

Optimização da *Performance*:

O impacto das alterações nas Rotinas de Preparação para a
Performance no processo de construção da *Performance*

Mafalda Inês Saldanha Oliveira

Dissertação de Mestrado em Música

Setembro de 2021

Orientador: Professor Doutor Joaquim Carmelo Rosa

Optimização da *Performance*:

O impacto das alterações nas Rotinas de Preparação para a *Performance* no processo de construção da *Performance*

Mafalda Inês Saldanha Oliveira

Dissertação de Mestrado apresentada à Escola Superior de Música de Lisboa, do Instituto Politécnico de Lisboa, para cumprimento dos requisitos à obtenção do grau de Mestre em Música, conforme Decreto-Lei no 107/2008 de 25 de Junho.

Setembro de 2021

Orientador: Professor Doutor Joaquim Carmelo Rosa

Dedicatória

Esta dissertação é dedicada a:

Inês Saldanha, Amadeu Oliveira e Alice Saldanha Oliveira.

Estrela Claro, Artur Saldanha e Odete Saldanha.

Agradecimentos

Esta dissertação contou com o apoio, directo ou indirecto, de várias pessoas às quais deixo o meu mais profundo agradecimento:

Ao Professor Doutor Joaquim Carmelo Rosa, por toda a orientação prestada e conhecimento transmitido e por todo o apoio, concelhos e sugestões, demonstrando disponibilidade e paciência ao longo deste processo;

Aos meus pais, pelo apoio incondicional, incentivo, concelhos, atenção e carinho;

À minha irmã, pelo tempo disponibilizado e por toda a sua contribuição para esta dissertação;

Aos meus avós, pelo apoio incondicional e interesse incansável nesta investigação;

À Professora Ana Beatriz Manzanilla, por todo o carinho, apoio e interesse demonstrado ao longo destes anos;

Ao Professor Doutor Francisco Cardoso, pela transmissão de conhecimentos no âmbito da metodologia de investigação, em anos anteriores, utilizados nesta dissertação;

À Rute Santos, por todo o material disponibilizado e pela ajuda e paciência ao longo deste processo;

Aos participantes desta investigação, por todo o empenho, perseverança, interesse e sacrifício demonstrados ao longo desta investigação;

À Doutora Ana Arriaga, pela disponibilidade total, prontidão com que disponibilizava o seu tempo para ajudar em alguma questão e por toda a simpatia;

Ao Senhor José Cedoura, por todo o apoio e paciência durante toda a investigação.

Resumo

Esta investigação tem como principal objectivo aprofundar o conhecimento na área das Rotinas de Preparação para a *Performance* (RPP), mais precisamente nas diferentes formas de se proceder a alterações nas mesmas, e estudar de que forma é que essas alterações afectam as *performances* dos músicos.

Para este trabalho de investigação fez-se uso do paradigma do pragmatismo. A natureza deste estudo é exploratória, pois, até hoje, não foi encontrado nenhum artigo que estudasse especificamente as diferentes formas de proceder a alterações nas RPP.

O procedimento metodológico eleito para a recolha de dados neste estudo foi a investigação-acção. A investigação-acção teve a duração de quatro meses, divididos em quatro fases. Os participantes foram separados em dois grupos. Todos os participantes alteraram as suas RPP, mas cada um dos grupos alterou as suas rotinas de maneira diferente. O Grupo A alterou as suas rotinas de uma só vez, independentemente das rotinas que tinha antes da investigação. O Grupo B foi alterando as suas rotinas progressivamente.

Concluiu-se que nenhum dos participantes teve uma regressão do nível da *performance*, imediatamente após as suas rotinas serem alteradas. Ambos os participantes atingiram, durante a investigação, uma maior qualidade performativa. Concluiu-se também que o grupo que alterou as suas rotinas de uma só vez teve um progresso maior e mais linear do que o grupo que foi alterando as suas rotinas faseadamente.

Palavras-Chave: melhoramento da *performance*; *performance* musical; qualidade performativa;

Abstract

The aim of the present study is to deepen the knowledge in the area of Pre-Performance Routines (PPR), more precisely in the different ways it is possible to change them, and to study how these changes affect the performance of musicians.

For this investigation was used the paradigm of pragmatism. The nature of this study is exploratory due to the fact that, until today, no research has been found that studied the different ways of proceeding with changes in the PPR.

The methodological procedure chosen for data collection for this study was an action-research. The research lasted four months, divided into four phases. Participants were separated in two groups. All participants changed their PPR, but each group changed their routines in different ways. Group A changed their routines at once, regardless of the routines they had before the investigation. Group B changed their routines progressively.

It was concluded that none of the participants had a regression in their performance level, immediately after their routines were changed. Both participants achieved, during the investigation, a higher performative quality. It was also concluded that the group that changed their routines at once had a greater and more linear progress than the group that changed their routines in stages.

Keywords: music performance; performance enhancement; performance quality.

Lista de Tabelas

Tabela 1 – RPP do Participante 1 na primeira fase	54
Tabela 2 – Sensações do Participante 1 na primeira fase	55
Tabela 3 – Médias da primeira <i>performance</i> do Participante 1	58
Tabela 4 – RPP do Participante 2 na primeira fase	59
Tabela 5 – Sensações do Participante 2 na primeira fase	61
Tabela 6 – Médias da primeira <i>performance</i> do Participante 2	63
Tabela 7 – RPP do Participante 1 na segunda fase	64
Tabela 8 – Diário do Participante 1 na segunda fase	66
Tabela 9 – Sensações do Participante 1 na segunda fase	68
Tabela 10 – Médias da segunda <i>performance</i> do Participante 1	70
Tabela 11 – Oscilação das alterações sofridas pelo Participante 1 entre a primeira e a segunda <i>performance</i>	71
Tabela 12 – RPP do Participante 2 na segunda fase	72
Tabela 13 – Diário do Participante 2 da segunda fase	74
Tabela 14 – Sensações do Participante 2 na segunda fase	76
Tabela 15 – Médias da segunda <i>performance</i> do Participante 2	77
Tabela 16 – Oscilação das alterações sofridas pelo Participante 2 entre a primeira e a segunda <i>performance</i>	78
Tabela 17 – RPP do Participante 1 na terceira fase	79
Tabela 18 – Diário do Participante 1 na terceira fase	80
Tabela 19 – Sensações do Participante 1 na terceira fase	82
Tabela 20 – Médias da terceira <i>performance</i> do Participante 1	83
Tabela 21 – Oscilação das alterações sofridas pelo Participante 1 entre a primeira e a terceira <i>performance</i>	84
Tabela 22 – RPP do Participante 2 na terceira fase	85
Tabela 23 – Diário do Participante 2 na terceira fase	86
Tabela 24 – Sensações do Participante 2 na terceira fase	88
Tabela 25 – Médias da terceira <i>performance</i> do Participante 2	90

Tabela 26 – Oscilação das alterações sofridas pelo Participante 2 entre a primeira e a terceira <i>performance</i>	90
Tabela 27 – RPP do Participante 1 na quarta fase	91
Tabela 28 – Diário do Participante 1 na quarta fase	93
Tabela 29 – Sensações do Participante 1 na quarta fase	95
Tabela 30 – Médias da quarta <i>performance</i> do Participante 1	96
Tabela 31 – Oscilação das alterações sofridas pelo Participante 1 entre a primeira e a quarta <i>performance</i>	97
Tabela 32 – RPP do Participante 2 na quarta fase	98
Tabela 33 – Diário do Participante 2 na quarta fase	99
Tabela 34 – Sensações do Participante 2 na quarta fase	101
Tabela 35 – Médias da quarta <i>performance</i> do Participante 2	103
Tabela 36 – Oscilação das alterações sofridas pelo Participante 2 entre a primeira e a quarta <i>performance</i>	104
Tabela 37 – Evolução registada no diário do Participante 1 na segunda fase	107
Tabela 38 – Evolução registada no diário do Participante 2 na segunda fase	108
Tabela 39 – Evolução registada no diário do Participante 1 na terceira fase	109
Tabela 40 – Evolução registada no diário do Participante 2 na terceira fase	110
Tabela 41 – Evolução registada no diário do Participante 1 na quarta fase	111
Tabela 42 – Evolução registada no diário do Participante 2 na quarta fase	112
Tabela 43 – Número de sensações vivenciadas pelos participantes na <i>performance</i>	113
Tabela 44 – Evolução das sensações do Participante 1 nas quatro <i>performances</i>	114
Tabela 45 – Evolução das sensações do Participante 2 nas quatro <i>performances</i>	115
Tabela 46 – Média das <i>performances</i> do Participante 1	117
Tabela 47 – Média das <i>performances</i> do Participante 2	118
Tabela 48 – Oscilação das classificações das escalas do Participante 1	118
Tabela 49 – Oscilação das classificações das escalas do Participante 2	119

