2	3	4	5	6
27- O professor dá-me estratégias concretas para ficar menos nervoso antes e durante a performance.....	6	5	4	3	2	1	0
28- Antes, ou durante a performance, sinto os músculos tensos.....	0	1	2	3	4	5	6
29- Depois da performance, repito-a na minha mente vezes sem conta.....	0	1	2	3	4	5	6
30- Os meus pais encorajam-me a experimentar coisas novas.....	6	5	4	3	2	1	0
31- Fico tão preocupado antes de uma performance, que não consigo dormir.....	0	1	2	3	4	5	6
32- Antes ou durante uma performance, fico a tremer.....	0	1	2	3	4	5	6
33- Sinto que o professor coloca muita pressão sobre mim.	0	1	2	3	4	5	6
34- Sinto-me confiante a tocar de memória.....	6	5	4	3	2	1	0
35- Preocupa-me ser avaliado/julgado pelos outros.....	0	1	2	3	4	5	6
36- Preocupa-me o meu próprio julgamento sobre como irei tocar.....	0	1	2	3	4	5	6
37- Continuo comprometido a tocar em público/em provas, mesmo que isso me cause grande ansiedade.....	0	1	2	3	4	5	6



Este questionário, elaborado no âmbito do Mestrado em Ensino da Música no ISEIT - Instituto Piaget, pretende avaliar o nível de ansiedade na performance musical dos estudantes de Instrumento do Ensino Artístico Especializado da Música, e suas possíveis causas. Pede-se aos inquiridos que respondam com a máxima honestidade. Selecciona um número para indicar o quanto concorda ou discorda da frase. Quanto mais à esquerda, mais discorda da frase. Quanto mais à direita, mais concorda com a frase. O questionário é anónimo, pedindo apenas que se indique o grau e o instrumento. Obrigado por participar!

Grau: 4

Instrumento: *guitarra (viola dedilhada)*

obs: Para o propósito do questionário, performance refere-se a audições/provas/concertos escolares

	Discordo totalmente						Concordo totalmente	
1- Sinto que controlo a minha vida.....	6	5	4	3	2	1	0	
2- É fácil confiar nos outros.....	6	5	4	3	2	1	0	
3- Por vezes sinto-me triste sem saber porquê.....	0	1	2	3	4	5	6	
4- Geralmente é difícil ter energia para realizar tarefas.....	0	1	2	3	4	5	6	
5- Preocupação excessiva é uma característica da minha família.....	0	1	2	3	4	5	6	
6- Mesmo que me prepare bem para uma performance, é provável que me engane.....	0	1	2	3	4	5	6	
7- Para mim, é difícil contar com os outros.....	0	1	2	3	4	5	6	
8- Em geral, os meus pais ajudam-me nas dificuldades.....	6	5	4	3	2	1	0	
9- Antes ou durante uma performance, sinto algo semelhante a pânico.....	0	1	2	3	4	5	6	
10- Nunca sei antes de uma performance se vou tocar bem..	0	1	2	3	4	5	6	
11- Antes ou durante uma performance, fico com a boca seca.....	0	1	2	3	4	5	6	
12- Sinto várias vezes que não valho muito enquanto pessoa.....	0	1	2	3	4	5	6	
13- Durante uma performance dou por mim a pensar sobre se consigo ir até ao fim.....	0	1	2	3	4	5	6	
14- Pensar sobre a avaliação que posso ter interfere com a minha prova.....	0	1	2	3	4	5	6	
15- Antes ou durante a performance, sinto-me mal, com vontade de vomitar ou com o estômago às voltas.....	0	1	2	3	4	5	6	

Discordo
totalmente

Concordo
totalmente

16- Costumo estar preocupado com uma reacção negativa por parte do público.....	0	1	2	3	4	5	6
17- O professor é muito exigente.....	0	1	2	3	4	5	6
18- Às vezes sinto-me ansioso sem razão para tal.....	0	1	2	3	4	5	6
19- Desde que comecei a estudar música, lembro-me de ficar ansioso nas performances.....	0	1	2	3	4	5	6
20- Antes, ou durante uma performance, o meu coração bate de forma extremamente rápida.....	0	1	2	3	4	5	6
21- A presença do professor ajuda-me a acalmar antes da performance.....	6	5	4	3	2	1	0
22- Em geral os meus pais escutam o que tenho para dizer.....	6	5	4	3	2	1	0
23- Deixo de tocar em audições/provas por causa da ansiedade que isso me traz.....	0	1	2	3	4	5	6
24- Depois de tocar, preocupo-me sobre se toquei bem o suficiente.....	0	1	2	3	4	5	6
25- A minha preocupação e nervosismo acerca da minha performance interfere com a minha concentração.....	0	1	2	3	4	5	6
26- Um ou ambos os meus pais são muito ansiosos.....	0	1	2	3	4	5	6
27- O professor dá-me estratégias concretas para ficar menos nervoso antes e durante a performance.....	6	5	4	3	2	1	0
28- Antes, ou durante a performance, sinto os músculos tensos.....	0	1	2	3	4	5	6
29- Depois da performance, repito-a na minha mente vezes sem conta.....	0	1	2	3	4	5	6
30- Os meus pais encorajam-me a experimentar coisas novas.....	6	5	4	3	2	1	0
31- Fico tão preocupado antes de uma performance, que não consigo dormir.....	0	1	2	3	4	5	6
32- Antes ou durante uma performance, fico a tremer.....	0	1	2	3	4	5	6
33- Sinto que o professor coloca muita pressão sobre mim.	0	1	2	3	4	5	6
34- Sinto-me confiante a tocar de memória.....	6	5	4	3	2	1	0
35- Preocupa-me ser avaliado/julgado pelos outros.....	0	1	2	3	4	5	6
36- Preocupa-me o meu próprio julgamento sobre como irei tocar.....	0	1	2	3	4	5	6
37- Continuo comprometido a tocar em público/em provas, mesmo que isso me cause grande ansiedade.....	0	1	2	3	4	5	6



Este questionário, elaborado no âmbito do Mestrado em Ensino da Música no ISEIT - Instituto Piaget, pretende avaliar o nível de ansiedade na performance musical dos estudantes de Instrumento do Ensino Artístico Especializado da Música, e suas possíveis causas. Pede-se aos inquiridos que respondam com a máxima honestidade. Seleccionem um número para indicar o quanto concorda ou discorda da frase. Quanto mais à esquerda, mais discorda da frase. Quanto mais à direita, mais concorda com a frase. O questionário é anónimo, pedindo apenas que se indique o grau e o instrumento. Obrigado por participar!

 Grau: 4º

 Instrumento: viola dedilhada

obs: Para o propósito do questionário, performance refere-se a audições/provas/concertos escolares

	Discordo totalmente						Concordo totalmente	
	6	5	4	3	2	1	0	
1- Sinto que controlo a minha vida..... <u>1</u>	6	5	4	3	2	1	0	
2- É fácil confiar nos outros..... <u>0</u>	6	5	4	3	2	1	0	
3- Por vezes sinto-me triste sem saber porquê..... <u>1</u>	0	1	2	3	4	5	6	
4- Geralmente é difícil ter energia para realizar tarefas. <u>0</u>	0	1	2	3	4	5	6	
5- Preocupação excessiva é uma característica da minha família..... <u>3</u>	0	1	2	3	4	5	6	
6- Mesmo que me prepare bem para uma performance, é provável que me engane..... <u>1</u>	0	1	2	3	4	5	6	
7- Para mim, é difícil contar com os outros..... <u>0</u>	0	1	2	3	4	5	6	
8- Em geral, os meus pais ajudam-me nas dificuldades..... <u>0</u>	6	5	4	3	2	1	0	
9- Antes ou durante uma performance, sinto algo semelhante a pânico..... <u>1</u>	0	1	2	3	4	5	6	
10- Nunca sei antes de uma performance se vou tocar bem..... <u>2</u>	0	1	2	3	4	5	6	
11- Antes ou durante uma performance, fico com a boca seca..... <u>0</u>	0	1	2	3	4	5	6	
12- Sinto várias vezes que não valho muito enquanto pessoa..... <u>0</u>	0	1	2	3	4	5	6	
13- Durante uma performance dou por mim a pensar sobre se consigo ir até ao fim..... <u>0</u>	0	1	2	3	4	5	6	
14- Pensar sobre a avaliação que posso ter interfere com a minha prova..... <u>1</u>	0	1	2	3	4	5	6	
15- Antes ou durante a performance, sinto-me mal, com vontade de vomitar ou com o estômago às voltas..... <u>0</u>	0	1	2	3	4	5	6	

	Discordo totalmente							Concordo totalmente						
	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
16- Costumo estar preocupado com uma reacção negativa por parte do público..... <u>2</u>	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
17- O professor é muito exigente... <u>3</u> <i>isso é bom</i>	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
18- Às vezes sinto-me ansioso sem razão para tal..... <u>0</u>	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
19- Desde que comecei a estudar música, lembro-me de ficar ansioso nas performances... <u>3</u>	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
20- Antes, ou durante uma performance, o meu coração bate de forma extremamente rápida... <u>3</u>	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
21- A presença do professor ajuda-me a acalmar antes da performance... <u>6</u> <u>0</u>	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
22- Em geral os meus pais escutam o que tenho para dizer... <u>6</u> <u>0</u>	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
23- Deixo de tocar em audições/provas por causa da ansiedade que isso me traz... <u>0</u>	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
24- Depois de tocar, preocupo-me sobre se toquei bem o suficiente... <u>1</u>	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
25- A minha preocupação e nervosismo acerca da minha performance interfere com a minha concentração... <u>0</u> <u>3</u>	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
26- Um ou ambos os meus pais são muito ansiosos... <u>0</u>	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
27- O professor dá-me estratégias concretas para ficar menos nervoso antes e durante a performance... <u>6</u>	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
28- Antes, ou durante a performance, sinto os músculos tensos... <u>0</u>	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
29- Depois da performance, repito-a na minha mente vezes sem conta... <u>2</u>	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
30- Os meus pais encorajam-me a experimentar coisas novas... <u>0</u>	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
31- Fico tão preocupado antes de uma performance, que não consigo dormir... <u>1</u>	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
32- Antes ou durante uma performance, fico a tremer... <u>6</u>	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
33- Sinto que o professor coloca muita pressão sobre mim... <u>0</u>	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
34- Sinto-me confiante a tocar de memória... <u>0</u>	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
35- Preocupa-me ser avaliado/julgado pelos outros... <u>3</u>	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
36- Preocupa-me o meu próprio julgamento sobre como irei tocar... <u>1</u>	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
37- Continuo comprometido a tocar em público/em provas, mesmo que isso me cause grande ansiedade... <u>0</u>	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6



Este questionário, elaborado no âmbito do Mestrado em Ensino da Música no ISEIT - Instituto Piaget, pretende avaliar o nível de ansiedade na performance musical dos estudantes de Instrumento do Ensino Artístico Especializado da Música, e suas possíveis causas. Pede-se aos inquiridos que respondam com a máxima honestidade. Seleccione um número para indicar o quanto concorda ou discorda da frase. Quanto mais à esquerda, mais discorda da frase. Quanto mais à direita, mais concorda com a frase. O questionário é anónimo, pedindo apenas que se indique o grau e o instrumento. Obrigado por participar!

Grau: 4^o

Instrumento: *Viola de dalmada*

obs: Para o propósito do questionário, performance refere-se a audições/provas/concertos escolares

	Discordo totalmente						Concordo totalmente	
1- Sinto que controlo a minha vida.....	6	5	4	3	2	1	0	
2- É fácil confiar nos outros.....	6	5	4	3	2	1	0	
3- Por vezes sinto-me triste sem saber porquê.....	0	1	2	3	4	5	6	
4- Geralmente é difícil ter energia para realizar tarefas.....	0	1	2	3	4	5	6	
5- Preocupação excessiva é uma característica da minha família.....	0	1	2	3	4	5	6	
6- Mesmo que me prepare bem para uma performance, é provável que me engane.....	0	1	2	3	4	5	6	
7- Para mim, é difícil contar com os outros.....	0	1	2	3	4	5	6	
8- Em geral, os meus pais ajudam-me nas dificuldades.....	6	5	4	3	2	1	0	
9- Antes ou durante uma performance, sinto algo semelhante a pânico.....	0	1	2	3	4	5	6	
10- Nunca sei antes de uma performance se vou tocar bem..	0	1	2	3	4	5	6	
11- Antes ou durante uma performance, fico com a boca seca.....	0	1	2	3	4	5	6	
12- Sinto várias vezes que não valho muito enquanto pessoa.....	0	1	2	3	4	5	6	
13- Durante uma performance dou por mim a pensar sobre se consigo ir até ao fim.....	0	1	2	3	4	5	6	
14- Pensar sobre a avaliação que posso ter interfere com a minha prova.....	0	1	2	3	4	5	6	
15- Antes ou durante a performance, sinto-me mal, com vontade de vomitar ou com o estômago às voltas.....	0	1	2	3	4	5	6	

Discordo
totalmente

Concordo
totalmente

16- Costumo estar preocupado com uma reacção negativa por parte do público.....	0	1	2	3	4	5	6
17- O professor é muito exigente.....	0	1	2	3	4	5	6
18- Às vezes sinto-me ansioso sem razão para tal.....	0	1	2	3	4	5	6
19- Desde que comecei a estudar música, lembro-me de ficar ansioso nas performances.....	0	1	2	3	4	5	6
20- Antes, ou durante uma performance, o meu coração bate de forma extremamente rápida.....	0	1	2	3	4	5	6
21- A presença do professor ajuda-me a acalmar antes da performance.....	6	5	4	3	2	1	0
22- Em geral os meus pais escutam o que tenho para dizer.....	6	5	4	3	2	1	0
23- Deixo de tocar em audições/provas por causa da ansiedade que isso me traz.....	0	1	2	3	4	5	6
24- Depois de tocar, preocupo-me sobre se toquei bem o suficiente.....	0	1	2	3	4	5	6
25- A minha preocupação e nervosismo acerca da minha performance interfere com a minha concentração.....	0	1	2	3	4	5	6
26- Um ou ambos os meus pais são muito ansiosos.....	0	1	2	3	4	5	6
27- O professor dá-me estratégias concretas para ficar menos nervoso antes e durante a performance.....	6	5	4	3	2	1	0
28- Antes, ou durante a performance, sinto os músculos tensos.....	0	1	2	3	4	5	6
29- Depois da performance, repito-a na minha mente vezes sem conta.....	0	1	2	3	4	5	6
30- Os meus pais encorajam-me a experimentar coisas novas.....	6	5	4	3	2	1	0
31- Fico tão preocupado antes de uma performance, que não consigo dormir.....	0	1	2	3	4	5	6
32- Antes ou durante uma performance, fico a tremer.....	0	1	2	3	4	5	6
33- Sinto que o professor coloca muita pressão sobre mim.....	0	1	2	3	4	5	6
34- Sinto-me confiante a tocar de memória.....	6	5	4	3	2	1	0
35- Preocupa-me ser avaliado/julgado pelos outros.....	0	1	2	3	4	5	6
36- Preocupa-me o meu próprio julgamento sobre como irei tocar.....	0	1	2	3	4	5	6
37- Continuo comprometido a tocar em público/em provas, mesmo que isso me cause grande ansiedade.....	0	1	2	3	4	5	6



Este questionário, elaborado no âmbito do Mestrado em Ensino da Música no ISEIT - Instituto Piaget, pretende avaliar o nível de ansiedade na performance musical dos estudantes de Instrumento do Ensino Artístico Especializado da Música, e suas possíveis causas. Pedem-se aos inquiridos que respondam com a máxima honestidade. Seleccione um número para indicar o quanto concorda ou discorda da frase. Quanto mais à esquerda, mais discorda da frase. Quanto mais à direita, mais concorda com a frase. O questionário é anónimo, pedindo apenas que se indique o grau e o instrumento. Obrigado por participar!