Lista de Siglas

RPP	Rotinas de Preparação para a <i>Performance</i>
SNA	Sistema Nervoso Autónomo
APM	Ansiedade na <i>Performance</i> Musical
ESML	Escola Superior de Música de Lisboa
RPPDAP	Rotinas de Preparação para a <i>Performance</i> nos Dias Antes da <i>Performance</i>
RPPDP	Rotinas de Preparação para a <i>Performance</i> no Dia da <i>Performance</i>
RPPAnMP	Rotinas de Preparação para a <i>Performance</i> Antes do Momento Performativo
RPPDuMP	Rotinas de Preparação para a <i>Performance</i> Durante o Momento Performativo
RPPApMP	Rotinas de Preparação para a <i>Performance</i> Após o Momento Performativo
AnMP	Antes do Momento Performativo
DuMP	Durante o Momento Performativo
ApMP	Após o Momento Performativo

Índice

Capítulo 1 – Introdução	1
1.1 – Objectivos da Dissertação	1
1.2 – Problemática e Pergunta de Investigação	1
1.2.1 – Contextualização do Problema	1
1.2.2 – Relevância da Investigação	3
1.2.3 – Pergunta de Investigação	3
Parte I – Estado da Arte	5
Capítulo 2 – Revisão da Literatura	7
2.1 – <i>Performance</i> Musical e <i>Performance</i> Desportiva	7
2.2 – <i>Performance</i> Musical	8
2.2.1 – Estados Presentes na <i>Performance</i> Musical	10
2.3 – Rotinas de Preparação para a <i>Performance</i>	14
2.3.1 – Definições de Rotinas de Preparação para a <i>Performance</i>	15
2.3.2 – Tipos de Rotinas de Preparação para a <i>Performance</i>	16
2.3.3 – Impacto das Rotinas de Preparação para a <i>Performance</i>	21
2.4 – Evolução das Rotinas de Preparação para a <i>Performance</i>	22
2.5 – Alterações nas Rotinas de Preparação para a <i>Performance</i>	24
Parte II – Investigação	27
Capítulo 3 – Metodologia	29
3.1 – Fundamento Teórico	29
3.2 – Observação	31
3.3 – Organização da Pesquisa	32
3.4 – Procedimento Metodológico para a Recolha de Dados	33
3.5 – Componentes da Investigação	34
3.5.1 – Participantes	34
3.5.2 – Repertório	36
3.5.3 – Local	37
3.5.4 – <i>Performances</i>	37
3.5.5 – Entrevistas	38

3.5.6 – Reuniões	41
3.5.7 – Diário	42
3.5.8 – Escalas	43
3.5.9 – Estrutura da Investigação-Acção	44
3.6 – Análise dos Dados	47
3.6.1 – Análise das Entrevistas	47
3.6.2 – Análise dos Diários	48
3.6.3 – Análise das Escalas	48
3.7 – Ética	48
3.8 – Fiabilidade, Validade e Limitações	50
3.8.1 – Fiabilidade	50
3.8.2 – Validade	50
3.8.3 – Limitações	51
Capítulo 4 – Resultados da Investigação	53
4.1 – Primeira Fase da Investigação	53
4.1.1 – Participante 1	53
4.1.2 – Participante 2	58
4.2 – Segunda Fase da Investigação	63
4.2.1 – Participante 1	64
4.2.2 – Participante 2	71
4.3 – Terceira Fase da Investigação	78
4.3.1 – Participante 1	78
4.3.2 – Participante 2	84
4.4 – Quarta Fase da Investigação	91
4.4.1 – Participante 1	91
4.4.2 – Participante 2	97
Capítulo 5 – Discussão	105
5.1 – Rotinas de Preparação para a <i>Performance</i> e a sua Contextualização	105
5.2 – Evolução das Semanas que Antecederam as <i>Performances</i>	106
5.2.1 – Segunda Fase	106
5.2.2 – Terceira Fase	109
5.2.3 – Quarta Fase	111

5.3 – Sensações Vivenciadas pelos Participantes nas <i>Performances</i>	112
5.4 – Média das Escalas dos Participantes nas Quatro <i>Performances</i>	116
5.5 – Oscilação das Classificações das Escalas	118
5.6 – Os Resultados e as Rotinas de Preparação para a <i>Performance</i>	119
Capítulo 6 – Conclusão	123
6.1 – Conclusões da Investigação	123
6.2 – Futuras Investigações	125
Referências	127
Apêndices	137

Capítulo 1 – Introdução

1.1 Objectivos da Dissertação

Segundo Fortin (1999, p. 100), o objectivo de um estudo indica o porquê de uma investigação. É um enunciado declarativo que precisa de variáveis-chave, de uma população alvo e de orientação (Fortin, 1999, p. 100).

O objectivo geral desta dissertação é, portanto, explorar e perceber as reacções de alunos da Escola Superior de Música de Lisboa, face a diferentes tipos de alterações nas suas Rotinas de Preparação para a *Performance*. Por outras palavras, alterou-se as RPP dos participantes de duas maneiras diferentes e procurou-se perceber a forma como cada participante reagia a essas alterações e responder a perguntas como: «Qual a melhor maneira de alterar RPP?»; «Existe necessariamente uma regressão da qualidade performativa quando se alteram as RPP?»; e «Quanto tempo é necessário para que essa alteração fique concluída?»

Os objectivos específicos passam por:

- Contribuir para um maior enriquecimento do conhecimento na área da *performance* musical, para que, assim, esta possa atingir níveis de qualidade performativa cada vez mais elevados;
- Explorar a área das Rotinas de Preparação para a *Performance* (RPP) que, até aos dias de hoje, carece de algum contexto (por exemplo, respostas às questões: como se implementam RPP; como se procede a alterações nas RPP; como se efectivam RPP; e qual a fase mais indicada para implementar RPP) e na qual há ainda muito por explorar;
- Inferir causas e processos que levem a uma implementação eficiente de RPP;
- Analisar a percepção que os participantes têm face à eficácia das suas RPP.

1.2 Problemática e Pergunta de Investigação

1.2.1 Contextualização do Problema

Esta tese surge através do crescente interesse pela qualidade performativa, na qual a fasquia é cada vez mais elevada. A psicologia da música é uma área dentro da psicologia, que aborda questões sobre como a mente responde a imagens, controlo da

performance e avaliação da música (Christensen, 2002). Nos últimos anos, muitos investigadores demonstraram o seu interesse nesta área, desenvolvendo cada vez mais o conhecimento científico e contribuindo para um aumento substancial da literatura¹. Dentro da área da psicologia da música, muitos investigadores têm-se focado, mais propriamente, na psicologia da *performance*. Segundo Chaffin et al., o acto performativo é algo complexo e requiere o controlo de todos os aspectos básicos (notação, estruturas musicais, forma) e interpretativos (dinâmicas, tipo de toque, tempo, fraseado) (como citado em Cerqueira, 2009). Por ser considerado um processo tão complexo, começou a surgir a ideia de que os músicos precisavam de uma preparação extra, que não fosse técnica, de forma a realizar uma *performance* de sucesso, pois, numa *performance*, estão presentes factores sob o qual o músico tem muito pouco ou nenhum controlo (Clark, Lisboa, & Williamon, 2014). Um dos mecanismos mais comuns para combater a pressão que possa surgir do momento performativo são as RPP que, segundo Moran, consistem numa sequência de pensamentos e comportamentos com que um atleta se compromete, sistematicamente, com o objectivo específico de melhorar a sua *performance* (como citado em Cotterill, 2011). Apesar dos avanços que têm tido ao longo dos últimos anos, a área das RPP é uma área que carece de alguma contextualização e de aprofundamento científico, principalmente na área da música. Muitos são os estudos que comprovam a eficácia das RPP nas diversas áreas, mas, até hoje, são poucos os estudos que exploram o contexto em que essas rotinas são implementadas pelo músico, por exemplo: como é que as RPP são implementadas; como é que se efectivam as RPP; como implementar as RPP de uma forma eficaz e eficiente; como medir a eficiência das RPP; quem são os principais responsáveis pela implementação das RPP; qual a fase mais indicada para a implementação de RPP; como se pode proceder à alteração de RPP com as quais o músico não está satisfeito; entre outras questões pertinentes para esta área.

¹(Ascenso, Williamon, & Perkins, 2017; Braden et al., 2015; Clark et al., 2014; Clark & Williamon, 2011; S. Cohen & Bodner, 2019a, 2019b; Constantin & Dragulin, 2017; Geeves et al., 2016; D. Kenny, 2012; D. T. Kenny & Ackermann, 2008; Parncutt & McPherson, 2002; Waddell et al., 2019)

1.2.2 Relevância da Investigação

Como se pôde observar anteriormente, são muitas as questões que permanecem sem resposta, o que faz com que o potencial que as RPP poderiam providenciar seja subaproveitado. Vários estudos atestam a eficácia das RPP, tanto a nível mental como a nível físico e que as RPP têm um impacto positivo na *performance*, mas nenhum estudo explorou a maneira mais eficaz de as implementar e de se proceder a alterações nas mesmas. Assim sendo, seria de extrema importância para toda a comunidade da área da música perceber todo o contexto envolvente das RPP e como tirar o melhor partido das mesmas. Estando este contexto devidamente estudado e explorado, tornar-se-á mais fácil para o músico implementar as RPP desde cedo na vida profissional ou académica, ou poderá servir para os docentes do ensino especializado da música orientarem os seus alunos a implementá-las e, assim, promover a *performance* musical e atingir níveis de qualidade performativa cada vez mais elevados.