Grau: 4^o

Instrumento: viola

obs: Para o propósito do questionário, performance refere-se a audições/provas/concertos escolares

	Discordo totalmente					Concordo totalmente		
1- Sinto que controlo a minha vida.....	6	5	4	3	2	1	0	
2- É fácil confiar nos outros.....	6	5	4	3	2	1	0	
3- Por vezes sinto-me triste sem saber porquê.....	0	1	2	3	4	5	6	
4- Geralmente é difícil ter energia para realizar tarefas.....	0	1	2	3	4	5	6	
5- Preocupação excessiva é uma característica da minha família.....	0	1	2	3	4	5	6	
6- Mesmo que me prepare bem para uma performance, é provável que me engane.....	0	1	2	3	4	5	6	
7- Para mim, é difícil contar com os outros.....	0	1	2	3	4	5	6	
8- Em geral, os meus pais ajudam-me nas dificuldades.....	6	5	4	3	2	1	0	
9- Antes ou durante uma performance, sinto algo semelhante a pânico.....	0	1	2	3	4	5	6	
10- Nunca sei antes de uma performance se vou tocar bem..	0	1	2	3	4	5	6	
11- Antes ou durante uma performance, fico com a boca seca.....	0	1	2	3	4	5	6	
12- Sinto várias vezes que não valho muito enquanto pessoa.....	0	1	2	3	4	5	6	
13- Durante uma performance dou por mim a pensar sobre se consigo ir até ao fim.....	0	1	2	3	4	5	6	
14- Pensar sobre a avaliação que posso ter interfere com a minha prova.....	0	1	2	3	4	5	6	
15- Antes ou durante a performance, sinto-me mal, com vontade de vomitar ou com o estômago às voltas.....	0	1	2	3	4	5	6	

	Discordo totalmente							Concordo totalmente						
16- Costumo estar preocupado com uma reacção negativa por parte do público.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
17- O professor é muito exigente.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
18- Às vezes sinto-me ansioso sem razão para tal.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
19- Desde que comecei a estudar música, lembro-me de ficar ansioso nas performances.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
20- Antes, ou durante uma performance, o meu coração bate de forma extremamente rápida.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
21- A presença do professor ajuda-me a acalmar antes da performance.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
22- Em geral os meus pais escutam o que tenho para dizer.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
23- Deixo de tocar em audições/provas por causa da ansiedade que isso me traz.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
24- Depois de tocar, preocupo-me sobre se toquei bem o suficiente.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
25- A minha preocupação e nervosismo acerca da minha performance interfere com a minha concentração.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
26- Um ou ambos os meus pais são muito ansiosos.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
27- O professor dá-me estratégias concretas para ficar menos nervoso antes e durante a performance.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
28- Antes, ou durante a performance, sinto os músculos tensos.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
29- Depois da performance, repito-a na minha mente vezes sem conta.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
30- Os meus pais encorajam-me a experimentar coisas novas.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
31- Fico tão preocupado antes de uma performance, que não consigo dormir.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
32- Antes ou durante uma performance, fico a tremer.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
33- Sinto que o professor coloca muita pressão sobre mim.	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
34- Sinto-me confiante a tocar de memória.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
35- Preocupa-me ser avaliado/julgado pelos outros.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
36- Preocupa-me o meu próprio julgamento sobre como irei tocar.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
37- Continuo comprometido a tocar em público/em provas, mesmo que isso me cause grande ansiedade.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6



Este questionário, elaborado no âmbito do Mestrado em Ensino da Música no ISEIT - Instituto Piaget, pretende avaliar o nível de ansiedade na performance musical dos estudantes de Instrumento do Ensino Artístico Especializado da Música, e suas possíveis causas. Pede-se aos inquiridos que respondam com a máxima honestidade. Seleccione um número para indicar o quanto concorda ou discorda da frase. Quanto mais à esquerda, mais discorda da frase. Quanto mais à direita, mais concorda com a frase. O questionário é anónimo, pedindo apenas que se indique o grau e o instrumento. Obrigado por participar!

Grau: 5º

Instrumento: Flauta Transversal

obs: Para o propósito do questionário, performance refere-se a audições/provas/concertos escolares

	Discordo totalmente						Concordo totalmente	
	6	5	4	3	2	1	0	
1- Sinto que controlo a minha vida.....				3	2	1	0	
2- É fácil confiar nos outros.....				3	2	1	0	
3- Por vezes sinto-me triste sem saber porquê.....	0	1	2	3	4	5	6	
4- Geralmente é difícil ter energia para realizar tarefas.....	0	1	2	3	4	5	6	
5- Preocupação excessiva é uma característica da minha família.....	0	1	2	3	4	5	6	
6- Mesmo que me prepare bem para uma performance, é provável que me engane.....	0	1	2	3	4	5	6	
7- Para mim, é difícil contar com os outros.....	0	1	2	3	4	5	6	
8- Em geral, os meus pais ajudam-me nas dificuldades.....	6	5	4	3	2	1	0	
9- Antes ou durante uma performance, sinto algo semelhante a pânico.....	0	1	2	3	4	5	6	
10- Nunca sei antes de uma performance se vou tocar bem..	0	1	2	3	4	5	6	
11- Antes ou durante uma performance, fico com a boca seca.....	0	1	2	3	4	5	6	
12- Sinto várias vezes que não valho muito enquanto pessoa.....	0	1	2	3	4	5	6	
13- Durante uma performance dou por mim a pensar sobre se consigo ir até ao fim.....	0	1	2	3	4	5	6	
14- Pensar sobre a avaliação que posso ter interfere com a minha prova.....	0	1	2	3	4	5	6	
15- Antes ou durante a performance, sinto-me mal, com vontade de vomitar ou com o estômago às voltas.....	0	1	2	3	4	5	6	

	Discordo totalmente						Concordo totalmente						
16- Costumo estar preocupado com uma reacção negativa por parte do público.....	0	1	2	3	4	5	6						
17- O professor é muito exigente.....	0	1	2	3	4	5	6						
18- Às vezes sinto-me ansioso sem razão para tal.....	0	1	2	3	4	5	6						
19- Desde que comecei a estudar música, lembro-me de ficar ansioso nas performances.....	0	1	2	3	4	5	6						
20- Antes, ou durante uma performance, o meu coração bate de forma extremamente rápida.....	0	1	2	3	4	5	6						
21- A presença do professor ajuda-me a acalmar antes da performance.....	6	5	4	3	2	1	0						
22- Em geral os meus pais escutam o que tenho para dizer.....	6	5	4	3	2	1	0						
23- Deixo de tocar em audições/provas por causa da ansiedade que isso me traz.....	0	1	2	3	4	5	6						
24- Depois de tocar, preocupo-me sobre se toquei bem o suficiente.....	0	1	2	3	4	5	6						
25- A minha preocupação e nervosismo acerca da minha performance interfere com a minha concentração.....	0	1	2	3	4	5	6						
26- Um ou ambos os meus pais são muito ansiosos.....	0	1	2	3	4	5	6						
27- O professor dá-me estratégias concretas para ficar menos nervoso antes e durante a performance.....	6	5	4	3	2	1	0						
28- Antes, ou durante a performance, sinto os músculos tensos.....	0	1	2	3	4	5	6						
29- Depois da performance, repito-a na minha mente vezes sem conta.....	0	1	2	3	4	5	6						
30- Os meus pais encorajam-me a experimentar coisas novas.....	6	5	4	3	2	1	0						
31- Fico tão preocupado antes de uma performance, que não consigo dormir.....	0	1	2	3	4	5	6						
32- Antes ou durante uma performance, fico a tremer.....	0	1	2	3	4	5	6						
33- Sinto que o professor coloca muita pressão sobre mim.....	0	1	2	3	4	5	6						
34- Sinto-me confiante a tocar de memória.....	6	5	4	3	2	1	0						
35- Preocupa-me ser avaliado/julgado pelos outros.....	0	1	2	3	4	5	6						
36- Preocupa-me o meu próprio julgamento sobre como irei tocar.....	0	1	2	3	4	5	6						
37- Continuo comprometido a tocar em público/em provas, mesmo que isso me cause grande ansiedade.....	0	1	2	3	4	5	6						



Este questionário, elaborado no âmbito do Mestrado em Ensino da Música no ISEIT - Instituto Piaget, pretende avaliar o nível de ansiedade na performance musical dos estudantes de Instrumento do Ensino Artístico Especializado da Música, e suas possíveis causas. Pede-se aos inquiridos que respondam com a máxima honestidade. Selecciona um número para indicar o quanto concorda ou discorda da frase. Quanto mais à esquerda, mais discorda da frase. Quanto mais à direita, mais concorda com a frase. O questionário é anónimo, pedindo apenas que se indique o grau e o instrumento. Obrigado por participar!

Grau: 5º

Instrumento: Saxofone

obs: Para o propósito do questionário, performance refere-se a audições/provas/concertos escolares

	Discordo totalmente					Concordo totalmente		
1- Sinto que controlo a minha vida.....	6	5	4	3	2	1	0	
2- É fácil confiar nos outros.....	6	5	4	3	2	1	0	
3- Por vezes sinto-me triste sem saber porquê.....	0	1	2	3	4	5	6	
4- Geralmente é difícil ter energia para realizar tarefas.....	0	1	2	3	4	5	6	
5- Preocupação excessiva é uma característica da minha família.....	0	1	2	3	4	5	6	
6- Mesmo que me prepare bem para uma performance, é provável que me engane.....	0	1	2	3	4	5	6	
7- Para mim, é difícil contar com os outros.....	0	1	2	3	4	5	6	
8- Em geral, os meus pais ajudam-me nas dificuldades.....	6	5	4	3	2	1	0	
9- Antes ou durante uma performance, sinto algo semelhante a pânico.....	0	1	2	3	4	5	6	
10- Nunca sei antes de uma performance se vou tocar bem..	0	1	2	3	4	5	6	
11- Antes ou durante uma performance, fico com a boca seca.....	0	1	2	3	4	5	6	
12- Sinto várias vezes que não valho muito enquanto pessoa.....	0	1	2	3	4	5	6	
13- Durante uma performance dou por mim a pensar sobre se consigo ir até ao fim.....	0	1	2	3	4	5	6	
14- Pensar sobre a avaliação que posso ter interfere com a minha prova.....	0	1	2	3	4	5	6	
15- Antes ou durante a performance, sinto-me mal, com vontade de vomitar ou com o estômago às voltas.....	0	1	2	3	4	5	6	

	Discordo totalmente						Concordo totalmente							
	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
16- Costumo estar preocupado com uma reacção negativa por parte do público.....	0	1	2	3	4	5	6							
17- O professor é muito exigente.....	0	1	2	3	4	5	6							
18- Às vezes sinto-me ansioso sem razão para tal.....	0	1	2	3	4	5	6							
19- Desde que comecei a estudar música, lembro-me de ficar ansioso nas performances.....	0	1	2	3	4	5	6							
20- Antes, ou durante uma performance, o meu coração bate de forma extremamente rápida.....	0	1	2	3	4	5	6							
21- A presença do professor ajuda-me a acalmar antes da performance.....	6	5	4	3	2	1	0							
22- Em geral os meus pais escutam o que tenho para dizer.....	6	5	4	3	2	1	0							
23- Deixo de tocar em audições/provas por causa da ansiedade que isso me traz.....	0	1	2	3	4	5	6							
24- Depois de tocar, preocupo-me sobre se toquei bem o suficiente.....	0	1	2	3	4	5	6							
25- A minha preocupação e nervosismo acerca da minha performance interfere com a minha concentração.....	0	1	2	3	4	5	6							
26- Um ou ambos os meus pais são muito ansiosos.....	0	1	2	3	4	5	6							
27- O professor dá-me estratégias concretas para ficar menos nervoso antes e durante a performance.....	6	5	4	3	2	1	0							
28- Antes, ou durante a performance, sinto os músculos tensos.....	0	1	2	3	4	5	6							
29- Depois da performance, repito-a na minha mente vezes sem conta.....	0	1	2	3	4	5	6							
30- Os meus pais encorajam-me a experimentar coisas novas.....	6	5	4	3	2	1	0							
31- Fico tão preocupado antes de uma performance, que não consigo dormir.....	0	1	2	3	4	5	6							
32- Antes ou durante uma performance, fico a tremer.....	0	1	2	3	4	5	6							
33- Sinto que o professor coloca muita pressão sobre mim.	0	1	2	3	4	5	6							
34- Sinto-me confiante a tocar de memória.....	6	5	4	3	2	1	0							
35- Preocupa-me ser avaliado/julgado pelos outros.....	0	1	2	3	4	5	6							
36- Preocupa-me o meu próprio julgamento sobre como irei tocar.....	0	1	2	3	4	5	6							
37- Continuo comprometido a tocar em público/em provas, mesmo que isso me cause grande ansiedade.....	0	1	2	3	4	5	6							



Este questionário, elaborado no âmbito do Mestrado em Ensino da Música no ISEIT - Instituto Piaget, pretende avaliar o nível de ansiedade na performance musical dos estudantes de Instrumento do Ensino Artístico Especializado da Música, e suas possíveis causas. Pede-se aos inquiridos que respondam com a máxima honestidade. Seleccione um número para indicar o quanto concorda ou discorda da frase. Quanto mais à esquerda, mais discorda da frase. Quanto mais à direita, mais concorda com a frase. O questionário é anónimo, pedindo apenas que se indique o grau e o instrumento. Obrigado por participar!