1.2.3 Pergunta de Investigação

A pergunta de investigação que deu origem a esta dissertação é:

De que forma é que alunos da Escola Superior de Música de Lisboa reagem a diferentes alterações nas suas Rotinas de Preparação para a *Performance*?

Parte I – Estado da Arte

Capítulo 2 – Revisão da Literatura

2.1 – *Performance Musical e Performance Desportiva*

Ao longo dos tempos, a psicologia da *performance* tem dado origem a um grande desenvolvimento na área da psicologia positiva e da *performance* desportiva e, por sua vez, estas novas descobertas têm vindo a aplicar-se, cada vez com mais frequência, na área da *performance* musical. Segundo Cohen e Bodner (2019a), isto dá-se porque, tanto a música como o desporto, partilham vários aspectos entre si, tais como: a aquisição e execução de habilidades motoras precisas e complexas; um nível individual de euforia que permite ao músico/atleta realizar as *performances* da melhor forma possível; um elevado nível de concentração focado naquilo que estão a executar; e, por fim, ambas são frequentemente realizadas na presença de uma audiência. Para além dos aspectos referidos anteriormente, Schiavio, Gesbert, Reybrouck, Hauw e Percutt (2019) acrescentam ainda:

o sentimento de estar em sintonia com os outros *performers*; o desenvolvimento de várias formas de memória corporal; e a capacidade de se adaptarem habilmente às contingências da *performance*. Por exemplo, os músicos e atletas profissionais frequentemente dispõem da habilidade de se adaptarem ou reagirem de forma coerente às alterações contingentes das suas *performances*, como uma alteração de tempo numa *performance* musical, ou uma alteração da configuração espacial dos jogadores num determinado desporto.

Isto requiere a implementação rápida de reacções apropriadas, de forma a manter a *performance* viva e de permitir que esta continue da melhor forma possível (Schiavio et al., 2019). Tradicionalmente, este processo de reacção é descrito como um mecanismo amplamente automatizado, onde muito pouca ou nenhuma atenção lhe é dispensada, pois não existe a necessidade de uma reflexão consciente, uma vez que, a dada altura, o sistema cognitivo dos profissionais consegue detectar e seleccionar a reacção mais apropriada em resposta à contingência que surge no contexto da situação (Schiavio et al., 2019).

Outro factor que a música e o desporto têm em comum é o facto de, tanto pelos factores comuns aos dois tipos de *performance* (desportiva e musical), como pelos factores inerentes a cada uma das *performances* de forma individual, surge a possibilidade, em ambas as áreas, de existir pressão psicológica, o que por sua vez leva à necessidade de desenvolver técnicas que ajudem a gerir essa pressão (Braden, Osborne, & Wilson,

2015; S. Cohen & Bodner, 2019a), como é o caso das rotinas de preparação para a *performance* (RPP). Estas técnicas, desenvolvidas ao longo dos anos, não são apenas importantes para profissionais da área da música² e do desporto³, mas também são importantes para profissionais de outras áreas performativas, como é o caso do teatro⁴, da dança⁵, até mesmo na medicina (cirurgiões)⁶ e na área militar⁷.

Portanto, devido às suas dimensões performativas, a música e o desporto são duas áreas ideais para se explorar as dinâmicas físicas, criativas e sociais envolvidas na aquisição de competências (Schiavio et al., 2019). Apesar de ambas terem diferentes tradições, contextos e objectivos específicos, continua a existir um ponto em comum, que é precisamente o facto de envolverem a monitorização das competências de cada indivíduo e optimização das mesmas, assim como o seu desenvolvimento (Schiavio et al., 2019).

2.2 – Performance Musical

Constantin e Dragulin (2017) defendem que, a diferença entre uma boa *performance* e uma *performance* de excelência é sempre perceptível. Uma *performance* musical requiere ao músico a clareza de uma estrutura musical, a execução de notas de forma precisa, a execução eficiente de técnicas consolidadas através de horas de estudo, a

² (Ascenso et al., 2017; Beltman, 2005; Braden et al., 2015; Brooks et al., 2016; Clark et al., 2014; Clark & Williamon, 2011; Cohen & Bodner, 2019a, 2019b; Constantin & Dragulin, 2017; Cotterill, 2010, 2014a; Dos Santos & Gerling, 2011; Freymuth, n.d.; Geeves et al., 2016; Hoffman & Hanrahan, 2012; Lundqvist & Juslin, 2009; Perreault, 2009; Roland, 1994; Schiavio et al., 2019; Skoogh & Frisk, 2019; Tarrant et al., 2010; Waddell et al., 2019)

³ (Brooks et al., 2016; Cotterill, 2010, 2011, 2014b, 2014a; Cotterill & Collins, 1996; Cotterill, Collins, & Sanders, 2014; Cotterill, Sanders, & Collins, 2010; Gröpel & Beckmann, 2017; Hagan Jnr & Schack, 2019; Hazell, Cotterill, & Hill, 2014; Hiraishi, 2019; Lautenbach et al., 2015; Mack, 2001; Mesagno, Beckmann, Wergin, & Gröpel, 2019; Mesagno, Hill, & Larkin, 2015; Mesagno, Marchant, & Morris, 2008; Mesagno & Mullane-Grant, 2010; Miner & Parkinson, n.d.; Morais & Gomes, 2019; Muran & Gorman, 2020; Perkös, Hatzigeorgiadis, & Chroni, 2008; Phelps & Kulinna, 2018; Schiavio et al., 2019; Tarrant, Leathem, & Flett, 2010; Wergin, Beckmann, Gröpel, & Mesagno, 2020; Yao, Xu, & Lin, 2020)

⁴ (Brooks et al., 2016; Cotterill, 2010, 2014a; Tarrant et al., 2010)

⁵ (Brooks et al., 2016; Cotterill, 2010, 2014a; Quarrier, 1993; Raymond, Sajid, Parkinson, & Gruzelier, 2005; Tarrant et al., 2010)

⁶ (Cotterill, 2014a)

⁷ (Clark & Williamon, 2011)

transmissão de emoções de forma convincente, a comunicação de forma clara, movimentos sincronizados com os restantes músicos que se encontrem em palco, improvisação, a gestão de situações inesperadas e, por fim, a criação de uma certa relação com a audiência (Geeves, McIlwain, & Sutton, 2016). Já Constantin e Dragulin (2017) afirmam que, para uma boa *performance*, é necessário pensamento positivo, estudo árduo e foco na interação entre as competências mentais e físicas. Uma *performance* incorpora múltiplos aspectos, tais como longas horas de estudo, treino mental e um estado de bem-estar físico (Constantin & Dragulin, 2017). Clarke et al. (2014) afirmam que, segundo vários investigadores, é sugerido que, para se atingir o nível profissional de uma *performance* musical, são necessários 10 anos ou 10 000 horas de prática deliberada do instrumento.

Segundo Barry e Hallam, para a avaliação de uma *performance* são usados critérios como: técnica psicológica (postura, respirações, tensão/relaxamento, coordenação e equilíbrio); técnica física (produção de som, clareza, timbre, dinamismo, afinação, controlo físico/resistência e coordenação do corpo); técnica físico-instrumental (coordenação, equilíbrio, coesão, precisão, certeza, nitidez, facilidade rítmica, facilidade de articulação, de dinâmicas e de sincronização, e a extensão dos erros que minam e distraem, no geral, da qualidade da *performance*); autenticidade da *performance* (compreensão do género e estilo); precisão da *performance* (baseada na leitura actual ou memorização da partitura e na exploração das intenções do compositor); coerência musical (escolha perceptual do tempo, precisão no fraseado, dinâmicas, sentido, melodia e compreensão da obra como um todo); expressividade (compreensão do carácter emocional da obra tocada, projecção desse carácter e a crença de que a obra deve promover a comunicação entre os pontos estruturantes e os pontos de viragem da obra); comunicação (entre os vários membros); e por fim, o relaxamento (como citado em Parncutt & McPherson, 2002).

Para Constantin e Dragulin (2017), existem dois factores que facilitam o processo de optimização da *performance*, que são o compromisso a longo prazo na preparação da mesma com a melhor qualidade possível (física, técnica e artística) e o desenvolvimento de RPP individualizadas e flexíveis (incluindo actividade física, nutrição e aquecimento mental, emocional e técnico). Já Roland (1994) afirma que o sucesso profissional dos músicos se deve, em parte, às estratégias psicológicas que eles implementam de forma a controlar a ansiedade performativa.

Constantin e Dragulin (2017) evocam cinco factores que podem afectar a qualidade da *performance*, tais como: o local da *performance*; a maneira como o músico se sente; as pessoas que acompanham o músico; as intenções técnicas e artísticas; e a maneira como o músico cumpre e comunica essas intenções. Também Boutcher afirma que um estado mental inapropriado pode levar a pensamentos irrelevantes para a *performance*, perda de atenção e estados físicos inapropriados, que podem resultar num mau desempenho performativo (como citado em Cotterill, 2010).

2.2.1 – Estados Presentes na *Performance* Musical

Estado de Fluxo

Segundo Csikszentmihalyi, as teorias e as pesquisas sobre o estado de fluxo tiveram origem no desejo de compreender o fenómeno de uma actividade motivada de forma intrínseca ou autotélica (como citado em Lopez & Snyder, 2012). Por outras palavras, compreender o fenómeno de uma actividade recompensadora por si mesma, independentemente de seu produto final ou de qualquer bem intrínseco que possa resultar dela (Lopez & Snyder, 2012). Csikszentmihalyi (1990) afirma que o estado de fluxo é um estado psicológico muito positivo que ocorre quando o indivíduo percebe o equilíbrio entre os desafios exigidos por uma determinada situação e as suas capacidades para ultrapassar esses desafios. O estado de fluxo inclui uma actividade de desafios equilibrados, uma fusão entre a acção e a consciência, objectivos claros, *feedback* livre de qualquer ambiguidade, concentração na tarefa em mãos, sentimento de controlo, perda de autoconsciência, perda da percepção temporal e uma experiência autotélica (Csikszentmihalyi, 1990). Segundo Csikszentmihalyi, existem duas condições para que se dê o estado de fluxo: desafios ou oportunidades detectadas que forcem as competências existentes (nem demasiado difíceis, nem demasiado fáceis), como uma sensação de que o individuo está a comprometer-se com uma actividade com desafios apropriados às suas capacidades técnicas; e objectivos claros e próximos, e um *feedback* imediato sobre o processo que se está a realizar (como citado em Lopez & Snyder, 2012). Vários investigadores afirmam que, quando um indivíduo atinge o estado de fluxo, então começa a desempenhar a sua função com a sua total capacidade (Lopez & Snyder, 2012).

Sistema Nervoso Autónomo

O sistema nervoso autónomo (SNA) pode ser subdividido em sistema autónomo simpático e parassimpático, subdivisões essas que se encontram intimamente interligadas através da acção antagonista que se verifica entre ambos, que se qualifica de extrema importância na manutenção e equilíbrio da homeostasia (Dário, Cruz, Achcar, Oliveira, & Santana, 2014).

A divisão simpática do sistema nervoso autónomo monitoriza respostas a curto prazo a *stress* agudo (resposta de luta-ou-fuga) (Pflanzer & McMullen, 2000). Assim, características como: frequência cardíaca, o fluxo sanguíneo, frequência respiratória e sudção são factores que não se encontram sob controlo consciente directo, sendo regulados pelo SNA (Pflanzer & McMullen, 2000).

Durante décadas, muitas pessoas acreditavam que a actividade do sistema autónomo simpático não podia ser conscientemente alterada, contudo, novos estudos e desenvolvimentos sobre o assunto sugerem que isto possa não ser inteiramente verdade (Pflanzer & McMullen, 2000). Alguns dos efeitos do SNA podem, de facto, ser controlados através do treino por *biofeedback* (Pflanzer & McMullen, 2000).

O *stress* relaciona-se, a nível psicológico, com a estratégia de adaptação de um organismo devido a influências, mudanças, exigências e constrangimentos que possam surgir (Santos, 2011). Note-se que, apesar da conotação que lhe é atribuída, investigadores realçam a distinção entre *stress* perigoso/nocivo e positivo/benéfico (Vara, 2007).

O estado de *stress* é, no entanto, constituído por três fases: a primeira que se caracteriza pelo estado de alarme; a segunda que pode ser caracterizada pelo estado de resistência; e finalmente uma terceira que se caracteriza pelo estado de exaustão (Selye, 1952).

Hiperventilação

A hiperventilação pode ser definida como o excesso de requisitos metabólicos. A hiperventilação leva a uma queda da pressão parcial arterial de CO₂, aumentando consequentemente o pH do sangue, que provocará uma vasoconstrição cerebral e um consequente défice de transporte de O₂ para os órgãos de destino (Studer, Danuser, Hildebrandt, Arial, & Gomez, 2011) o que, por sua vez, provoca um menor desempenho muscular e uma diminuição da taxa metabólica (Studer, Danuser, et al., 2011). Os

sintomas revelam-se por respirações curtas, sentimento de confusão ou mãos frias (Studer, Gomez, Hildebrandt, Arial, & Danuser, 2011). Esta diminuição da taxa metabólica também pode provocar raciocínio e reacções lentas num indivíduo, assim como sonolência (Studer, Gomez, et al., 2011).

Batimento Cardíaco

O aumento do tónus do sistema nervoso simpático, desencadeia uma resposta fisiológica, fazendo com que haja um aumento da frequência cardíaca e uma contracção dos vasos sanguíneos (Toy, Loose, Tischkau, & Pillai, 2014). A instabilidade dos batimentos cardíacos tem um efeito mental, emocional e fisiológico na *performance* (Thurber, Bodenhamer-Davis, Johnson, Chesky, & Chandler, 2010). Para McCraty e Childre, quando na avaliação da variabilidade dos batimentos cardíacos aparecem padrões suaves, isso significa que existe uma comunicação sincronizada e organizada entre sistemas como respiração, pressão sanguínea, batimento cardíaco, controlo hormonal e ondas cerebrais, sendo que existe um alto nível de coerência psicofisiológica (como citado em Thurber et al., 2010). Quando esta coerência é atingida, Tiller, McCraty e Atkinson, e mais tarde Childre e Cryer, afirmam que é normalmente acompanhada por um sentimento de calma, clareza mental e facilidade (como citado em Thurber et al., 2010). Thurber et al. (2010) afirmam que, como benefícios do treino da variabilidade do batimento cardíaco estão o melhoramento das funções cardiovasculares, uma diminuição do *stress*, o melhoramento das funções mentais e o melhoramento da *performance*.

Ansiedade

A ansiedade na *performance* musical (APM) é um fenómeno psicológico frequentemente negligenciado e que raramente é tratado no âmbito da psicologia (Kenny & Osborne, 2006).

É de notar que, a ansiedade relativa a um momento performativo, e traduzida no medo do insucesso, é, segundo alguns autores, frequentemente uma fonte de distracção que leva a um pobre desempenho na *performance*, enfatizando a íntima relação entre a *performance* e a ansiedade (Rocha, Dias-Neto, & Gattaz, 2011). Ainda, estudos demonstram que as mulheres são duas ou três vezes mais afectadas do que os homens em *performances* musicais (Rocha et al., 2011).

A APM é mais frequente em adultos do que em crianças, sendo, nestas últimas, quase inexistente, devido ao facto da maioria não se importar em ser o centro das atenções (Rocha et al., 2011). Não obstante, durante o crescimento do indivíduo, observa-se, normalmente um aumento, que é significativo, da APM (Rocha et al., 2011). O aumento de APM proporcional ao processo de crescimento, é explicado devido à combinação de factores tais como: o temperamento inato; o aumento da capacidade cognitiva e crítica, que se desenvolvem na infância e adolescência; o tipo de experiências familiares e interpessoais; a percepção do indivíduo e interpretação face ao mundo que o rodeia; a habilidade técnica e consequente mestria; e, por fim, experiências específicas de *performance* que podem ter resultados positivos ou negativos (Rocha et al., 2011).

Concentração

Define-se por concentração a habilidade, desenvolvida por um indivíduo, de focar a sua atenção numa única tarefa sem ceder, sofrer distúrbios ou deixar-se afectar por estímulos externos e internos irrelevantes (Vietta, Peper, & Schmid, 2006). Apesar de se estabelecer a clara distinção entre distúrbios internos e externos, estas duas categorias afectam-se continuamente e mutuamente, dado que quase todos os eventos externos desencadeiam pensamentos e respostas emocionais no indivíduo que irá desempenhar a *performance*, o que provocará mudanças nas suas respostas corporais. O inverso também se verifica quando uma alteração de pensamentos e reflexões alteram a resposta fisiológica e física face ao desafio enfrentado (Vietta et al., 2006). A menos que o indivíduo domine técnicas direccionadas para o controle da concentração, o desempenho na *performance* será, inevitavelmente, comprometido (Vietta et al., 2006).

Constantin e Dragulin (2017) defendem que a concentração deve ser um equilíbrio ideal entre um estado de relaxamento e, ao mesmo tempo, de um sentimento de alerta, permitindo ao músico ser bastante ágil de forma a conseguir mudar o seu foco rápida e facilmente. Para Partington, o segredo de uma boa concentração está nas coisas em que o intérprete se foca durante a *performance* e que os músicos deveriam ter a noção de que, ao realizar uma *performance* pensando em cada nota tocada individualmente e na técnica perfeita com que deveria ser executada, torna-se, muitas vezes decepcionante e pode provocar muita ansiedade causada por pequenos erros durante a *performance* (como citado em Constantin & Dragulin, 2017).