Grau: 5^o

Instrumento: Piano

obs: Para o propósito do questionário, performance refere-se a audições/provas/concertos escolares

	Discordo totalmente			Concordo totalmente			
1- Sinto que controlo a minha vida.....	6	5	4	3	2	1	0
2- É fácil confiar nos outros.....	6	5	4	3	2	1	0
3- Por vezes sinto-me triste sem saber porquê.....	0	1	2	3	4	5	6
4- Geralmente é difícil ter energia para realizar tarefas.....	0	1	2	3	4	5	6
5- Preocupação excessiva é uma característica da minha família.....	0	1	2	3	4	5	6
6- Mesmo que me prepare bem para uma performance, é provável que me engane.....	0	1	2	3	4	5	6
7- Para mim, é difícil contar com os outros.....	0	1	2	3	4	5	6
8- Em geral, os meus pais ajudam-me nas dificuldades.....	6	5	4	3	2	1	0
9- Antes ou durante uma performance, sinto algo semelhante a pânico.....	0	1	2	3	4	5	6
10- Nunca sei antes de uma performance se vou tocar bem..	0	1	2	3	4	5	6
11- Antes ou durante uma performance, fico com a boca seca.....	0	1	2	3	4	5	6
12- Sinto várias vezes que não valho muito enquanto pessoa.....	0	1	2	3	4	5	6
13- Durante uma performance dou por mim a pensar sobre se consigo ir até ao fim.....	0	1	2	3	4	5	6
14- Pensar sobre a avaliação que posso ter interfere com a minha prova.....	0	1	2	3	4	5	6
15- Antes ou durante a performance, sinto-me mal, com vontade de vomitar ou com o estômago às voltas.....	0	1	2	3	4	5	6

	Discordo totalmente						Concordo totalmente						
16- Costumo estar preocupado com uma reacção negativa por parte do público.....	0	1	2	3	4	5	6						
17- O professor é muito exigente.....	0	1	2	3	4	5	6						
18- Às vezes sinto-me ansioso sem razão para tal.....	0	1	2	3	4	5	6						
19- Desde que comecei a estudar música, lembro-me de ficar ansioso nas performances.....	0	1	2	3	4	5	6						
20- Antes, ou durante uma performance, o meu coração bate de forma extremamente rápida.....	0	1	2	3	4	5	6						
21- A presença do professor ajuda-me a acalmar antes da performance.....	6	5	4	3	2	1	0						
22- Em geral os meus pais escutam o que tenho para dizer.....	6	5	4	3	2	1	0						
23- Deixo de tocar em audições/provas por causa da ansiedade que isso me traz.....	0	1	2	3	4	5	6						
24- Depois de tocar, preocupo-me sobre se toquei bem o suficiente.....	0	1	2	3	4	5	6						
25- A minha preocupação e nervosismo acerca da minha performance interfere com a minha concentração.....	0	1	2	3	4	5	6						
26- Um ou ambos os meus pais são muito ansiosos.....	0	1	2	3	4	5	6						
27- O professor dá-me estratégias concretas para ficar menos nervoso antes e durante a performance.....	6	5	4	3	2	1	0						
28- Antes, ou durante a performance, sinto os músculos tensos.....	0	1	2	3	4	5	6						
29- Depois da performance, repito-a na minha mente vezes sem conta.....	0	1	2	3	4	5	6						
30- Os meus pais encorajam-me a experimentar coisas novas.....	6	5	4	3	2	1	0						
31- Fico tão preocupado antes de uma performance, que não consigo dormir.....	0	1	2	3	4	5	6						
32- Antes ou durante uma performance, fico a tremer.....	0	1	2	3	4	5	6						
33- Sinto que o professor coloca muita pressão sobre mim.	0	1	2	3	4	5	6						
34- Sinto-me confiante a tocar de memória.....	6	5	4	3	2	1	0						
35- Preocupa-me ser avaliado/julgado pelos outros.....	0	1	2	3	4	5	6						
36- Preocupa-me o meu próprio julgamento sobre como irei tocar.....	0	1	2	3	4	5	6						
37- Continuo comprometido a tocar em público/em provas, mesmo que isso me cause grande ansiedade.....	0	1	2	3	4	5	6						



Este questionário, elaborado no âmbito do Mestrado em Ensino da Música no ISEIT - Instituto Piaget, pretende avaliar o nível de ansiedade na performance musical dos estudantes de Instrumento do Ensino Artístico Especializado da Música, e suas possíveis causas. Pede-se aos inquiridos que respondam com a máxima honestidade. Seleccione um número para indicar o quanto concorda ou discorda da frase. Quanto mais à esquerda, mais discorda da frase. Quanto mais à direita, mais concorda com a frase. O questionário é anónimo, pedindo apenas que se indique o grau e o instrumento. Obrigado por participar!

Grau: 5^º

Instrumento: Piano

obs: Para o propósito do questionário, performance refere-se a audições/provas/concertos escolares

	Discordo totalmente					Concordo totalmente	
1- Sinto que controlo a minha vida.....	6	5	4	3	2	1	0
2- É fácil confiar nos outros.....	6	5	4	3	2	1	0
3- Por vezes sinto-me triste sem saber porquê.....	0	1	2	3	4	5	6
4- Geralmente é difícil ter energia para realizar tarefas.....	0	1	2	3	4	5	6
5- Preocupação excessiva é uma característica da minha família.....	0	1	2	3	4	5	6
6- Mesmo que me prepare bem para uma performance, é provável que me engane.....	0	1	2	3	4	5	6
7- Para mim, é difícil contar com os outros.....	0	1	2	3	4	5	6
8- Em geral, os meus pais ajudam-me nas dificuldades.....	6	5	4	3	2	1	0
9- Antes ou durante uma performance, sinto algo semelhante a pânico.....	0	1	2	3	4	5	6
10- Nunca sei antes de uma performance se vou tocar bem..	0	1	2	3	4	5	6
11- Antes ou durante uma performance, fico com a boca seca.....	0	1	2	3	4	5	6
12- Sinto várias vezes que não valho muito enquanto pessoa.....	0	1	2	3	4	5	6
13- Durante uma performance dou por mim a pensar sobre se consigo ir até ao fim.....	0	1	2	3	4	5	6
14- Pensar sobre a avaliação que posso ter interfere com a minha prova.....	0	1	2	3	4	5	6
15- Antes ou durante a performance, sinto-me mal, com vontade de vomitar ou com o estômago às voltas.....	0	1	2	3	4	5	6

	Discordo totalmente						Concordo totalmente						
	0	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	0
16- Costumo estar preocupado com uma reacção negativa por parte do público.....	0	1	2	3	4	5	6						
17- O professor é muito exigente.....	0	1	2	3	4	5	6						
18- Às vezes sinto-me ansioso sem razão para tal.....	0	1	2	3	4	5	6						
19- Desde que comecei a estudar música, lembro-me de ficar ansioso nas performances.....	0	1	2	3	4	5	6						
20- Antes, ou durante uma performance, o meu coração bate de forma extremamente rápida.....	0	1	2	3	4	5	6						
21- A presença do professor ajuda-me a acalmar antes da performance.....	6	5	4	3	2	1	0						
22- Em geral os meus pais escutam o que tenho para dizer.....	6	5	4	3	2	1	0						
23- Deixo de tocar em audições/provas por causa da ansiedade que isso me traz.....	0	1	2	3	4	5	6						
24- Depois de tocar, preocupo-me sobre se toquei bem o suficiente.....	0	1	2	3	4	5	6						
25- A minha preocupação e nervosismo acerca da minha performance interfere com a minha concentração.....	0	1	2	3	4	5	6						
26- Um ou ambos os meus pais são muito ansiosos.....	0	1	2	3	4	5	6						
27- O professor dá-me estratégias concretas para ficar menos nervoso antes e durante a performance.....	6	5	4	3	2	1	0						
28- Antes, ou durante a performance, sinto os músculos tensos.....	0	1	2	3	4	5	6						
29- Depois da performance, repito-a na minha mente vezes sem conta.....	0	1	2	3	4	5	6						
30- Os meus pais encorajam-me a experimentar coisas novas.....	6	5	4	3	2	1	0						
31- Fico tão preocupado antes de uma performance, que não consigo dormir.....	0	1	2	3	4	5	6						
32- Antes ou durante uma performance, fico a tremer.....	0	1	2	3	4	5	6						
33- Sinto que o professor coloca muita pressão sobre mim.	0	1	2	3	4	5	6						
34- Sinto-me confiante a tocar de memória.....	6	5	4	3	2	1	0						
35- Preocupa-me ser avaliado/julgado pelos outros.....	0	1	2	3	4	5	6						
36- Preocupa-me o meu próprio julgamento sobre como irei tocar.....	0	1	2	3	4	5	6						
37- Continuo comprometido a tocar em público/em provas, mesmo que isso me cause grande ansiedade.....	0	1	2	3	4	5	6						



Este questionário, elaborado no âmbito do Mestrado em Ensino da Música no ISEIT - Instituto Piaget, pretende avaliar o nível de ansiedade na performance musical dos estudantes de Instrumento do Ensino Artístico Especializado da Música, e suas possíveis causas. Pede-se aos inquiridos que respondam com a máxima honestidade. Seleccionem um número para indicar o quanto concorda ou discorda da frase. Quanto mais à esquerda, mais discorda da frase. Quanto mais à direita, mais concorda com a frase. O questionário é anónimo, pedindo apenas que se indique o grau e o instrumento. Obrigado por participar!

Grau: 5º grau

Instrumento: Piano

obs: Para o propósito do questionário, performance refere-se a audições/provas/concertos escolares

	Discordo totalmente			Concordo totalmente			
	6	5	4	3	2	1	0
1- Sinto que controlo a minha vida.....			4	3	2	1	0
2- É fácil confiar nos outros.....			4	3	2	1	0
3- Por vezes sinto-me triste sem saber porquê.....	0	1	2	3	4	5	6
4- Geralmente é difícil ter energia para realizar tarefas.....	0	1	2	3	4	5	6
5- Preocupação excessiva é uma característica da minha família.....	0	1	2	3	4	5	6
6- Mesmo que me prepare bem para uma performance, é provável que me engane.....	0	1	2	3	4	5	6
7- Para mim, é difícil contar com os outros.....	0	1	2	3	4	5	6
8- Em geral, os meus pais ajudam-me nas dificuldades.....	6	5	4	3	2	1	0
9- Antes ou durante uma performance, sinto algo semelhante a pânico.....	0	1	2	3	4	5	6
10- Nunca sei antes de uma performance se vou tocar bem..	0	1	2	3	4	5	6
11- Antes ou durante uma performance, fico com a boca seca.....	0	1	2	3	4	5	6
12- Sinto várias vezes que não valho muito enquanto pessoa.....	0	1	2	3	4	5	6
13- Durante uma performance dou por mim a pensar sobre se consigo ir até ao fim.....	0	1	2	3	4	5	6
14- Pensar sobre a avaliação que posso ter interfere com a minha prova.....	0	1	2	3	4	5	6
15- Antes ou durante a performance, sinto-me mal, com vontade de vomitar ou com o estômago às voltas.....	0	1	2	3	4	5	6

	Discordo totalmente					Concordo totalmente	
16- Costumo estar preocupado com uma reacção negativa por parte do público.....	0	1	2	3	4	5	6
17- O professor é muito exigente.....	0	1	2	3	4	5	6
18- Às vezes sinto-me ansioso sem razão para tal.....	0	1	2	3	4	5	6
19- Desde que comecei a estudar música, lembro-me de ficar ansioso nas performances.....	0	1	2	3	4	5	6
20- Antes, ou durante uma performance, o meu coração bate de forma extremamente rápida.....	0	1	2	3	4	5	6
21- A presença do professor ajuda-me a acalmar antes da performance.....	6	5	4	3	2	1	0
22- Em geral os meus pais escutam o que tenho para dizer.....	6	5	4	3	2	1	0
23- Deixo de tocar em audições/provas por causa da ansiedade que isso me traz.....	0	1	2	3	4	5	6
24- Depois de tocar, preocupo-me sobre se toquei bem o suficiente.....	0	1	2	3	4	5	6
25- A minha preocupação e nervosismo acerca da minha performance interfere com a minha concentração.....	0	1	2	3	4	5	6
26- Um ou ambos os meus pais são muito ansiosos.....	0	1	2	3	4	5	6
27- O professor dá-me estratégias concretas para ficar menos nervoso antes e durante a performance.....	6	5	4	3	2	1	0
28- Antes, ou durante a performance, sinto os músculos tensos.....	0	1	2	3	4	5	6
29- Depois da performance, repito-a na minha mente vezes sem conta.....	0	1	2	3	4	5	6
30- Os meus pais encorajam-me a experimentar coisas novas.....	6	5	4	3	2	1	0
31- Fico tão preocupado antes de uma performance, que não consigo dormir.....	0	1	2	3	4	5	6
32- Antes ou durante uma performance, fico a tremer.....	0	1	2	3	4	5	6
33- Sinto que o professor coloca muita pressão sobre mim.	0	1	2	3	4	5	6
34- Sinto-me confiante a tocar de memória.....	6	5	4	3	2	1	0
35- Preocupa-me ser avaliado/julgado pelos outros.....	0	1	2	3	4	5	6
36- Preocupa-me o meu próprio julgamento sobre como irei tocar.....	0	1	2	3	4	5	6
37- Continuo comprometido a tocar em público/em provas, mesmo que isso me cause grande ansiedade.....	0	1	2	3	4	5	6



Este questionário, elaborado no âmbito do Mestrado em Ensino da Música no ISEIT - Instituto Piaget, pretende avaliar o nível de ansiedade na performance musical dos estudantes de Instrumento do Ensino Artístico Especializado da Música, e suas possíveis causas. Pedem-se aos inquiridos que respondam com a máxima honestidade. Seleccione um número para indicar o quanto concorda ou discorda da frase. Quanto mais à esquerda, mais discorda da frase. Quanto mais à direita, mais concorda com a frase. O questionário é anónimo, pedindo apenas que se indique o grau e o instrumento. Obrigado por participar!