Fadiga

O culminar dos sintomas acima referidos pode resultar num estado de exaustão, ou seja, fadiga extrema (Santos, 2011), que impede o individuo de realizar as actividades a que se propõe com a eficiência desejada.

Como se pôde observar em cima, são vários os factores que podem influenciar uma *performance*. Segundo Clarke et al. (2014), se a *performance* musical tivesse lugar num ambiente pequeno e fechado, uma preparação adequada da obra a ser executada e um nível suficiente de auto-eficácia talvez fossem suficientes. Contudo, as *performances* não acontecem em ambientes fechados, tendo lugar entre dinâmicas variadas, ambientes abertos que englobam vários factores e variáveis nas quais os músicos exercem muito pouco ou nenhum controlo, tal como a temperatura, as luzes, a audiência e os outros músicos (Clark et al., 2014). Recentemente, desenvolver, perceber e realçar a preparação para a *performance* tem sido um caminho importante para melhorar os níveis e a consistência da mesma (Cotterill, 2010). Segundo Williamon, o conceito de optimização da *performance* começou a infiltrar-se na área da *performance* musical através de áreas como a do desporto, do trabalho e da educação (como citado em Cohen & Bodner, 2019b) o que fez com que, com o passar dos anos, os músicos começassem a necessitar de uma preparação extramusical para combater certas pressões psicológicas que pudessem estar inerentes à *performance* musical, preparando-os, assim, de forma mais eficiente e consistente para o momento performativo.

2.3 – Rotinas de Preparação para a Performance

Um dia ou dois antes da *performance*, os músicos envolvidos física e mentalmente no contexto da *performance*, alcançam um alto nível de preparação para realizarem a sua actuação pública (Constantin & Dragulin, 2017). Isto faz com que, consciente ou inconscientemente, realizem a sua rotina baseada nas suas experiências pessoais, de forma a optimizar a *performance* ao máximo.

Nos últimos 30 anos, o desenvolvimento e a aplicação de RPP tem sido uma área de interesse específico, não só na área da psicologia da música, como também do desporto e de outras artes performativas (Cotterill, 2010). As RPP (quer sejam mentais, quer

sejam comportamentais) têm sido citadas em inúmeras publicações, sendo conotadas de extrema importância no desenvolvimento das habilidades performativas⁸.

Segundo Roland (1994) a maioria dos *performers* assume que as RPP lhes transmitem um grande sentimento de segurança e permitem que se exerça um maior controle sobre a *performance*. Geeves et al. (2016) defendem ainda que as RPP, para além dos benefícios que possam acarretar a nível físico e logístico, servem para ajudar os músicos a fazer a separação da pessoa que eles são em palco e da pessoa que eles são fora dele e assim criar barreiras entre o seu “eu” pessoal e profissional. Alguns músicos chegam mesmo a afirmar que, como consequência dessa preparação mental, chegam, por vezes, a sentir uma certa impaciência pelo momento performativo, sentindo-se prontos e preparados, sem nunca terem sentido qualquer tipo de receio ou medo (Constantin & Dragulin, 2017).

2.3.1 – Definições de Rotinas de Preparação para a *Performance*

Em 1989, Crampton refere-se às RPP como sendo uma colecção ordenada de pensamentos e comportamentos (como citado em Cotterill, 2010). Já Foster, Weigand e Baines, em 2006, afirmaram que as RPP são elementos cognitivos e comportamentais que ajudam, de forma intencional, a regular a euforia e a concentração (como citado em Cotterill, 2010). Contudo, a definição mais utilizada é a de Moran, publicada em 1996, no seu livro *The Psychology of Concentration in Sports Performers*, onde Moran sugere que as RPP são uma sequência de pensamentos e acções relevantes que um atleta se compromete a realizar sistematicamente antes de uma *performance*⁹. Por sua vez,

⁸ (Beltman, 2005; Braden et al., 2015; Brooks et al., 2016; Clark et al., 2014; Clark & Williamon, 2011; Cohen & Bodner, 2019a, 2019b; Constantin & Dragulin, 2017; Cotterill, 2010, 2011, 2014a, 2014b; Cotterill & Collins, 1996; Cotterill et al., 2014, 2010; Dos Santos & Gerling, 2011; Freymuth, n.d.; Geeves et al., 2016; Gröpel & Beckmann, 2017; Hagan Jnr & Schack, 2019; Hazell et al., 2014; Hiraishi, 2019; Hoffman & Hanrahan, 2012; Jackson, 2003; Lautenbach et al., 2015; Lundqvist & Juslin, 2009; Mack, 2001; Mesagno et al., 2019, 2015, 2008; Mesagno & Mullane-Grant, 2010; Miner & Parkinson, n.d.; Morais & Gomes, 2019; Muran & Gorman, 2020; Perreault, 2009; Phelps & Kulinna, 2018; Quarrier, 1993; Raymond et al., 2005; Roland, 1994; Schiavio et al., 2019; Skoogh & Frisk, 2019; Tarrant et al., 2010; Waddell et al., 2019; Wergin et al., 2020; Yao et al., 2020).

⁹ (como citado em Cotterill, 2010, 2011, 2014a, 2014b; Cotterill & Collins, 1996; Cotterill et al., 2014; Hagan Jnr & Schack, 2019; Hazell et al., 2014; Jackson, 2003; Lautenbach et al., 2015; Mesagno et al., 2015, 2008; Mesagno & Mullane-Grant, 2010;

Cotterill (2010) baseia-se na definição criada por Moran e assume as RPP como sendo um conjunto de elementos cognitivos e comportamentais com que um indivíduo se envolve sistematicamente antes da execução de uma *performance*. Esta será também a definição que será utilizada para descrever as RPP nesta investigação.

2.3.2 – Tipos de Rotinas de Preparação para a *Performance*

Segundo Miner e Parkinson (n.d.), existem três tipos de preparações para a *performance*. O primeiro é as RPP para o qual os dois investigadores alegam utilizar a definição criada por Cotterill (2010). O segundo tipo de preparação para a *performance*, segundo Miner e Parkinson (n.d.) são os rituais únicos, para o qual eles alegam utilizar a definição criada por Schipper e Van Lang (2006) de que estas consistem em comportamentos rígidos, repetitivos e pouco usuais em que o indivíduo acredita terem um efeito positivo na *performance*. Por sua vez, Schipper e Van Lang (2006) afirmam que esta definição pertence a Womack, num artigo publicado em 1992 e não referem o termo de rituais únicos mas sim rituais supersticiosos. Segundo Miner e Parkinson (n.d.), a terceira maneira de preparar a *performance* são os comportamentos supersticiosos, em que alegam utilizar a definição criada por Bleak e Frederick (1998) que consiste em acções repetitivas, formais, sequenciais, distintas da técnica performativa e em que o atleta acredita terem o poder de controlar a sorte ou outros factores externos. Mais uma vez, no artigo de Bleak e Frederick (1998), estes atribuem a definição a Womack, num artigo publicado em 1992. Assim sendo, tem-se dois termos idênticos “rituais supersticiosos” e “comportamentos supersticiosos” e duas definições diferentes. Tentou-se encontrar o artigo de Womack, publicado em 1992, mas tal não foi possível, pelo que não se pode verificar a veracidade desta informação, ficando-se sem saber se estas duas definições consistem na mesma definição ou se há de facto três tipos de preparação para a *performance*. Contudo, não foi encontrado nenhum termo como “rituais únicos” que foi utilizado por Miner e Parkinson (n.d.). O único aspecto que se

pôde observar é que vários investigadores salientam a diferença entre RPP e comportamentos/rituais supersticiosos¹⁰.

Brooks et al. (2016) afirmam que os rituais supersticiosos são um tipo de RPP que envolvem elementos ritualistas incluindo simbolismo, repetibilidade e rigidez, como comer exactamente a mesma comida, pela mesma ordem, antes de uma *performance*, ou realizar o aquecimento fazendo um determinado conjunto de etapas. Apesar de muitos estudos relacionarem as RPP com o impacto que estas têm na *performance* (incluindo os comportamentos supersticiosos nas RPP) existem muitas perguntas por responder como, por exemplo, se os rituais têm um impacto directo na *performance* ou, ainda, através de que mecanismo é que eles podem trazer benefícios à *performance* (Brooks et al., 2016). Boyer e Liénard (2006) afirmam que os rituais podem recriar distrações úteis, levando a que o indivíduo dê grande ênfase nos detalhes da acção durante a execução do ritual, o que por sua vez faz com que haja uma diminuição das sensações negativas causadas pela *performance*.

Contudo Norton e Gino (2014), num estudo sobre a relação de rituais com a perda e o luto, afirmam que o compromisso com um ritual pode aliviar o luto a indivíduos que tenham tido algum tipo de perda. Afirmam também que os rituais podem não só reduzir os sentimentos negativos, como também podem contribuir para um aumento dos pensamentos positivos (Norton & Gino, 2014).