Grau: 5

Instrumento: viola dedilhada

obs: Para o propósito do questionário, performance refere-se a audições/provas/concertos escolares

	Discordo totalmente						Concordo totalmente							
	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
1- Sinto que controlo a minha vida.....	6	5	4	3	2	1	0							
2- É fácil confiar nos outros.....	6	5	4	3	2	1	0							
3- Por vezes sinto-me triste sem saber porquê.....	0	1	2	3	4	5	6							
4- Geralmente é difícil ter energia para realizar tarefas.....	0	1	2	3	4	5	6							
5- Preocupação excessiva é uma característica da minha família.....	0	1	2	3	4	5	6							
6- Mesmo que me prepare bem para uma performance, é provável que me engane.....	0	1	2	3	4	5	6							
7- Para mim, é difícil contar com os outros.....	0	1	2	3	4	5	6							
8- Em geral, os meus pais ajudam-me nas dificuldades.....	6	5	4	3	2	1	0							
9- Antes ou durante uma performance, sinto algo semelhante a pânico.....	0	1	2	3	4	5	6							
10- Nunca sei antes de uma performance se vou tocar bem..	0	1	2	3	4	5	6							
11- Antes ou durante uma performance, fico com a boca seca.....	0	1	2	3	4	5	6							
12- Sinto várias vezes que não valho muito enquanto pessoa.....	0	1	2	3	4	5	6							
13- Durante uma performance dou por mim a pensar sobre se consigo ir até ao fim.....	0	1	2	3	4	5	6							
14- Pensar sobre a avaliação que posso ter interfere com a minha prova.....	0	1	2	3	4	5	6							
15- Antes ou durante a performance, sinto-me mal, com vontade de vomitar ou com o estômago às voltas.....	0	1	2	3	4	5	6							

	Discordo totalmente						Concordo totalmente							
	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
16- Costumo estar preocupado com uma reacção negativa por parte do público.....	0	1	2	3	4	5	6							
17- O professor é muito exigente.....	0	1	2	3	4	5	6							
18- Às vezes sinto-me ansioso sem razão para tal.....	0	1	2	3	4	5	6							
19- Desde que comecei a estudar música, lembro-me de ficar ansioso nas performances.....	0	1	2	3	4	5	6							
20- Antes, ou durante uma performance, o meu coração bate de forma extremamente rápida.....	0	1	2	3	4	5	6							
21- A presença do professor ajuda-me a acalmar antes da performance.....	6	5	4	3	2	1	0							
22- Em geral os meus pais escutam o que tenho para dizer.....	6	5	4	3	2	1	0							
23- Deixo de tocar em audições/provas por causa da ansiedade que isso me traz.....	0	1	2	3	4	5	6							
24- Depois de tocar, preocupo-me sobre se toquei bem o suficiente.....	0	1	2	3	4	5	6							
25- A minha preocupação e nervosismo acerca da minha performance interfere com a minha concentração.....	0	1	2	3	4	5	6							
26- Um ou ambos os meus pais são muito ansiosos.....	0	1	2	3	4	5	6							
27- O professor dá-me estratégias concretas para ficar menos nervoso antes e durante a performance.....	6	5	4	3	2	1	0							
28- Antes, ou durante a performance, sinto os músculos tensos.....	0	1	2	3	4	5	6							
29- Depois da performance, repito-a na minha mente vezes sem conta.....	0	1	2	3	4	5	6							
30- Os meus pais encorajam-me a experimentar coisas novas.....	6	5	4	3	2	1	0							
31- Fico tão preocupado antes de uma performance, que não consigo dormir.....	0	1	2	3	4	5	6							
32- Antes ou durante uma performance, fico a tremer.....	0	1	2	3	4	5	6							
33- Sinto que o professor coloca muita pressão sobre mim.	0	1	2	3	4	5	6							
34- Sinto-me confiante a tocar de memória.....	6	5	4	3	2	1	0							
35- Preocupa-me ser avaliado/julgado pelos outros.....	0	1	2	3	4	5	6							
36- Preocupa-me o meu próprio julgamento sobre como irei tocar.....	0	1	2	3	4	5	6							
37- Continuo comprometido a tocar em público/em provas, mesmo que isso me cause grande ansiedade.....	0	1	2	3	4	5	6							

Prof. João Barreiros 48



Instituto PIAGET

Campus Universitário de Almada
Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada

Este questionário, elaborado no âmbito do Mestrado em Ensino da Música no ISEIT - Instituto Piaget, pretende avaliar o nível de ansiedade na performance musical dos estudantes de Instrumento do Ensino Artístico Especializado da Música, e suas possíveis causas. Pede-se aos inquiridos que respondam com a máxima honestidade. Seleccionem um número para indicar o quanto concorda ou discorda da frase. Quanto mais à esquerda, mais discorda da frase. Quanto mais à direita, mais concorda com a frase. O questionário é anónimo, pedindo apenas que se indique o grau e o instrumento. Obrigado por participar!

Grau: 5^o
Instrumento: Órgão

obs: Para o propósito do questionário, performance refere-se a audições/provas/concertos escolares

	Discordo totalmente			Concordo totalmente			
	6	5	4	3	2	1	0
1- Sinto que controlo a minha vida.....				3	2	1	0
2- É fácil confiar nos outros.....			4	3	2	1	0
3- Por vezes sinto-me triste sem saber porquê.....	0	1	2	3	4	5	6
4- Geralmente é difícil ter energia para realizar tarefas.....	0	1	2	3	4	5	6
5- Preocupação excessiva é uma característica da minha família.....	0	1	2	3	4	5	6
6- Mesmo que me prepare bem para uma performance, é provável que me engane.....	0	1	2	3	4	5	6
7- Para mim, é difícil contar com os outros.....	0	1	2	3	4	5	6
8- Em geral, os meus pais ajudam-me nas dificuldades.....	6	5	4	3	2	1	0
9- Antes ou durante uma performance, sinto algo semelhante a pânico.....	0	1	2	3	4	5	6
10- Nunca sei antes de uma performance se vou tocar bem..	0	1	2	3	4	5	6
11- Antes ou durante uma performance, fico com a boca seca.....	0	1	2	3	4	5	6
12- Sinto várias vezes que não valho muito enquanto pessoa.....	0	1	2	3	4	5	6
13- Durante uma performance dou por mim a pensar sobre se consigo ir até ao fim.....	0	1	2	3	4	5	6
14- Pensar sobre a avaliação que posso ter interfere com a minha prova.....	0	1	2	3	4	5	6
15- Antes ou durante a performance, sinto-me mal, com vontade de vomitar ou com o estômago às voltas.....	0	1	2	3	4	5	6

	Discordo totalmente						Concordo totalmente							
16- Costumo estar preocupado com uma reacção negativa por parte do público.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
17- O professor é muito exigente.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
18- Às vezes sinto-me ansioso sem razão para tal.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
19- Desde que comecei a estudar música, lembro-me de ficar ansioso nas performances.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
20- Antes, ou durante uma performance, o meu coração bate de forma extremamente rápida.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
21- A presença do professor ajuda-me a acalmar antes da performance.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
22- Em geral os meus pais escutam o que tenho para dizer.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
23- Deixo de tocar em audições/provas por causa da ansiedade que isso me traz.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
24- Depois de tocar, preocupo-me sobre se toquei bem o suficiente.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
25- A minha preocupação e nervosismo acerca da minha performance interfere com a minha concentração.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
26- Um ou ambos os meus pais são muito ansiosos.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
27- O professor dá-me estratégias concretas para ficar menos nervoso antes e durante a performance.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
28- Antes, ou durante a performance, sinto os músculos tensos.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
29- Depois da performance, repito-a na minha mente vezes sem conta.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
30- Os meus pais encorajam-me a experimentar coisas novas.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
31- Fico tão preocupado antes de uma performance, que não consigo dormir.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
32- Antes ou durante uma performance, fico a tremer.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
33- Sinto que o professor coloca muita pressão sobre mim.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
34- Sinto-me confiante a tocar de memória.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
35- Preocupa-me ser avaliado/julgado pelos outros.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
36- Preocupa-me o meu próprio julgamento sobre como irei tocar.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
37- Continuo comprometido a tocar em público/em provas, mesmo que isso me cause grande ansiedade.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6



Este questionário, elaborado no âmbito do Mestrado em Ensino da Música no ISEIT - Instituto Piaget, pretende avaliar o nível de ansiedade na performance musical dos estudantes de Instrumento do Ensino Artístico Especializado da Música, e suas possíveis causas. Pede-se aos inquiridos que respondam com a máxima honestidade. Seleccione um número para indicar o quanto concorda ou discorda da frase. Quanto mais à esquerda, mais discorda da frase. Quanto mais à direita, mais concorda com a frase. O questionário é anónimo, pedindo apenas que se indique o grau e o instrumento. Obrigado por participar!

Grau: 5º

Instrumento: violino

obs: Para o propósito do questionário, performance refere-se a audições/provas/concertos escolares

	Discordo totalmente						Concordo totalmente
1- Sinto que controlo a minha vida.....	6	5	4	3	2	1	0
2- É fácil confiar nos outros.....	6	5	4	3	2	1	0
3- Por vezes sinto-me triste sem saber porquê.....	0	1	2	3	4	5	6
4- Geralmente é difícil ter energia para realizar tarefas.....	0	1	2	3	4	5	6
5- Preocupação excessiva é uma característica da minha família.....	0	1	2	3	4	5	6
6- Mesmo que me prepare bem para uma performance, é provável que me engane.....	0	1	2	3	4	5	6
7- Para mim, é difícil contar com os outros.....	0	1	2	3	4	5	6
8- Em geral, os meus pais ajudam-me nas dificuldades.....	6	5	4	3	2	1	0
9- Antes ou durante uma performance, sinto algo semelhante a pânico.....	0	1	2	3	4	5	6
10- Nunca sei antes de uma performance se vou tocar bem..	0	1	2	3	4	5	6
11- Antes ou durante uma performance, fico com a boca seca.....	0	1	2	3	4	5	6
12- Sinto várias vezes que não valho muito enquanto pessoa.....	0	1	2	3	4	5	6
13- Durante uma performance dou por mim a pensar sobre se consigo ir até ao fim.....	0	1	2	3	4	5	6
14- Pensar sobre a avaliação que posso ter interfere com a minha prova.....	0	1	2	3	4	5	6
15- Antes ou durante a performance, sinto-me mal, com vontade de vomitar ou com o estômago às voltas.....	0	1	2	3	4	5	6

	Discordo totalmente						Concordo totalmente							
16- Costumo estar preocupado com uma reacção negativa por parte do público.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
17- O professor é muito exigente.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
18- Às vezes sinto-me ansioso sem razão para tal.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
19- Desde que comecei a estudar música, lembro-me de ficar ansioso nas performances.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
20- Antes, ou durante uma performance, o meu coração bate de forma extremamente rápida.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
21- A presença do professor ajuda-me a acalmar antes da performance.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
22- Em geral os meus pais escutam o que tenho para dizer.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
23- Deixo de tocar em audições/provas por causa da ansiedade que isso me traz.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
24- Depois de tocar, preocupo-me sobre se toquei bem o suficiente.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
25- A minha preocupação e nervosismo acerca da minha performance interfere com a minha concentração.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
26- Um ou ambos os meus pais são muito ansiosos.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
27- O professor dá-me estratégias concretas para ficar menos nervoso antes e durante a performance.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
28- Antes, ou durante a performance, sinto os músculos tensos.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
29- Depois da performance, repito-a na minha mente vezes sem conta.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
30- Os meus pais encorajam-me a experimentar coisas novas.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
31- Fico tão preocupado antes de uma performance, que não consigo dormir.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
32- Antes ou durante uma performance, fico a tremer.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
33- Sinto que o professor coloca muita pressão sobre mim.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
34- Sinto-me confiante a tocar de memória.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
35- Preocupa-me ser avaliado/julgado pelos outros.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
36- Preocupa-me o meu próprio julgamento sobre como irei tocar.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
37- Continuo comprometido a tocar em público/em provas, mesmo que isso me cause grande ansiedade.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6



Este questionário, elaborado no âmbito do Mestrado em Ensino da Música no ISEIT - Instituto Piaget, pretende avaliar o nível de ansiedade na performance musical dos estudantes de Instrumento do Ensino Artístico Especializado da Música, e suas possíveis causas. Pede-se aos inquiridos que respondam com a máxima honestidade. Seleccione um número para indicar o quanto concorda ou discorda da frase. Quanto mais à esquerda, mais discorda da frase. Quanto mais à direita, mais concorda com a frase. O questionário é anónimo, pedindo apenas que se indique o grau e o instrumento. Obrigado por participar!

 Grau: 5^o

Instrumento: Trombone

obs: Para o propósito do questionário, performance refere-se a audições/provas/concertos escolares

	Discordo totalmente					Concordo totalmente	
1- Sinto que controlo a minha vida.....	6	5	4	3	2	1	0
2- É fácil confiar nos outros.....	6	5	4	3	2	1	0
3- Por vezes sinto-me triste sem saber porquê.....	0	1	2	3	4	5	6
4- Geralmente é difícil ter energia para realizar tarefas.....	0	1	2	3	4	5	6
5- Preocupação excessiva é uma característica da minha família.....	0	1	2	3	4	5	6
6- Mesmo que me prepare bem para uma performance, é provável que me engane.....	0	1	2	3	4	5	6
7- Para mim, é difícil contar com os outros.....	0	1	2	3	4	5	6
8- Em geral, os meus pais ajudam-me nas dificuldades.....	6	5	4	3	2	1	0
9- Antes ou durante uma performance, sinto algo semelhante a pânico.....	0	1	2	3	4	5	6
10- Nunca sei antes de uma performance se vou tocar bem..	0	1	2	3	4	5	6
11- Antes ou durante uma performance, fico com a boca seca.....	0	1	2	3	4	5	6
12- Sinto várias vezes que não valho muito enquanto pessoa.....	0	1	2	3	4	5	6
13- Durante uma performance dou por mim a pensar sobre se consigo ir até ao fim.....	0	1	2	3	4	5	6
14- Pensar sobre a avaliação que posso ter interfere com a minha prova.....	0	1	2	3	4	5	6
15- Antes ou durante a performance, sinto-me mal, com vontade de vomitar ou com o estômago às voltas.....	0	1	2	3	4	5	6



	Discordo totalmente						Concordo totalmente							
	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
16- Costumo estar preocupado com uma reacção negativa por parte do público.....	0	1	2	3	4	5	6							
17- O professor é muito exigente.....	0	1	2	3	4	5	6							
18- Às vezes sinto-me ansioso sem razão para tal.....	0	1	2	3	4	5	6							
19- Desde que comecei a estudar música, lembro-me de ficar ansioso nas performances.....	0	1	2	3	4	5	6							
20- Antes, ou durante uma performance, o meu coração bate de forma extremamente rápida.....	0	1	2	3	4	5	6							
21- A presença do professor ajuda-me a acalmar antes da performance.....	6	5	4	3	2	1	0							
22- Em geral os meus pais escutam o que tenho para dizer.....	6	5	4	3	2	1	0							
23- Deixo de tocar em audições/provas por causa da ansiedade que isso me traz.....	0	1	2	3	4	5	6							
24- Depois de tocar, preocupo-me sobre se toquei bem o suficiente.....	0	1	2	3	4	5	6							
25- A minha preocupação e nervosismo acerca da minha performance interfere com a minha concentração.....	0	1	2	3	4	5	6							
26- Um ou ambos os meus pais são muito ansiosos.....	0	1	2	3	4	5	6							
27- O professor dá-me estratégias concretas para ficar menos nervoso antes e durante a performance.....	6	5	4	3	2	1	0							
28- Antes, ou durante a performance, sinto os músculos tensos.....	0	1	2	3	4	5	6							
29- Depois da performance, repito-a na minha mente vezes sem conta.....	0	1	2	3	4	5	6							
30- Os meus pais encorajam-me a experimentar coisas novas.....	6	5	4	3	2	1	0							
31- Fico tão preocupado antes de uma performance, que não consigo dormir.....	0	1	2	3	4	5	6							
32- Antes ou durante uma performance, fico a tremer.....	0	1	2	3	4	5	6							
33- Sinto que o professor coloca muita pressão sobre mim.	0	1	2	3	4	5	6							
34- Sinto-me confiante a tocar de memória.....	6	5	4	3	2	1	0							
35- Preocupa-me ser avaliado/julgado pelos outros.....	0	1	2	3	4	5	6							
36- Preocupa-me o meu próprio julgamento sobre como irei tocar.....	0	1	2	3	4	5	6							
37- Continuo comprometido a tocar em público/em provas, mesmo que isso me cause grande ansiedade.....	0	1	2	3	4	5	6							



Este questionário, elaborado no âmbito do Mestrado em Ensino da Música no ISEIT - Instituto Piaget, pretende avaliar o nível de ansiedade na performance musical dos estudantes de Instrumento do Ensino Artístico Especializado da Música, e suas possíveis causas. Pede-se aos inquiridos que respondam com a máxima honestidade. Seleccione um número para indicar o quanto concorda ou discorda da frase. Quanto mais à esquerda, mais discorda da frase. Quanto mais à direita, mais concorda com a frase. O questionário é anónimo, pedindo apenas que se indique o grau e o instrumento. Obrigado por participar!

Grau: 5^o

Instrumento: *viola dedilhada*

obs: Para o propósito do questionário, performance refere-se a audições/provas/concertos escolares

	Discordo totalmente					Concordo totalmente	
	6	5	4	3	2	1	0
1- Sinto que controlo a minha vida.....					<u>2</u>		
2- É fácil confiar nos outros.....				<u>3</u>	2	1	0
3- Por vezes sinto-me triste sem saber porquê.....	0	1	2	<u>3</u>	4	5	6
4- Geralmente é difícil ter energia para realizar tarefas.....	0	<u>1</u>	2	3	4	5	6
5- Preocupação excessiva é uma característica da minha família.....	0	1	<u>2</u>	3	4	5	6
6- Mesmo que me prepare bem para uma performance, é provável que me engane.....	0	<u>1</u>	2	3	4	5	6
7- Para mim, é difícil contar com os outros.....	0	<u>1</u>	2	3	4	5	6
8- Em geral, os meus pais ajudam-me nas dificuldades.....	6	5	4	3	2	1	<u>0</u>
9- Antes ou durante uma performance, sinto algo semelhante a pânico.....	<u>0</u>	1	2	3	4	5	6
10- Nunca sei antes de uma performance se vou tocar bem..	<u>0</u>	1	2	3	4	5	6
11- Antes ou durante uma performance, fico com a boca seca.....	<u>0</u>	1	2	3	4	5	6
12- Sinto várias vezes que não valho muito enquanto pessoa.....	0	<u>1</u>	2	3	4	5	6
13- Durante uma performance dou por mim a pensar sobre se consigo ir até ao fim.....	<u>0</u>	1	2	3	4	5	6
14- Pensar sobre a avaliação que posso ter interfere com a minha prova.....	<u>0</u>	1	2	3	4	5	6
15- Antes ou durante a performance, sinto-me mal, com vontade de vomitar ou com o estômago às voltas.....	<u>0</u>	1	2	3	4	5	6

	Discordo totalmente							Concordo totalmente						
	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
16- Costumo estar preocupado com uma reacção negativa por parte do público.....	0	1	2	3	4	5	6							
17- O professor é muito exigente.....	0	1	2	3	4	5	6							
18- Às vezes sinto-me ansioso sem razão para tal.....	0	1	2	3	4	5	6							
19- Desde que comecei a estudar música, lembro-me de ficar ansioso nas performances.....	0	1	2	3	4	5	6							
20- Antes, ou durante uma performance, o meu coração bate de forma extremamente rápida.....	0	1	2	3	4	5	6							
21- A presença do professor ajuda-me a acalmar antes da performance.....	6	5	4	3	2	1	0							
22- Em geral os meus pais escutam o que tenho para dizer.....	6	5	4	3	2	1	0							
23- Deixo de tocar em audições/provas por causa da ansiedade que isso me traz.....	0	1	2	3	4	5	6							
24- Depois de tocar, preocupo-me sobre se toquei bem o suficiente.....	0	1	2	3	4	5	6							
25- A minha preocupação e nervosismo acerca da minha performance interfere com a minha concentração.....	0	1	2	3	4	5	6							
26- Um ou ambos os meus pais são muito ansiosos.....	0	1	2	3	4	5	6							
27- O professor dá-me estratégias concretas para ficar menos nervoso antes e durante a performance.....	6	5	4	3	2	1	0							
28- Antes, ou durante a performance, sinto os músculos tensos.....	0	1	2	3	4	5	6							
29- Depois da performance, repito-a na minha mente vezes sem conta.....	0	1	2	3	4	5	6							
30- Os meus pais encorajam-me a experimentar coisas novas.....	6	5	4	3	2	1	0							
31- Fico tão preocupado antes de uma performance, que não consigo dormir.....	0	1	2	3	4	5	6							
32- Antes ou durante uma performance, fico a tremer.....	0	1	2	3	4	5	6							
33- Sinto que o professor coloca muita pressão sobre mim.	0	1	2	3	4	5	6							
34- Sinto-me confiante a tocar de memória.....	6	5	4	3	2	1	0							
35- Preocupa-me ser avaliado/julgado pelos outros.....	0	1	2	3	4	5	6							
36- Preocupa-me o meu próprio julgamento sobre como irei tocar.....	0	1	2	3	4	5	6							
37- Continuo comprometido a tocar em público/em provas, mesmo que isso me cause grande ansiedade.....	0	1	2	3	4	5	6							



Este questionário, elaborado no âmbito do Mestrado em Ensino da Música no ISEIT - Instituto Piaget, pretende avaliar o nível de ansiedade na performance musical dos estudantes de Instrumento do Ensino Artístico Especializado da Música, e suas possíveis causas. Pede-se aos inquiridos que respondam com a máxima honestidade. Seleccione um número para indicar o quanto concorda ou discorda da frase. Quanto mais à esquerda, mais discorda da frase. Quanto mais à direita, mais concorda com a frase. O questionário é anónimo, pedindo apenas que se indique o grau e o instrumento. Obrigado por participar!

Grau: 5^o

Instrumento: viola dedilhada

obs: Para o propósito do questionário, performance refere-se a audições/provas/concertos escolares

	Discordo totalmente			Concordo totalmente			
	6	5	4	3	2	1	0
1- Sinto que controlo a minha vida.....					2	1	0
2- É fácil confiar nos outros.....	6	5	4	3	2	1	0
3- Por vezes sinto-me triste sem saber porquê.....	0	1	2	3	4	5	6
4- Geralmente é difícil ter energia para realizar tarefas.....	0	1	2	3	4	5	6
5- Preocupação excessiva é uma característica da minha família.....	0	1	2	3	4	5	6
6- Mesmo que me prepare bem para uma performance, é provável que me engane.....	0	1	2	3	4	5	6
7- Para mim, é difícil contar com os outros.....	0	1	2	3	4	5	6
8- Em geral, os meus pais ajudam-me nas dificuldades.....	6	5	4	3	2	1	0
9- Antes ou durante uma performance, sinto algo semelhante a pânico.....	0	1	2	3	4	5	6
10- Nunca sei antes de uma performance se vou tocar bem..	0	1	2	3	4	5	6
11- Antes ou durante uma performance, fico com a boca seca.....	0	1	2	3	4	5	6
12- Sinto várias vezes que não valho muito enquanto pessoa.....	0	1	2	3	4	5	6
13- Durante uma performance dou por mim a pensar sobre se consigo ir até ao fim.....	0	1	2	3	4	5	6
14- Pensar sobre a avaliação que posso ter interfere com a minha prova.....	0	1	2	3	4	5	6
15- Antes ou durante a performance, sinto-me mal, com vontade de vomitar ou com o estômago às voltas.....	0	1	2	3	4	5	6

	Discordo totalmente						Concordo totalmente							
	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
16- Costumo estar preocupado com uma reacção negativa por parte do público.....	0	1	2	3	4	5	6							
17- O professor é muito exigente.....	0	1	2	3	4	5	6							
18- Às vezes sinto-me ansioso sem razão para tal.....	0	1	2	3	4	5	6							
19- Desde que comecei a estudar música, lembro-me de ficar ansioso nas performances.....	0	1	2	3	4	5	6							
20- Antes, ou durante uma performance, o meu coração bate de forma extremamente rápida.....	0	1	2	3	4	5	6							
21- A presença do professor ajuda-me a acalmar antes da performance.....	6	5	4	3	2	1	0							
22- Em geral os meus pais escutam o que tenho para dizer.....	6	5	4	3	2	1	0							
23- Deixo de tocar em audições/provas por causa da ansiedade que isso me traz.....	0	1	2	3	4	5	6							
24- Depois de tocar, preocupo-me sobre se toquei bem o suficiente.....	0	1	2	3	4	5	6							
25- A minha preocupação e nervosismo acerca da minha performance interfere com a minha concentração.....	0	1	2	3	4	5	6							
26- Um ou ambos os meus pais são muito ansiosos.....	0	1	2	3	4	5	6							
27- O professor dá-me estratégias concretas para ficar menos nervoso antes e durante a performance.....	6	5	4	3	2	1	0							
28- Antes, ou durante a performance, sinto os músculos tensos.....	0	1	2	3	4	5	6							
29- Depois da performance, repito-a na minha mente vezes sem conta.....	0	1	2	3	4	5	6							
30- Os meus pais encorajam-me a experimentar coisas novas.....	6	5	4	3	2	1	0							
31- Fico tão preocupado antes de uma performance, que não consigo dormir.....	0	1	2	3	4	5	6							
32- Antes ou durante uma performance, fico a tremer.....	0	1	2	3	4	5	6							
33- Sinto que o professor coloca muita pressão sobre mim.	0	1	2	3	4	5	6							
34- Sinto-me confiante a tocar de memória.....	6	5	4	3	2	1	0							
35- Preocupa-me ser avaliado/julgado pelos outros.....	0	1	2	3	4	5	6							
36- Preocupa-me o meu próprio julgamento sobre como irei tocar.....	0	1	2	3	4	5	6							
37- Continuo comprometido a tocar em público/em provas, mesmo que isso me cause grande ansiedade.....	0	1	2	3	4	5	6							



Este questionário, elaborado no âmbito do Mestrado em Ensino da Música no ISEIT - Instituto Piaget, pretende avaliar o nível de ansiedade na performance musical dos estudantes de Instrumento do Ensino Artístico Especializado da Música, e suas possíveis causas. Pede-se aos inquiridos que respondam com a máxima honestidade. Seleccione um número para indicar o quanto concorda ou discorda da frase. Quanto mais à esquerda, mais discorda da frase. Quanto mais à direita, mais concorda com a frase. O questionário é anónimo, pedindo apenas que se indique o grau e o instrumento. Obrigado por participar!

Grau: 5^o

Instrumento: Viola dedilhada

obs: Para o propósito do questionário, performance refere-se a audições/provas/concertos escolares

	Discordo totalmente			Concordo totalmente			
	6	5	4	3	2	1	0
1- Sinto que controlo a minha vida.....				<input checked="" type="radio"/>			
2- É fácil confiar nos outros.....			<input checked="" type="radio"/>				
3- Por vezes sinto-me triste sem saber porquê.....		<input checked="" type="radio"/>					
4- Geralmente é difícil ter energia para realizar tarefas.....	<input checked="" type="radio"/>						
5- Preocupação excessiva é uma característica da minha família.....				<input checked="" type="radio"/>			
6- Mesmo que me prepare bem para uma performance, é provável que me engane.....					<input checked="" type="radio"/>		
7- Para mim, é difícil contar com os outros.....			<input checked="" type="radio"/>				
8- Em geral, os meus pais ajudam-me nas dificuldades.....						<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
9- Antes ou durante uma performance, sinto algo semelhante a pânico.....			<input checked="" type="radio"/>				
10- Nunca sei antes de uma performance se vou tocar bem..			<input checked="" type="radio"/>				
11- Antes ou durante uma performance, fico com a boca seca.....	<input checked="" type="radio"/>						
12- Sinto várias vezes que não valho muito enquanto pessoa.....		<input checked="" type="radio"/>					
13- Durante uma performance dou por mim a pensar sobre se consigo ir até ao fim.....		<input checked="" type="radio"/>					
14- Pensar sobre a avaliação que posso ter interfere com a minha prova.....						<input checked="" type="radio"/>	
15- Antes ou durante a performance, sinto-me mal, com vontade de vomitar ou com o estômago às voltas.....	<input checked="" type="radio"/>						

	Discordo totalmente							Concordo totalmente						
	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
16- Costumo estar preocupado com uma reacção negativa por parte do público.....	0	1	2	3	4	5	6							
17- O professor é muito exigente.....	0	1	2	3	4	5	6							
18- Às vezes sinto-me ansioso sem razão para tal.....	0	1	2	3	4	5	6							
19- Desde que comecei a estudar música, lembro-me de ficar ansioso nas performances.....	0	1	2	3	4	5	6							
20- Antes, ou durante uma performance, o meu coração bate de forma extremamente rápida.....	0	1	2	3	4	5	6							
21- A presença do professor ajuda-me a acalmar antes da performance.....	6	5	4	3	2	1	0							
22- Em geral os meus pais escutam o que tenho para dizer.....	6	5	4	3	2	1	0							
23- Deixo de tocar em audições/provas por causa da ansiedade que isso me traz.....	0	1	2	3	4	5	6							
24- Depois de tocar, preocupo-me sobre se toquei bem o suficiente.....	0	1	2	3	4	5	6							
25- A minha preocupação e nervosismo acerca da minha performance interfere com a minha concentração.....	0	1	2	3	4	5	6							
26- Um ou ambos os meus pais são muito ansiosos.....	0	1	2	3	4	5	6							
27- O professor dá-me estratégias concretas para ficar menos nervoso antes e durante a performance.....	6	5	4	3	2	1	0							
28- Antes, ou durante a performance, sinto os músculos tensos.....	0	1	2	3	4	5	6							
29- Depois da performance, repito-a na minha mente vezes sem conta.....	0	1	2	3	4	5	6							
30- Os meus pais encorajam-me a experimentar coisas novas.....	6	5	4	3	2	1	0							
31- Fico tão preocupado antes de uma performance, que não consigo dormir.....	0	1	2	3	4	5	6							
32- Antes ou durante uma performance, fico a tremer.....	0	1	2	3	4	5	6							
33- Sinto que o professor coloca muita pressão sobre mim.....	0	1	2	3	4	5	6							
34- Sinto-me confiante a tocar de memória.....	6	5	4	3	2	1	0							
35- Preocupa-me ser avaliado/julgado pelos outros.....	0	1	2	3	4	5	6							
36- Preocupa-me o meu próprio julgamento sobre como irei tocar.....	0	1	2	3	4	5	6							
37- Continuo comprometido a tocar em público/em provas, mesmo que isso me cause grande ansiedade.....	0	1	2	3	4	5	6							



Este questionário, elaborado no âmbito do Mestrado em Ensino da Música no ISEIT - Instituto Piaget, pretende avaliar o nível de ansiedade na performance musical dos estudantes de Instrumento do Ensino Artístico Especializado da Música, e suas possíveis causas. Pede-se aos inquiridos que respondam com a máxima honestidade. Seleccione um número para indicar o quanto concorda ou discorda da frase. Quanto mais à esquerda, mais discorda da frase. Quanto mais à direita, mais concorda com a frase. O questionário é anónimo, pedindo apenas que se indique o grau e o instrumento. Obrigado por participar!