Referente à localização temporal, as RPP podem ter início tanto dias antes da *performance*, como minutos antes da mesma (Geeves et al., 2016) e podem acabar momentos depois da *performance* ter terminado. Assim sendo, alguns investigadores dividem as RPP em dois tipos, as rotinas pré-*performance* e as rotinas pós-*performance* (Geeves et al., 2016; Harle & Vickers, 2001; Mesagno et al., 2015).

Rotinas Pré-Performance

Este tipo de rotinas pode envolver preparação física, mas a maioria tem como objectivo preparar mentalmente o músico para a *performance* (Geeves et al., 2016). Os músicos atribuem a este tipo de rotinas uma vital importância, mas têm dificuldades em

¹⁰ (Bleak & Frederick, 1998; Brooks et al., 2016; Cotterill et al., 2014; Hagan Jr & Schack, 2019; Hazell et al., 2014; Miner & Parkinson, n.d.; Phelps & Kulinna, 2018; Schippers & Van Lange, 2006)

descrever como e o porquê de estas rotinas influenciarem a *performance* (Geeves et al., 2016).

No que respeita à preparação física e técnica, as rotinas passam por: conectar-se com a música (Constantin & Dragulin, 2017); pouco estudo no dia da *performance* (Constantin & Dragulin, 2017); modo de realizar a *performance* inalterado (Constantin & Dragulin, 2017); sono e nutrição adequados (Constantin & Dragulin, 2017); e realizar uma preparação técnica adequada (Geeves et al., 2016). Já na área mental, alguns músicos experimentam um sentimento de impaciência e de estarem prontos para tocar, sem mesmo sentirem medo (Constantin & Dragulin, 2017). Para atingirem este nível, os músicos optam, muitas vezes, por: levar as coisas levianamente (Constantin & Dragulin, 2017); técnicas de relaxamento (Constantin & Dragulin, 2017); imagens positivas (Constantin & Dragulin, 2017); diálogos e raciocínio internos (Constantin & Dragulin, 2017); e planeamento de elementos para a *performance* (Geeves et al., 2016). É bastante comum que alguns músicos tenham umas horas de sono extras, ou até mesmo dormir a meio da tarde (desde trinta minutos a duas horas) (Roland, 1994). Outros músicos gostam apenas de levar o dia de forma relaxada e evitam ter de lidar com outras responsabilidades ou compromissos (Roland, 1994). Muitos músicos afirmam realizar algum tipo de RPP que envolva actividade física, como alongamentos, exercícios de aquecimento, exercícios de dedos e até mesmo a Técnica *Alexander* (Roland, 1994). Roland (1994) afirma que estas RPP têm como objectivo relaxar os músculos, reduzir alguma tensão, aumentar a circulação sanguínea e corrigir a postura. Outra RPP frequentemente usada é a dos exercícios de respiração (Roland, 1994). Os músicos procuram abrandar a velocidade da respiração e respirar de uma forma mais diafragmática, ou apenas fazer uma pausa para respirar fundo algumas vezes, antes de entrar em palco (Roland, 1994). Com o objectivo de se prepararem para a *performance*, alguns músicos tentam reduzir a tensão corporal através de treino autógeno, massagens ou até mesmo simplesmente deitarem-se no chão (Roland, 1994). O pensamento positivo é outro tipo de RPP que não só determina o nível de *performance* desejado, mas também fornece a determinação necessária para a *performance* (Constantin & Dragulin, 2017). Também o treino mental, ou ensaio mental (como muitas vezes é denominado), é muito útil e benéfico na preparação para a *performance*. Esta rotina consiste num ensaio cognitivo ou imaginário de habilidades físicas, sem recorrer a movimentos musculares (Constantin & Dragulin, 2017). Segundo Constantin e Dragulin

(2017), o ensaio mental é apenas uma parte do treino mental, que envolve a visualização da *performance*. Constantin e Dragulin (2017) defendem que os músicos beneficiam muito do treino mental pois, através desta técnica, os músicos conseguem activar as suas habilidades analíticas, perceber como devem tocar, como se devem mover, apercebendo-se do seu poder para reflectir e memorizar. Hale (2016) afirma que imagens interiores produzem a mesma actividade muscular como se o próprio corpo estivesse em movimento. Numa investigação sobre os resultados de electroencefalogramas e electromiografias de alunos de direcção e os seus professores, durante os seus ensaios mentais, Wilson chegou à conclusão de que, num ensaio mental, tanto os professores como os alunos, tinham electromiografias praticamente idênticas às produzidas numa *performance* real (como citado em Constantin & Dragulin, 2017). Tudo isto demonstra que o treino mental pode ser verdadeiramente útil e eficiente para complementar os ensaios e a prática física. Driskel, Copper e Moran (1994) realizaram um estudo em que se pode observar que o treino mental é melhor do que nenhum tipo de treino, mas que o treino físico é melhor que o treino mental. Contudo, o treino mental juntamente com o treino físico é melhor do que qualquer um dos treinos isolados (Driskell et al., 1994). Para além disso, as imagens, os sons e as palavras podem evocar mudanças fisiológicas e de sentimentos nos músicos (Constantin & Dragulin, 2017). Outra RPP frequentemente utilizada é o ensaio geral, onde o músico recria e vivencia toda a experiência da *performance*, com a excepção da presença de público. Esta rotina permite ao músico perceber se os elementos externos à *performance* estão preparados ou precisam de atenção (como o tempo, escolha do vestuário e do calçado e funcionalidade dos elementos electrónicos e mecânicos) (Waddell, Perkins, & Williamon, 2019). Ryan Daniel sugere ainda que o facto de se proceder à gravação deste ensaio em formato de vídeo, pode induzir ansiedade, proporcionando assim uma oportunidade para simular a ansiedade de uma verdadeira *performance* (como citado em Waddell et al., 2019).

O momento antes de o músico entrar em palco é de grande importância, uma vez que as alterações no estado físico e psicológico do mesmo são bastante mais elevadas nestas alturas do que durante o momento da *performance* (Studer, Danuser, et al., 2011) e por isso, este momento é foco de muitos investigadores. Assim sendo, existe também um conjunto de rotinas que são realizadas momentos antes do músico entrar em palco. Segundo Constantin e Dragulin (2017), com o objectivo de diminuir a ansiedade antes

da *performance*, alguns músicos optam por chegar apenas 15 minutos antes de a mesma começar. Outros músicos optam por chegar 1 ou 2 horas antes (Constantin & Dragulin, 2017; Roland, 1994) e realizam as suas rotinas nesse espaço de tempo, como: rever as partituras (Constantin & Dragulin, 2017); entrar num diálogo interior, de forma a atingir um estado adequado à *performance* (Constantin & Dragulin, 2017); preparar os instrumentos (Roland, 1994); realizar um aquecimento técnico ou apenas físico (Constantin & Dragulin, 2017); tentar entrar no espírito e ambiente adequado ao repertório que vão executar (Constantin & Dragulin, 2017); ou mesmo isolar-se e relaxar (Constantin & Dragulin, 2017; Roland, 1994); actividades de foco colectivo (Geeves et al., 2016); inspeccionar o ambiente da *performance* (Geeves et al., 2016; Roland, 1994); tratar da aparência física (Geeves et al., 2016; Roland, 1994); e inclusive consumir álcool (Geeves et al., 2016).

Rotinas Pós-Performance

Segundo Geeves et al. (2016), os músicos acreditam que as rotinas pós-*performance* são tão importantes como as rotinas pré-*performance*. Apesar desta afirmação, são poucos os estudos que se focam em estudar o impacto que as rotinas pós-*performance* têm a nível comportamental e psicológico, após uma *performance* (Mesagno et al., 2015).

Hill, Hanton, Matthews e Fleming (2010) foram dos primeiros identificar que as rotinas pós-*performance* talvez fossem um bom mecanismo para melhorar a *performance* sobre pressão. Este tipo de rotinas pode minimizar as reacções negativas a erros técnicos que acontecem durante a *performance*, que podem levar a cognições auto-depreciativas e a uma maior inconsistência performativa (Mesagno et al., 2015). Mesagno et al. (2015) afirmam ainda que as rotinas pós-*performance* têm um impacto significativo na ajuda a manter o foco ou a atenção, depois de se realizar um erro na *performance*. Tal como as rotinas pré-*performance*, as rotinas pós-*performance* servem para proteger os músicos de potenciais impactos negativos que a *performance* possa ter e ajudá-los a recuperar da elevada estimulação da *performance* (Geeves et al., 2016).

As rotinas pós-*performance* podem passar por beber álcool, dialogar, conviver com colegas e não interagir imediatamente com membros da audiência (Geeves et al., 2016).

2.3.3 – Impacto das Rotinas de Preparação para a *Performance*

Num estudo realizado em 1990, Cohn, Rotella e Lloyd afirmam que, depois de terem implementado RPP nos seus participantes, não observaram nenhuma melhoria imediata na *performance* e que essa melhoria só apareceu quatro meses depois de as RPP terem sido implementadas (como citado em Mesagno et al., 2015). Contudo Mesagno et al. (2015) afirmam que no seu estudo, puderam observar melhorias imediatamente depois de as RPP serem implementadas.