Grau: 6.º

Instrumento: Flauta Transversal

obs: Para o propósito do questionário, performance refere-se a audições/provas/concertos escolares

	Discordo totalmente						Concordo totalmente	
1- Sinto que controlo a minha vida.....	6	5	4	3	2	1	0	
2- É fácil confiar nos outros.....	6	5	4	3	2	1	0	
3- Por vezes sinto-me triste sem saber porquê.....	0	1	2	3	4	5	6	
4- Geralmente é difícil ter energia para realizar tarefas.....	0	1	2	3	4	5	6	
5- Preocupação excessiva é uma característica da minha família.....	0	1	2	3	4	5	6	
6- Mesmo que me prepare bem para uma performance, é provável que me engane.....	0	1	2	3	4	5	6	
7- Para mim, é difícil contar com os outros.....	0	1	2	3	4	5	6	
8- Em geral, os meus pais ajudam-me nas dificuldades.....	6	5	4	3	2	1	0	
9- Antes ou durante uma performance, sinto algo semelhante a pânico.....	0	1	2	3	4	5	6	
10- Nunca sei antes de uma performance se vou tocar bem..	0	1	2	3	4	5	6	
11- Antes ou durante uma performance, fico com a boca seca.....	0	1	2	3	4	5	6	
12- Sinto várias vezes que não valho muito enquanto pessoa.....	0	1	2	3	4	5	6	
13- Durante uma performance dou por mim a pensar sobre se consigo ir até ao fim.....	0	1	2	3	4	5	6	
14- Pensar sobre a avaliação que posso ter interfere com a minha prova.....	0	1	2	3	4	5	6	
15- Antes ou durante a performance, sinto-me mal, com vontade de vomitar ou com o estômago às voltas.....	0	1	2	3	4	5	6	

	Discordo totalmente						Concordo totalmente						
16- Costumo estar preocupado com uma reacção negativa por parte do público.....	0	1	2	3	4	5	6						
17- O professor é muito exigente.....	0	1	2	3	4	5	6						6
18- Às vezes sinto-me ansioso sem razão para tal.....	0	1	2	3	4	5	6						
19- Desde que comecei a estudar música, lembro-me de ficar ansioso nas performances.....	0	1	2	3	4	5	6						
20- Antes, ou durante uma performance, o meu coração bate de forma extremamente rápida.....	0	1	2	3	4	5	6						
21- A presença do professor ajuda-me a acalmar antes da performance.....	6	5	4	3	2	1	0						0
22- Em geral os meus pais escutam o que tenho para dizer.....	6	5	4	3	2	1	0						
23- Deixo de tocar em audições/provas por causa da ansiedade que isso me traz.....	0	1	2	3	4	5	6						
24- Depois de tocar, preocupo-me sobre se toquei bem o suficiente.....	0	1	2	3	4	5	6						
25- A minha preocupação e nervosismo acerca da minha performance interfere com a minha concentração.....	0	1	2	3	4	5	6						
26- Um ou ambos os meus pais são muito ansiosos.....	0	1	2	3	4	5	6						
27- O professor dá-me estratégias concretas para ficar menos nervoso antes e durante a performance.....	6	5	4	3	2	1	0						
28- Antes, ou durante a performance, sinto os músculos tensos.....	0	1	2	3	4	5	6						5
29- Depois da performance, repito-a na minha mente vezes sem conta.....	0	1	2	3	4	5	6						
30- Os meus pais encorajam-me a experimentar coisas novas.....	6	5	4	3	2	1	0						
31- Fico tão preocupado antes de uma performance, que não consigo dormir.....	0	1	2	3	4	5	6						
32- Antes ou durante uma performance, fico a tremer.....	0	1	2	3	4	5	6						4
33- Sinto que o professor coloca muita pressão sobre mim.	0	1	2	3	4	5	6						
34- Sinto-me confiante a tocar de memória.....	6	5	4	3	2	1	0						
35- Preocupa-me ser avaliado/julgado pelos outros.....	0	1	2	3	4	5	6						
36- Preocupa-me o meu próprio julgamento sobre como irei tocar.....	0	1	2	3	4	5	6						6
37- Continuo comprometido a tocar em público/em provas, mesmo que isso me cause grande ansiedade.....	0	1	2	3	4	5	6						5



Este questionário, elaborado no âmbito do Mestrado em Ensino da Música no ISEIT - Instituto Piaget, pretende avaliar o nível de ansiedade na performance musical dos estudantes de Instrumento do Ensino Artístico Especializado da Música, e suas possíveis causas. Pede-se aos inquiridos que respondam com a máxima honestidade. Selecciona um número para indicar o quanto concorda ou discorda da frase. Quanto mais à esquerda, mais discorda da frase. Quanto mais à direita, mais concorda com a frase. O questionário é anónimo, pedindo apenas que se indique o grau e o instrumento. Obrigado por participar!

Grau: 6.º grau

Instrumento: Piano

obs: Para o propósito do questionário, performance refere-se a audições/provas/concertos escolares

	Discordo totalmente			Concordo totalmente			
1- Sinto que controlo a minha vida.....	6	5	4	3	②	1	0
2- É fácil confiar nos outros.....	6	5	4	3	2	①	0
3- Por vezes sinto-me triste sem saber porquê.....	0	①	2	3	4	5	6
4- Geralmente é difícil ter energia para realizar tarefas.....	0	1	2	③	4	5	6
5- Preocupação excessiva é uma característica da minha família.....	0	1	2	③	4	5	6
6- Mesmo que me prepare bem para uma performance, é provável que me engane.....	0	1	2	③	4	5	6
7- Para mim, é difícil contar com os outros.....	0	1	②	3	4	5	6
8- Em geral, os meus pais ajudam-me nas dificuldades.....	6	5	4	3	②	1	0
9- Antes ou durante uma performance, sinto algo semelhante a pânico.....	0	1	②	3	4	5	6
10- Nunca sei antes de uma performance se vou tocar bem..	0	1	②	3	4	5	6
11- Antes ou durante uma performance, fico com a boca seca.....	0	1	2	3	④	5	6
12- Sinto várias vezes que não valho muito enquanto pessoa.....	0	①	2	3	4	5	6
13- Durante uma performance dou por mim a pensar sobre se consigo ir até ao fim.....	0	①	2	3	4	5	6
14- Pensar sobre a avaliação que posso ter interfere com a minha prova.....	0	1	2	③	4	5	6
15- Antes ou durante a performance, sinto-me mal, com vontade de vomitar ou com o estômago às voltas.....	①	1	2	3	4	5	6

	Discordo totalmente						Concordo totalmente							
16- Costumo estar preocupado com uma reacção negativa por parte do público.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
17- O professor é muito exigente.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
18- Às vezes sinto-me ansioso sem razão para tal.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
19- Desde que comecei a estudar música, lembro-me de ficar ansioso nas performances.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
20- Antes, ou durante uma performance, o meu coração bate de forma extremamente rápida.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
21- A presença do professor ajuda-me a acalmar antes da performance.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
22- Em geral os meus pais escutam o que tenho para dizer.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
23- Deixo de tocar em audições/provas por causa da ansiedade que isso me traz.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
24- Depois de tocar, preocupo-me sobre se toquei bem o suficiente.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
25- A minha preocupação e nervosismo acerca da minha performance interfere com a minha concentração.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
26- Um ou ambos os meus pais são muito ansiosos.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
27- O professor dá-me estratégias concretas para ficar menos nervoso antes e durante a performance.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
28- Antes, ou durante a performance, sinto os músculos tensos.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
29- Depois da performance, repito-a na minha mente vezes sem conta.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
30- Os meus pais encorajam-me a experimentar coisas novas.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
31- Fico tão preocupado antes de uma performance, que não consigo dormir.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
32- Antes ou durante uma performance, fico a tremer.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
33- Sinto que o professor coloca muita pressão sobre mim.	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
34- Sinto-me confiante a tocar de memória.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
35- Preocupa-me ser avaliado/julgado pelos outros.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
36- Preocupa-me o meu próprio julgamento sobre como irei tocar.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
37- Continuo comprometido a tocar em público/em provas, mesmo que isso me cause grande ansiedade.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6



Este questionário, elaborado no âmbito do Mestrado em Ensino da Música no ISEIT - Instituto Piaget, pretende avaliar o nível de ansiedade na performance musical dos estudantes de Instrumento do Ensino Artístico Especializado da Música, e suas possíveis causas. Pedem-se aos inquiridos que respondam com a máxima honestidade. Seleccionem um número para indicar o quanto concorda ou discorda da frase. Quanto mais à esquerda, mais discorda da frase. Quanto mais à direita, mais concorda com a frase. O questionário é anónimo, pedindo apenas que se indique o grau e o instrumento. Obrigado por participar!

 Grau: 6^o

Instrumento: Piano

obs: Para o propósito do questionário, performance refere-se a audições/provas/concertos escolares

	Discordo totalmente					Concordo totalmente	
1- Sinto que controlo a minha vida.....	6	5	4	3	2	1	0
2- É fácil confiar nos outros.....	6	5	4	3	2	1	0
3- Por vezes sinto-me triste sem saber porquê.....	0	1	2	3	4	5	6
4- Geralmente é difícil ter energia para realizar tarefas.....	0	1	2	3	4	5	6
5- Preocupação excessiva é uma característica da minha família.....	0	1	2	3	4	5	6
6- Mesmo que me prepare bem para uma performance, é provável que me engane.....	0	1	2	3	4	5	6
7- Para mim, é difícil contar com os outros.....	0	1	2	3	4	5	6
8- Em geral, os meus pais ajudam-me nas dificuldades.....	6	5	4	3	2	1	0
9- Antes ou durante uma performance, sinto algo semelhante a pânico.....	0	1	2	3	4	5	6
10- Nunca sei antes de uma performance se vou tocar bem..	0	1	2	3	4	5	6
11- Antes ou durante uma performance, fico com a boca seca.....	0	1	2	3	4	5	6
12- Sinto várias vezes que não valho muito enquanto pessoa.....	0	1	2	3	4	5	6
13- Durante uma performance dou por mim a pensar sobre se consigo ir até ao fim.....	0	1	2	3	4	5	6
14- Pensar sobre a avaliação que posso ter interfere com a minha prova.....	0	1	2	3	4	5	6
15- Antes ou durante a performance, sinto-me mal, com vontade de vomitar ou com o estômago às voltas.....	0	1	2	3	4	5	6

	Discordo totalmente						Concordo totalmente							
16- Costumo estar preocupado com uma reacção negativa por parte do público.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
17- O professor é muito exigente.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
18- Às vezes sinto-me ansioso sem razão para tal.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
19- Desde que comecei a estudar música, lembro-me de ficar ansioso nas performances.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
20- Antes, ou durante uma performance, o meu coração bate de forma extremamente rápida.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
21- A presença do professor ajuda-me a acalmar antes da performance.....	6	5	4	3	2	1	0	0	1	2	3	4	5	6
22- Em geral os meus pais escutam o que tenho para dizer.....	6	5	4	3	2	1	0	0	1	2	3	4	5	6
23- Deixo de tocar em audições/provas por causa da ansiedade que isso me traz.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
24- Depois de tocar, preocupo-me sobre se toquei bem o suficiente.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
25- A minha preocupação e nervosismo acerca da minha performance interfere com a minha concentração.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
26- Um ou ambos os meus pais são muito ansiosos.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
27- O professor dá-me estratégias concretas para ficar menos nervoso antes e durante a performance.....	6	5	4	3	2	1	0	0	1	2	3	4	5	6
28- Antes, ou durante a performance, sinto os músculos tensos.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
29- Depois da performance, repito-a na minha mente vezes sem conta.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
30- Os meus pais encorajam-me a experimentar coisas novas.....	6	5	4	3	2	1	0	0	1	2	3	4	5	6
31- Fico tão preocupado antes de uma performance, que não consigo dormir.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
32- Antes ou durante uma performance, fico a tremer.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
33- Sinto que o professor coloca muita pressão sobre mim.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
34- Sinto-me confiante a tocar de memória.....	6	5	4	3	2	1	0	0	1	2	3	4	5	6
35- Preocupa-me ser avaliado/julgado pelos outros.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
36- Preocupa-me o meu próprio julgamento sobre como irei tocar.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
37- Continuo comprometido a tocar em público/em provas, mesmo que isso me cause grande ansiedade.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6



Este questionário, elaborado no âmbito do Mestrado em Ensino da Música no ISEIT - Instituto Piaget, pretende avaliar o nível de ansiedade na performance musical dos estudantes de Instrumento do Ensino Artístico Especializado da Música, e suas possíveis causas. Pede-se aos inquiridos que respondam com a máxima honestidade. Selecione um número para indicar o quanto concorda ou discorda da frase. Quanto mais à esquerda, mais discorda da frase. Quanto mais à direita, mais concorda com a frase. O questionário é anónimo, pedindo apenas que se indique o grau e o instrumento. Obrigado por participar!

Grau: 6⁻

Instrumento: *Viola Dedilhada*

obs: Para o propósito do questionário, performance refere-se a audições/provas/concertos escolares

	Discordo totalmente			Concordo totalmente			
1- Sinto que controlo a minha vida.....	6	5	4	3	2	1	0
2- É fácil confiar nos outros.....	6	5	4	3	2	1	0
3- Por vezes sinto-me triste sem saber porquê.....	0	1	2	3	4	5	6
4- Geralmente é difícil ter energia para realizar tarefas.....	0	1	2	3	4	5	6
5- Preocupação excessiva é uma característica da minha família.....	0	1	2	3	4	5	6
6- Mesmo que me prepare bem para uma performance, é provável que me engane.....	0	1	2	3	4	5	6
7- Para mim, é difícil contar com os outros.....	0	1	2	3	4	5	6
8- Em geral, os meus pais ajudam-me nas dificuldades.....	6	5	4	3	2	1	0
9- Antes ou durante uma performance, sinto algo semelhante a pânico.....	0	1	2	3	4	5	6
10- Nunca sei antes de uma performance se vou tocar bem..	0	1	2	3	4	5	6
11- Antes ou durante uma performance, fico com a boca seca.....	0	1	2	3	4	5	6
12- Sinto várias vezes que não valho muito enquanto pessoa.....	0	1	2	3	4	5	6
13- Durante uma performance dou por mim a pensar sobre se consigo ir até ao fim.....	0	1	2	3	4	5	6
14- Pensar sobre a avaliação que posso ter interfere com a minha prova.....	0	1	2	3	4	5	6
15- Antes ou durante a performance, sinto-me mal, com vontade de vomitar ou com o estômago às voltas.....	0	1	2	3	4	5	6

Discordo
totalmente

Concordo
totalmente

16- Costumo estar preocupado com uma reacção negativa por parte do público.....	0	1	2	3	4	5	6
17- O professor é muito exigente.....	0	1	2	3	4	5	6
18- Às vezes sinto-me ansioso sem razão para tal.....	0	1	2	3	4	5	6
19- Desde que comecei a estudar música, lembro-me de ficar ansioso nas performances.....	0	1	2	3	4	5	6
20- Antes, ou durante uma performance, o meu coração bate de forma extremamente rápida.....	0	1	2	3	4	5	6
21- A presença do professor ajuda-me a acalmar antes da performance.....	6	5	4	3	2	1	0
22- Em geral os meus pais escutam o que tenho para dizer.....	6	5	4	3	2	1	0
23- Deixo de tocar em audições/provas por causa da ansiedade que isso me traz.....	0	1	2	3	4	5	6
24- Depois de tocar, preocupo-me sobre se toquei bem o suficiente.....	0	1	2	3	4	5	6
25- A minha preocupação e nervosismo acerca da minha performance interfere com a minha concentração.....	0	1	2	3	4	5	6
26- Um ou ambos os meus pais são muito ansiosos.....	0	1	2	3	4	5	6
27- O professor dá-me estratégias concretas para ficar menos nervoso antes e durante a performance.....	6	5	4	3	2	1	0
28- Antes, ou durante a performance, sinto os músculos tensos.....	0	1	2	3	4	5	6
29- Depois da performance, repito-a na minha mente vezes sem conta.....	0	1	2	3	4	5	6
30- Os meus pais encorajam-me a experimentar coisas novas.....	6	5	4	3	2	1	0
31- Fico tão preocupado antes de uma performance, que não consigo dormir.....	0	1	2	3	4	5	6
32- Antes ou durante uma performance, fico a tremer.....	0	1	2	3	4	5	6
33- Sinto que o professor coloca muita pressão sobre mim.....	0	1	2	3	4	5	6
34- Sinto-me confiante a tocar de memória.....	6	5	4	3	2	1	0
35- Preocupa-me ser avaliado/julgado pelos outros.....	0	1	2	3	4	5	6
36- Preocupa-me o meu próprio julgamento sobre como irei tocar.....	0	1	2	3	4	5	6
37- Continuo comprometido a tocar em público/em provas, mesmo que isso me cause grande ansiedade.....	0	1	2	3	4	5	6



Este questionário, elaborado no âmbito do Mestrado em Ensino da Música no ISEIT - Instituto Piaget, pretende avaliar o nível de ansiedade na performance musical dos estudantes de Instrumento do Ensino Artístico Especializado da Música, e suas possíveis causas. Pede-se aos inquiridos que respondam com a máxima honestidade. Seleccione um número para indicar o quanto concorda ou discorda da frase. Quanto mais à esquerda, mais discorda da frase. Quanto mais à direita, mais concorda com a frase. O questionário é anónimo, pedindo apenas que se indique o grau e o instrumento. Obrigado por participar!

Grau: 6

Instrumento: *Guitarra Dedilhada*

obs: Para o propósito do questionário, performance refere-se a audições/provas/concertos escolares

	Discordo totalmente					Concordo totalmente	
1- Sinto que controlo a minha vida.....	6	5	4	3	2	①	0
2- É fácil confiar nos outros.....	6	5	4	3	②	1	0
3- Por vezes sinto-me triste sem saber porquê.....	0	1	2	3	④	5	6
4- Geralmente é difícil ter energia para realizar tarefas.....	0	1	②	3	4	5	6
5- Preocupação excessiva é uma característica da minha família.....	0	1	2	③	4	5	6
6- Mesmo que me prepare bem para uma performance, é provável que me engane.....	0	1	2	3	4	⑤	6
7- Para mim, é difícil contar com os outros.....	0	1	2	③	4	5	6
8- Em geral, os meus pais ajudam-me nas dificuldades.....	6	5	4	3	②	1	0
9- Antes ou durante uma performance, sinto algo semelhante a pânico.....	0	1	2	3	4	⑤	6
10- Nunca sei antes de uma performance se vou tocar bem..	0	1	2	3	④	5	6
11- Antes ou durante uma performance, fico com a boca seca.....	0	1	②	3	4	5	6
12- Sinto várias vezes que não valho muito enquanto pessoa.....	0	1	2	③	4	5	6
13- Durante uma performance dou por mim a pensar sobre se consigo ir até ao fim.....	0	1	②	3	4	5	6
14- Pensar sobre a avaliação que posso ter interfere com a minha prova.....	0	1	②	3	4	5	6
15- Antes ou durante a performance, sinto-me mal, com vontade de vomitar ou com o estômago às voltas.....	0	1	2	3	④	5	6

Discordo
totalmente

Concordo
totalmente

16- Costumo estar preocupado com uma reacção negativa por parte do público.....	0	1	2	3	4	5	6
17- O professor é muito exigente.....	0	1	2	3	4	5	6
18- Às vezes sinto-me ansioso sem razão para tal.....	0	1	2	3	4	5	6
19- Desde que comecei a estudar música, lembro-me de ficar ansioso nas performances.....	0	1	2	3	4	5	6
20- Antes, ou durante uma performance, o meu coração bate de forma extremamente rápida.....	0	1	2	3	4	5	6
21- A presença do professor ajuda-me a acalmar antes da performance.....	6	5	4	3	2	1	0
22- Em geral os meus pais escutam o que tenho para dizer.....	6	5	4	3	2	1	0
23- Deixo de tocar em audições/provas por causa da ansiedade que isso me traz.....	0	1	2	3	4	5	6
24- Depois de tocar, preocupo-me sobre se toquei bem o suficiente.....	0	1	2	3	4	5	6
25- A minha preocupação e nervosismo acerca da minha performance interfere com a minha concentração.....	0	1	2	3	4	5	6
26- Um ou ambos os meus pais são muito ansiosos.....	0	1	2	3	4	5	6
27- O professor dá-me estratégias concretas para ficar menos nervoso antes e durante a performance.....	6	5	4	3	2	1	0
28- Antes, ou durante a performance, sinto os músculos tensos.....	0	1	2	3	4	5	6
29- Depois da performance, repito-a na minha mente vezes sem conta.....	0	1	2	3	4	5	6
30- Os meus pais encorajam-me a experimentar coisas novas.....	6	5	4	3	2	1	0
31- Fico tão preocupado antes de uma performance, que não consigo dormir.....	0	1	2	3	4	5	6
32- Antes ou durante uma performance, fico a tremer.....	0	1	2	3	4	5	6
33- Sinto que o professor coloca muita pressão sobre mim.....	0	1	2	3	4	5	6
34- Sinto-me confiante a tocar de memória.....	6	5	4	3	2	1	0
35- Preocupa-me ser avaliado/julgado pelos outros.....	0	1	2	3	4	5	6
36- Preocupa-me o meu próprio julgamento sobre como irei tocar.....	0	1	2	3	4	5	6
37- Continuo comprometido a tocar em público/em provas, mesmo que isso me cause grande ansiedade.....	0	1	2	3	4	5	6



Este questionário, elaborado no âmbito do Mestrado em Ensino da Música no ISEIT - Instituto Piaget, pretende avaliar o nível de ansiedade na performance musical dos estudantes de Instrumento do Ensino Artístico Especializado da Música, e suas possíveis causas. Pedem-se aos inquiridos que respondam com a máxima honestidade. Seleccione um número para indicar o quanto concorda ou discorda da frase. Quanto mais à esquerda, mais discorda da frase. Quanto mais à direita, mais concorda com a frase. O questionário é anónimo, pedindo apenas que se indique o grau e o instrumento. Obrigado por participar!

Grau: 6^o

Instrumento: Viola de câmara

obs: Para o propósito do questionário, performance refere-se a audições/provas/concertos escolares

	Discordo totalmente						Concordo totalmente	
1- Sinto que controlo a minha vida.....	6	5	4	3	2	1	0	
2- É fácil confiar nos outros.....	6	5	4	3	2	1	0	
3- Por vezes sinto-me triste sem saber porquê.....	0	1	2	3	4	5	6	
4- Geralmente é difícil ter energia para realizar tarefas.....	0	1	2	3	4	5	6	
5- Preocupação excessiva é uma característica da minha família.....	0	1	2	3	4	5	6	
6- Mesmo que me prepare bem para uma performance, é provável que me engane.....	0	1	2	3	4	5	6	
7- Para mim, é difícil contar com os outros.....	0	1	2	3	4	5	6	
8- Em geral, os meus pais ajudam-me nas dificuldades.....	6	5	4	3	2	1	0	
9- Antes ou durante uma performance, sinto algo semelhante a pânico.....	0	1	2	3	4	5	6	
10- Nunca sei antes de uma performance se vou tocar bem..	0	1	2	3	4	5	6	
11- Antes ou durante uma performance, fico com a boca seca.....	0	1	2	3	4	5	6	
12- Sinto várias vezes que não valho muito enquanto pessoa.....	0	1	2	3	4	5	6	
13- Durante uma performance dou por mim a pensar sobre se consigo ir até ao fim.....	0	1	2	3	4	5	6	
14- Pensar sobre a avaliação que posso ter interfere com a minha prova.....	0	1	2	3	4	5	6	
15- Antes ou durante a performance, sinto-me mal, com vontade de vomitar ou com o estômago às voltas.....	0	1	2	3	4	5	6	

	Discordo totalmente						Concordo totalmente							
16- Costumo estar preocupado com uma reacção negativa por parte do público.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
17- O professor é muito exigente.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
18- Às vezes sinto-me ansioso sem razão para tal.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
19- Desde que comecei a estudar música, lembro-me de ficar ansioso nas performances.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
20- Antes, ou durante uma performance, o meu coração bate de forma extremamente rápida.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
21- A presença do professor ajuda-me a acalmar antes da performance.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
22- Em geral os meus pais escutam o que tenho para dizer.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
23- Deixo de tocar em audições/provas por causa da ansiedade que isso me traz.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
24- Depois de tocar, preocupo-me sobre se toquei bem o suficiente.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
25- A minha preocupação e nervosismo acerca da minha performance interfere com a minha concentração.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
26- Um ou ambos os meus pais são muito ansiosos.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
27- O professor dá-me estratégias concretas para ficar menos nervoso antes e durante a performance.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
28- Antes, ou durante a performance, sinto os músculos tensos.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
29- Depois da performance, repito-a na minha mente vezes sem conta.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
30- Os meus pais encorajam-me a experimentar coisas novas.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
31- Fico tão preocupado antes de uma performance, que não consigo dormir.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
32- Antes ou durante uma performance, fico a tremer.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
33- Sinto que o professor coloca muita pressão sobre mim.	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
34- Sinto-me confiante a tocar de memória.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
35- Preocupa-me ser avaliado/julgado pelos outros.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
36- Preocupa-me o meu próprio julgamento sobre como irei tocar.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
37- Continuo comprometido a tocar em público/em provas, mesmo que isso me cause grande ansiedade.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6



Este questionário, elaborado no âmbito do Mestrado em Ensino da Música no ISEIT - Instituto Piaget, pretende avaliar o nível de ansiedade na performance musical dos estudantes de Instrumento do Ensino Artístico Especializado da Música, e suas possíveis causas. Pede-se aos inquiridos que respondam com a máxima honestidade. Seleccione um número para indicar o quanto concorda ou discorda da frase. Quanto mais à esquerda, mais discorda da frase. Quanto mais à direita, mais concorda com a frase. O questionário é anónimo, pedindo apenas que se indique o grau e o instrumento. Obrigado por participar!

Grau: 7^o grau

Instrumento: Violino

obs: Para o propósito do questionário, performance refere-se a audições/provas/concertos escolares

	Discordo totalmente						Concordo totalmente							
1- Sinto que controlo a minha vida.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
2- É fácil confiar nos outros.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
3- Por vezes sinto-me triste sem saber porquê.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
4- Geralmente é difícil ter energia para realizar tarefas.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
5- Preocupação excessiva é uma característica da minha família.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
6- Mesmo que me prepare bem para uma performance, é provável que me engane.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
7- Para mim, é difícil contar com os outros.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
8- Em geral, os meus pais ajudam-me nas dificuldades.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
9- Antes ou durante uma performance, sinto algo semelhante a pânico.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
10- Nunca sei antes de uma performance se vou tocar bem..	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
11- Antes ou durante uma performance, fico com a boca seca.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
12- Sinto várias vezes que não valho muito enquanto pessoa.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
13- Durante uma performance dou por mim a pensar sobre se consigo ir até ao fim.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
14- Pensar sobre a avaliação que posso ter interfere com a minha prova.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
15- Antes ou durante a performance, sinto-me mal, com vontade de vomitar ou com o estômago às voltas.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6

	Discordo totalmente						Concordo totalmente							
16- Costumo estar preocupado com uma reacção negativa por parte do público.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
17- O professor é muito exigente.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
18- Às vezes sinto-me ansioso sem razão para tal.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
19- Desde que comecei a estudar música, lembro-me de ficar ansioso nas performances.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
20- Antes, ou durante uma performance, o meu coração bate de forma extremamente rápida.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
21- A presença do professor ajuda-me a acalmar antes da performance.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
22- Em geral os meus pais escutam o que tenho para dizer.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
23- Deixo de tocar em audições/provas por causa da ansiedade que isso me traz.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
24- Depois de tocar, preocupo-me sobre se toquei bem o suficiente.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
25- A minha preocupação e nervosismo acerca da minha performance interfere com a minha concentração.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
26- Um ou ambos os meus pais são muito ansiosos.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
27- O professor dá-me estratégias concretas para ficar menos nervoso antes e durante a performance.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
28- Antes, ou durante a performance, sinto os músculos tensos.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
29- Depois da performance, repito-a na minha mente vezes sem conta.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
30- Os meus pais encorajam-me a experimentar coisas novas.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
31- Fico tão preocupado antes de uma performance, que não consigo dormir.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
32- Antes ou durante uma performance, fico a tremer.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
33- Sinto que o professor coloca muita pressão sobre mim.	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
34- Sinto-me confiante a tocar de memória.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
35- Preocupa-me ser avaliado/julgado pelos outros.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
36- Preocupa-me o meu próprio julgamento sobre como irei tocar.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
37- Continuo comprometido a tocar em público/em provas, mesmo que isso me cause grande ansiedade.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6



Este questionário, elaborado no âmbito do Mestrado em Ensino da Música no ISEIT - Instituto Piaget, pretende avaliar o nível de ansiedade na performance musical dos estudantes de Instrumento do Ensino Artístico Especializado da Música, e suas possíveis causas. Pede-se aos inquiridos que respondam com a máxima honestidade. Seleccione um número para indicar o quanto concorda ou discorda da frase. Quanto mais à esquerda, mais discorda da frase. Quanto mais à direita, mais concorda com a frase. O questionário é anónimo, pedindo apenas que se indique o grau e o instrumento. Obrigado por participar!