São inúmeros os benefícios que as RPP podem ter na *performance*. Vários investigadores defendem que o uso de RPP melhora consideravelmente toda a *performance* no geral, aumentando o nível das habilidades inerentes ao momento performativo (como citado em Mesagno et al., 2019) As RPP podem: melhorar a concentração (Constantin & Dragulin, 2017; Cotterill, 2010, 2011; Harle & Vickers, 2001); ajudar o *performer* a superar a tendência natural de cair no negativismo (Cohen & Bodner, 2019a; Cotterill, 2011; Hill et al., 2010); permitir ao *performer* seleccionar os comportamentos apropriados para a *performance* (Cotterill, 2011); prevenir a redução do tempo dedicado ao aquecimento (Cotterill, 2011); reduzir a pressão e a ansiedade (Brooks et al., 2016); criar boa disposição física nos indivíduos (Brooks et al., 2016); e evitar a excessiva atenção prestada à realização das competências automáticas (Cotterill, 2010, 2011). Para além disso, Dos Santos e Gerling (2011) revelam que, as RPP também proporcionam a que os estudantes, que as praticam, adquiram um maior controlo sobre o seu próprio desenvolvimento. Mesagno et al. (2019) chegam mesmo a afirmar que qualquer indivíduo, mesmo que inexperiente, beneficiará muito do desenvolvimento de RPP.

Segundo Williamson, ser capaz de permanecer concentrado durante situações de grande pressão (como é o caso das *performances*) é uma componente notável de perícia musical, que é atingida através de muitos anos de estudo e trabalho (como citado em Constantin & Dragulin, 2017). A concentração pode variar em duração e intensidade. Para uma *performance*, este estado de concentração deveria ter a forma ideal de um estado de alerta de forma relaxada (Constantin & Dragulin, 2017). O músico deveria estar ágil o suficiente para alternar o foco em corroboração com os factores relevantes e com os factores externos (Constantin & Dragulin, 2017). No âmbito do treino da concentração, os músicos devem estar conscientes deles mesmos e do que se passa à sua volta, permitindo que apenas os factores relevantes captem a sua atenção (Constantin &

Dragulin, 2017). Treinar a concentração e trocar o objecto da atenção pode ajudar os músicos a ter mais consciência de coisas a que prestam atenção, porque o fazem e pode, ainda, ajudar a destruir pensamentos indesejados e comportamentos que não sejam produtivos (Constantin & Dragulin, 2017). Constantin e Dragulin (2017) afirmam que se a distração for emocional e causar ansiedade e tensão, pode ser removida através de exercícios de respiração que ajudem a relaxar. Para Justin Langer, a chave para a concentração é preencher a mente com o que se precisa para realizar uma acção com sucesso (como citado em Cotterill, 2011)

Segundo um estudo realizado por Mesagno e Mullan-Grant (2010), se as RPP forem compostas por diferentes componentes de preparação (como exercícios de respiração, pensamento positivo, entre outros comportamentos), têm um efeito mais forte na *performance* do que se estes comportamentos forem realizados isoladamente.

2.4 – Evolução das Rotinas de Preparação para a *Performance*

Segundo Constantin e Dragulin (2017), os músicos desenvolvem as suas rotinas através da experiência pessoal, o que faz com que haja diferenças nas rotinas seguidas por cada músico. Cotterill (2010) afirma que é de extrema importância que se foquem as necessidades específicas de cada indivíduo de forma a implementar ou a desenvolver RPP eficientes.

Para o desenvolvimento de RPP eficazes, é fundamental perceber-se a mentalidade ideal de cada *performer* e reconhecer que alguns indivíduos necessitam de estar calmos ao ir para uma *performance* enquanto outros necessitam de aumentar os seus níveis de euforia (Cotterill, 2011). Perceber isto é crucial no desenvolvimento de RPP eficazes (Cotterill, 2011). Também é de extrema importância perceber o que é que o *performer* precisa: se precisa de estar mais relaxado, se precisa de melhorar a concentração e o foco, se precisa de ter mais controlo dos níveis de euforia, entre outros (Cotterill, 2011).

Cotterill (2011) chegou mesmo a formular uma abordagem para desenvolver RPP, composta por cinco etapas. A primeira etapa é realizar uma gravação de uma *performance*, onde cada participante é analisado, não só na *performance* como nos comportamentos que preparavam a mesma. Depois de as rotinas terem sido gravadas, o segundo passo é mostrar essas gravações ao participante e perceber até que ponto é que o mesmo está consciente da existência desses comportamentos e quão consistentes é

que esses comportamentos são para o participante, por outras palavras, tentar clarificar o significado de cada comportamento. A terceira etapa é desenvolver um foco e função para cada comportamento. A quarta etapa consiste na construção de um conjunto de RPP e, através de diálogo, chegar a um acordo com o participante sobre as mesmas. O quinto e último passo é integrar as RPP na prática regular. Singer também sugere uma abordagem de cinco passos para desenvolver as RPP (como citado em Cotterill, 2010). Na abordagem de Singer, o primeiro passo é a *Preparação*, onde o indivíduo tem de pensar de forma positiva sobre as tarefas que a *performance* envolve, tornar-se consciente do seu estado emocional, determinar em que estado emocional é que o indivíduo presta um melhor desempenho performativo, atingir esse estado antes de cada *performance* e tentar realizar comportamentos na preparação que estejam associadas com as melhores *performances* anteriores (como citado em Perreault, 2009). O segundo passo consiste na *Visualização*, onde o indivíduo deverá imaginar-se a realizar a *performance* de forma precisa e rápida, para além disso deverá sentir-se confiante enquanto visualiza o momento (como citado em Perreault, 2009). O terceiro passo é a *Concentração*. Neste passo, o indivíduo é convidado a concentrar-se nas componentes que o músico considere relevantes numa *performance* e a bloquear os restantes pensamentos (como citado em Perreault, 2009). Este passo tem o intuito de ajudar o indivíduo a focar-se naquilo que é verdadeiramente importante e a filtrar distrações (como citado em Perreault, 2009). O quarto passo consiste na *Execução*, onde o *performer* é instruído para executar o momento performativo, sem qualquer tipo de pensamentos, com o objectivo de evitar que este pense demasiado em cada momento (como citado em Perreault, 2009). O quinto e último passo é a *Avaliação*, no qual se pretende que o *performer* use o *feedback* recolhido para aprender com ele, observar o resultado obtido na *performance* e na eficácia de cada um dos passos das RPP e ajustar algum procedimento da próxima vez que realizar uma *performance* (como citado em Perreault, 2009). Lidor e Mayan, em 2005, também desenvolveram um processo de desenvolvimento de RPP em três etapas, sendo que são três das etapas do processo criado por Singer em 1988 (como citado em Cotterill, 2010). A primeira etapa é a *Preparação*, onde se pretende que o *performer* direcione os seus pensamentos de forma a criar um bom estado para aprender e realizar a *performance* (como citado em Cotterill, 2010). A segunda etapa é *Focar a Atenção*, que consiste em seleccionar uma influência externa e manter o foco nisso sem que haja distrações internas (como citado

em Cotterill, 2010). A terceira e última etapa é a *Avaliação*, onde o participante deverá procurar usar uma auto-avaliação para analisar e, posteriormente, melhorar (como citado em Cotterill, 2010).

2.5 – Alterações nas Rotinas de Preparação para a *Performance*

No que respeita a alterações das RPP, um componente crucial deste processo é compreender os comportamentos existentes de cada *performer* (Cotterill, 2011). Cotterill (2011) afirma que, a não ser que o *performer* seja um noviço no que respeita às suas capacidades performativas, já terá interiorizado comportamentos de preparação para a *performance*. Cotterill (2011) chega mesmo a afirmar que o desafio perante esta situação é aceitar que esses comportamentos existem e tentar trabalhar com eles. Em alternativa, pode-se tentar impor um novo conjunto de RPP que possam ser mais benéficas para a *performance* do indivíduo (Cotterill, 2011). Lidor e Singer sugerem que, se uma nova rotina tiver de ser implementada, quanto mais cedo isso acontecer, melhor (como citado em Cotterill, 2011).