Grau: 8º grau

Instrumento: Piano

obs: Para o propósito do questionário, performance refere-se a audições/provas/concertos escolares

	Discordo totalmente					Concordo totalmente	
1- Sinto que controlo a minha vida.....	6	5	4	3	2	1	0
2- É fácil confiar nos outros.....	6	5	4	3	2	1	0
3- Por vezes sinto-me triste sem saber porquê.....	0	1	2	3	4	5	6
4- Geralmente é difícil ter energia para realizar tarefas.....	0	1	2	3	4	5	6
5- Preocupação excessiva é uma característica da minha família.....	0	1	2	3	4	5	6
6- Mesmo que me prepare bem para uma performance, é provável que me engane.....	0	1	2	3	4	5	6
7- Para mim, é difícil contar com os outros.....	0	1	2	3	4	5	6
8- Em geral, os meus pais ajudam-me nas dificuldades.....	6	5	4	3	2	1	0
9- Antes ou durante uma performance, sinto algo semelhante a pânico.....	0	1	2	3	4	5	6
10- Nunca sei antes de uma performance se vou tocar bem..	0	1	2	3	4	5	6
11- Antes ou durante uma performance, fico com a boca seca.....	0	1	2	3	4	5	6
12- Sinto várias vezes que não valho muito enquanto pessoa.....	0	1	2	3	4	5	6
13- Durante uma performance dou por mim a pensar sobre se consigo ir até ao fim.....	0	1	2	3	4	5	6
14- Pensar sobre a avaliação que posso ter interfere com a minha prova.....	0	1	2	3	4	5	6
15- Antes ou durante a performance, sinto-me mal, com vontade de vomitar ou com o estômago às voltas.....	0	1	2	3	4	5	6

	Discordo totalmente							Concordo totalmente						
16- Costumo estar preocupado com uma reacção negativa por parte do público.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
17- O professor é muito exigente.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
18- Às vezes sinto-me ansioso sem razão para tal.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
19- Desde que comecei a estudar música, lembro-me de ficar ansioso nas performances.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
20- Antes, ou durante uma performance, o meu coração bate de forma extremamente rápida.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
21- A presença do professor ajuda-me a acalmar antes da performance.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
22- Em geral os meus pais escutam o que tenho para dizer.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
23- Deixo de tocar em audições/provas por causa da ansiedade que isso me traz.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
24- Depois de tocar, preocupo-me sobre se toquei bem o suficiente.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
25- A minha preocupação e nervosismo acerca da minha performance interfere com a minha concentração.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
26- Um ou ambos os meus pais são muito ansiosos.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
27- O professor dá-me estratégias concretas para ficar menos nervoso antes e durante a performance.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
28- Antes, ou durante a performance, sinto os músculos tensos.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
29- Depois da performance, repito-a na minha mente vezes sem conta.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
30- Os meus pais encorajam-me a experimentar coisas novas.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
31- Fico tão preocupado antes de uma performance, que não consigo dormir.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
32- Antes ou durante uma performance, fico a tremer.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
33- Sinto que o professor coloca muita pressão sobre mim.	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
34- Sinto-me confiante a tocar de memória.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
35- Preocupa-me ser avaliado/julgado pelos outros.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
36- Preocupa-me o meu próprio julgamento sobre como irei tocar.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
37- Continuo comprometido a tocar em público/em provas, mesmo que isso me cause grande ansiedade.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6



Este questionário, elaborado no âmbito do Mestrado em Ensino da Música no ISEIT - Instituto Piaget, pretende avaliar o nível de ansiedade na performance musical dos estudantes de Instrumento do Ensino Artístico Especializado da Música, e suas possíveis causas. Pede-se aos inquiridos que respondam com a máxima honestidade. Seleccionem um número para indicar o quanto concorda ou discorda da frase. Quanto mais à esquerda, mais discorda da frase. Quanto mais à direita, mais concorda com a frase. O questionário é anónimo, pedindo apenas que se indique o grau e o instrumento. Obrigado por participar!

Grau: 8^o

Instrumento: violino

obs: Para o propósito do questionário, performance refere-se a audições/provas/concertos escolares

	Discordo totalmente			Concordo totalmente			
	6	5	4	3	2	1	0
1- Sinto que controlo a minha vida.....				3	2	1	0
2- É fácil confiar nos outros.....				3	2	1	0
3- Por vezes sinto-me triste sem saber porquê.....	0	1	2	3	4	5	6
4- Geralmente é difícil ter energia para realizar tarefas.....	0	1	2	3	4	5	6
5- Preocupação excessiva é uma característica da minha família.....	0	1	2	3	4	5	6
6- Mesmo que me prepare bem para uma performance, é provável que me engane.....	0	1	2	3	4	5	6
7- Para mim, é difícil contar com os outros.....	0	1	2	3	4	5	6
8- Em geral, os meus pais ajudam-me nas dificuldades.....	6	5	4	3	2	1	0
9- Antes ou durante uma performance, sinto algo semelhante a pânico.....	0	1	2	3	4	5	6
10- Nunca sei antes de uma performance se vou tocar bem..	0	1	2	3	4	5	6
11- Antes ou durante uma performance, fico com a boca seca.....	0	1	2	3	4	5	6
12- Sinto várias vezes que não valho muito enquanto pessoa.....	0	1	2	3	4	5	6
13- Durante uma performance dou por mim a pensar sobre se consigo ir até ao fim.....	0	1	2	3	4	5	6
14- Pensar sobre a avaliação que posso ter interfere com a minha prova.....	0	1	2	3	4	5	6
15- Antes ou durante a performance, sinto-me mal, com vontade de vomitar ou com o estômago às voltas.....	0	1	2	3	4	5	6

	Discordo totalmente							Concordo totalmente						
	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
16- Costumo estar preocupado com uma reacção negativa por parte do público.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
17- O professor é muito exigente.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
18- Às vezes sinto-me ansioso sem razão para tal.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
19- Desde que comecei a estudar música, lembro-me de ficar ansioso nas performances.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
20- Antes, ou durante uma performance, o meu coração bate de forma extremamente rápida.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
21- A presença do professor ajuda-me a acalmar antes da performance.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
22- Em geral os meus pais escutam o que tenho para dizer.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
23- Deixo de tocar em audições/provas por causa da ansiedade que isso me traz.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
24- Depois de tocar, preocupo-me sobre se toquei bem o suficiente.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
25- A minha preocupação e nervosismo acerca da minha performance interfere com a minha concentração.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
26- Um ou ambos os meus pais são muito ansiosos.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
27- O professor dá-me estratégias concretas para ficar menos nervoso antes e durante a performance.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
28- Antes, ou durante a performance, sinto os músculos tensos.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
29- Depois da performance, repito-a na minha mente vezes sem conta.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
30- Os meus pais encorajam-me a experimentar coisas novas.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
31- Fico tão preocupado antes de uma performance, que não consigo dormir.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
32- Antes ou durante uma performance, fico a tremer.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
33- Sinto que o professor coloca muita pressão sobre mim.	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
34- Sinto-me confiante a tocar de memória.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
35- Preocupa-me ser avaliado/julgado pelos outros.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
36- Preocupa-me o meu próprio julgamento sobre como irei tocar.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
37- Continuo comprometido a tocar em público/em provas, mesmo que isso me cause grande ansiedade.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6

59



Instituto PIAGET

Campus Universitário de Almada
Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada

Este questionário, elaborado no âmbito do Mestrado em Ensino da Música no ISEIT - Instituto Piaget, pretende avaliar o nível de ansiedade na performance musical dos estudantes de Instrumento do Ensino Artístico Especializado da Música, e suas possíveis causas. Pede-se aos inquiridos que respondam com a máxima honestidade. Seleccione um número para indicar o quanto concorda ou discorda da frase. Quanto mais à esquerda, mais discorda da frase. Quanto mais à direita, mais concorda com a frase. O questionário é anónimo, pedindo apenas que se indique o grau e o instrumento. Obrigado por participar!

Grau: 8º

Instrumento: Guitarra (Viola Dedilhada)

obs: Para o propósito do questionário, performance refere-se a audições/provas/concertos escolares

	Discordo totalmente			Concordo totalmente			
	6	5	4	3	2	1	0
1- Sinto que controlo a minha vida.....				3			
2- É fácil confiar nos outros.....					2		
3- Por vezes sinto-me triste sem saber porquê.....			2				
4- Geralmente é difícil ter energia para realizar tarefas.....					4		
5- Preocupação excessiva é uma característica da minha família.....				3			
6- Mesmo que me prepare bem para uma performance, é provável que me engane.....						5	
7- Para mim, é difícil contar com os outros.....			2				
8- Em geral, os meus pais ajudam-me nas dificuldades.....							0
9- Antes ou durante uma performance, sinto algo semelhante a pânico.....					4		
10- Nunca sei antes de uma performance se vou tocar bem..				3			
11- Antes ou durante uma performance, fico com a boca seca.....	0						
12- Sinto várias vezes que não valho muito enquanto pessoa.....	0						
13- Durante uma performance dou por mim a pensar sobre se consigo ir até ao fim.....			2				
14- Pensar sobre a avaliação que posso ter interfere com a minha prova.....						5	
15- Antes ou durante a performance, sinto-me mal, com vontade de vomitar ou com o estômago às voltas.....		1					

	Discordo totalmente						Concordo totalmente							
16- Costumo estar preocupado com uma reacção negativa por parte do público.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
17- O professor é muito exigente.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
18- Às vezes sinto-me ansioso sem razão para tal.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
19- Desde que comecei a estudar música, lembro-me de ficar ansioso nas performances.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
20- Antes, ou durante uma performance, o meu coração bate de forma extremamente rápida.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
21- A presença do professor ajuda-me a acalmar antes da performance.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
22- Em geral os meus pais escutam o que tenho para dizer.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
23- Deixo de tocar em audições/provas por causa da ansiedade que isso me traz.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
24- Depois de tocar, preocupo-me sobre se toquei bem o suficiente.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
25- A minha preocupação e nervosismo acerca da minha performance interfere com a minha concentração.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
26- Um ou ambos os meus pais são muito ansiosos.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
27- O professor dá-me estratégias concretas para ficar menos nervoso antes e durante a performance.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
28- Antes, ou durante a performance, sinto os músculos tensos.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
29- Depois da performance, repito-a na minha mente vezes sem conta.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
30- Os meus pais encorajam-me a experimentar coisas novas.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
31- Fico tão preocupado antes de uma performance, que não consigo dormir.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
32- Antes ou durante uma performance, fico a tremer.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
33- Sinto que o professor coloca muita pressão sobre mim.	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
34- Sinto-me confiante a tocar de memória.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
35- Preocupa-me ser avaliado/julgado pelos outros.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
36- Preocupa-me o meu próprio julgamento sobre como irei tocar.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
37- Continuo comprometido a tocar em público/em provas, mesmo que isso me cause grande ansiedade.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6



Este questionário, elaborado no âmbito do Mestrado em Ensino da Música no ISEIT - Instituto Piaget, pretende avaliar o nível de ansiedade na performance musical dos estudantes de Instrumento do Ensino Artístico Especializado da Música, e suas possíveis causas. Pede-se aos inquiridos que respondam com a máxima honestidade. Seleccione um número para indicar o quanto concorda ou discorda da frase. Quanto mais à esquerda, mais discorda da frase. Quanto mais à direita, mais concorda com a frase. O questionário é anónimo, pedindo apenas que se indique o grau e o instrumento. Obrigado por participar!

Grau: VIII

Instrumento: Violino

obs: Para o propósito do questionário, performance refere-se a audições/provas/concertos escolares

	Discordo totalmente					Concordo totalmente		
1- Sinto que controlo a minha vida.....	6	5	4	3	2	<u>1</u>	0	
2- É fácil confiar nos outros.....	6	5	4	3	<u>2</u>	1	0	
3- Por vezes sinto-me triste sem saber porquê.....	<u>0</u>	1	2	3	4	5	6	
4- Geralmente é difícil ter energia para realizar tarefas.....	0	1	<u>2</u>	3	4	5	6	
5- Preocupação excessiva é uma característica da minha família.....	0	1	<u>2</u>	3	4	5	6	
6- Mesmo que me prepare bem para uma performance, é provável que me engane.....	0	1	2	<u>3</u>	4	5	6	
7- Para mim, é difícil contar com os outros.....	0	1	<u>2</u>	3	4	5	6	
8- Em geral, os meus pais ajudam-me nas dificuldades.....	6	5	4	3	<u>2</u>	1	0	
9- Antes ou durante uma performance, sinto algo semelhante a pânico.....	0	1	2	<u>3</u>	4	5	6	
10- Nunca sei antes de uma performance se vou tocar bem..	0	1	<u>2</u>	3	4	5	6	
11- Antes ou durante uma performance, fico com a boca seca.....	0	1	<u>2</u>	3	4	5	6	
12- Sinto várias vezes que não valho muito enquanto pessoa.....	<u>0</u>	1	2	3	4	5	6	
13- Durante uma performance dou por mim a pensar sobre se consigo ir até ao fim.....	0	1	<u>2</u>	3	4	5	6	
14- Pensar sobre a avaliação que posso ter interfere com a minha prova.....	0	1	2	3	4	<u>5</u>	6	
15- Antes ou durante a performance, sinto-me mal, com vontade de vomitar ou com o estômago às voltas.....	0	1	2	<u>3</u>	4	5	6	

	Discordo totalmente						Concordo totalmente							
16- Costumo estar preocupado com uma reacção negativa por parte do público.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
17- O professor é muito exigente.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
18- Às vezes sinto-me ansioso sem razão para tal.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
19- Desde que comecei a estudar música, lembro-me de ficar ansioso nas performances.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
20- Antes, ou durante uma performance, o meu coração bate de forma extremamente rápida.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
21- A presença do professor ajuda-me a acalmar antes da performance.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
22- Em geral os meus pais escutam o que tenho para dizer.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
23- Deixo de tocar em audições/provas por causa da ansiedade que isso me traz.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
24- Depois de tocar, preocupo-me sobre se toquei bem o suficiente.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
25- A minha preocupação e nervosismo acerca da minha performance interfere com a minha concentração.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
26- Um ou ambos os meus pais são muito ansiosos.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
27- O professor dá-me estratégias concretas para ficar menos nervoso antes e durante a performance.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
28- Antes, ou durante a performance, sinto os músculos tensos.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
29- Depois da performance, repito-a na minha mente vezes sem conta.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
30- Os meus pais encorajam-me a experimentar coisas novas.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
31- Fico tão preocupado antes de uma performance, que não consigo dormir.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
32- Antes ou durante uma performance, fico a tremer.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
33- Sinto que o professor coloca muita pressão sobre mim.	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
34- Sinto-me confiante a tocar de memória.....	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0
35- Preocupa-me ser avaliado/julgado pelos outros.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
36- Preocupa-me o meu próprio julgamento sobre como irei tocar.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
37- Continuo comprometido a tocar em público/em provas, mesmo que isso me cause grande ansiedade.....	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6