Para Cotterill (2011), o próprio *performer* é a melhor fonte de informação para se saber o que é que ele pretende atingir com as rotinas e procurar perceber, através da mente do indivíduo, qual é a principal função das RPP. No estudo realizado por Cotterill (2011), este afirma que se reconheceu que cada jogador daquele nível era o resultado de milhares de horas de prática deliberada e que tentar desaprender qualquer comportamento habitual consumiria muito tempo e haveria a possibilidade de não ser bem-sucedido. Em 1999, Schmidt e Lee vão mais longe e chegam mesmo a afirmar que tentar modificar esses comportamentos não só consumiria muito tempo, como seria bastante provável que houvesse uma regressão do nível da *performance* (como citado em Cotterill, 2011). Cotterill (2011) afirma que esta afirmação é suportada pela literatura do campo da neurociência e por exemplo, Travis, Tecce e Guttman (2000) sugerem que executar uma tarefa de forma consciente e regular durante um longo período de tempo, pode levar a uma reorganização cortical e que a reversão deste processo é difícil de atingir. Cotterill (2011) contudo afirma que pode haver circunstâncias excepcionais onde alterar os comportamentos existentes pode ser do melhor interesse para o *performer*. Assim, afirma que se esses comportamentos tiverem realmente de ser alterados, é possível fazê-lo, desde que essas rotinas ou

comportamentos já existentes sejam usados como base para a nova rotina aparentemente crucial para o desenvolvimento de uma rotina mais eficaz (Cotterill, 2011).

A revisão de literatura, realizada nesta investigação, tem uma cobertura extensa, maioritariamente do campo anglo-saxónico, juntamente com alguns artigos em português.

Parte II - Investigação

Capítulo 3 – Metodologia

3.1 – Fundamento Teórico

É fundamental que a metodologia de um trabalho de investigação esteja assente numa base teórica sólida, ou seja, deve conter uma perspectiva ontológica e epistemológica clara, a partir da qual surgirão as directrizes que orientarão a investigação científica. Acontece que, este trabalho ganharia muito mais se usasse mais do que uma perspectiva de ver o mesmo objecto em estudo. Para este trabalho de investigação utilizou-se, portanto, o paradigma do pragmatismo. Dewey afirmou que seria relevante para a investigação social quebrar o dualismo entre o realismo e o idealismo (como citado em Morgan, 2014). Para o paradigma do pragmatismo, segundo Peirce, William James e Dewey, a verdade é o que funciona na prática, por isso, a pergunta é, se é ou não viável realizar estudos usando abordagens qualitativas e quantitativas, lado a lado (como citado em Robson, 2006, p. 43). Este novo paradigma procura fazer uma ponte entre os diferentes paradigmas: por um lado, a abordagem do pós-positivismo, com a tradição empírica; por outro lado, as versões menos completas de relativismo, encontradas nalgumas abordagens construccionistas (Robson, 2006, pp. 42–43). Esta solução para a denominada “guerra dos paradigmas”, patente nas ciências sociais nos últimos 30 anos, entre o positivismo e o construccionismo, pede por uma nova reavaliação de ambas as partes (Robson, 2006, p. 43). Reichardt e Rallis afirmam que esta abordagem pragmática é viável, um vez que os valores fundamentais dos atuais estudos quantitativos e qualitativos são, na verdade, altamente compatíveis e incluem crenças como: o peso do valor da investigação; o peso da teoria dos factos; que a realidade é múltipla, complexa, construída e estratificada; e que qualquer conjunto de dados é explicável por mais do que uma teoria (como citado em Robson, 2006, p. 43). O pragmatismo também integra tanto dados qualitativos como quantitativos e aceita que haja apenas uma única ou múltiplas versões da realidade, às vezes objectivas, outras vezes subjectivas (como citado em Cohen, Manion, & Morrison, 2017, pp. 21–26). Todo este processo tem aberto caminho para os estudos de métodos mistos (como citado em Cohen et al., 2017, pp. 21–26). Por sua vez, um estudo de métodos mistos oferece uma opção que tenta tirar partido das similaridades e das diferenças dos estudos quantitativos e qualitativos, e demonstra uma alternativa pragmática, mostrando como a investigação pode prosseguir sem ter de tomar um partido por apenas uma das perspectivas (Yin, 2011, p. 289). O paradigma do pragmatismo, e consequentemente o

estudo de métodos mistos, encaixa-se perfeitamente neste trabalho de investigação, uma vez que o objecto em estudo não é linear, é multidimensional e por isso a verdade é o que funciona na prática.

Através deste paradigma e dos vários métodos de recolha de dados que serão utilizados nesta investigação, consegue-se ter, ainda, presente neste estudo, o processo de triangulação. A triangulação, segundo Fortin (1999, p. 322), é uma estratégia que consiste em comparar dados obtidos com a ajuda de dois ou vários processos distintos de observação, seguidos de forma independente no seio do mesmo estudo. Esta investigação vai ainda combinar dois tipos de triangulação: a triangulação de dados e a triangulação de métodos. A triangulação dos dados consiste na colheita de dados junto de diversas fontes de informação a fim de estudar um mesmo fenómeno (como tempo, espaço e pessoas) (Fortin, 1999, p. 323). Por sua vez, a triangulação de métodos consiste em utilizar vários métodos de recolha de dados num mesmo estudo, podendo empregar-se esses métodos tanto a nível de desenho como de colheita, ou até mesmo análise de dados (Fortin, 1999, p. 324). Segundo Mitchell, esta combinação de diferentes tipos de triangulação faz com que este estudo aplique um processo de multitriangulação, que consiste na aplicação de vários tipos de triangulação no mesmo estudo (como citado em Fortin, 1999, p. 325).

No que respeita a natureza deste estudo, este tem uma natureza exploratória. Os estudos de natureza exploratória são, normalmente, elaborados no terreno, baseando-se na observação de situações reais, procurando assim obter novos conhecimentos através da descrição ou comparação de observações de um conceito ou ideia com o objectivo de formular problemas mais precisos ou pertinentes a estudos posteriores (Reis, 2018, p. 77). Neste caso será do tipo experimental que, segundo Reis (2018, p. 77), tem como propósito fazer a verificação de relações causais traduzindo, sob a forma de hipóteses, relações teóricas abstractas, como proposições verificadas de forma empírica. Como foi referido na revisão da literatura, o contexto que envolve as RPP é, ainda nos dias de hoje, pouco aprofundado, principalmente no que respeita à área da música. Apesar de a eficácia das RPP ser amplamente estudada, uma vez que a maioria dos estudos foca-se nos resultados que a implementação das RPP produz, não há nenhum estudo que explore as diferentes maneiras de alterar RPP que já tenham sido previamente implementadas. Existe apenas um estudo, realizado por Cotterill (2011), que aborda as alterações das RPP de forma muito sucinta e sem fundamentar a afirmação. Até ao

momento, não foi encontrado nenhum estudo que sistematize todas as RPP realizadas e as associe a um determinado problema ou situação em que elas interfiram. Também não há qualquer tipo de ensino específico de RPP, nem se sabe, ao certo, de quem é o papel predominante na implementação de RPP (se é do professor ou do próprio músico), nem mesmo a altura certa para as implementar. Assim, pode-se observar que as RPP carecem de um contexto, porque a maioria dos estudos foca-se em perceber o quão eficaz elas são, mas não procuram perceber toda a envolvimento que estas necessitam para a sua implementação, estabilização e alteração.

Por isso, este estudo tem como principal objectivo aprofundar o conhecimento neste tópico específico. Este estudo pretende focar-se na reacção dos músicos a determinados tipos de alterações que serão realizadas nas suas RPP previamente implementadas e assim reflectir sobre os diferentes modos de alterar as RPP.

3.2 – Observação

A observação desta investigação foi uma observação estruturada, uma vez que o observador teve a sua atenção centrada em aspectos da situação que estavam explicitamente definidos e para os quais foram previstos modos de registo simples, rápidos, que não apelassem para a memória e que reduzissem os riscos de equívoco (Vilelas, 2009). As vantagens deste tipo de observação são a reduzida influência do observador sobre o que observa, os dados da observação de todos os participantes recebem um tratamento semelhante, e a possibilidade de tratamento simples dos dados (Vilelas, 2009). O desafio da observação estruturada consiste na necessidade de um amplo conhecimento do contexto e dos conceitos em estudo. A preparação para esta exigência, foi realizada através da revisão bibliográfica e de todo o material que for possível encontrar remetente à situação em questão, não só na área da música, mas também em todas as outras áreas performativas. Como desvantagem, neste tipo de observação, por ser muito limitada, o investigador depara-se com uma visão muito parcial e até mesmo superficial da situação em questão (Vilelas, 2009).

A observação nesta investigação, para além de ser estruturada, foi uma observação participante. Segundo Pourtois e Desmet, a observação participante pretende tentar descobrir o sentido, a dinâmica e os processos dos actos e dos acontecimentos (como citado em Lessard-Hébert, Goyette, & Boutin, 1990, p. 156). Pourtois e Desmet

afirmam também que, neste caso, o investigador está inserido na vida dos participantes a que o estudo diz respeito, pois procura obter o máximo de informação que lhe é possível sobre esta situação específica (como citado em Lessard-Hébert et al., 1990, p. 156). Neste caso o investigador partilha o espaço, o tempo e as próprias práticas com os sujeitos que investiga, estabelecendo um tipo de interação mais estreita do que a permitida pelo questionário, pela entrevista e pelo grupo de discussão (Haro et al., 2016, p. 100) Este tipo de observação tem como vantagens o facto de: permitir conhecer, em primeira mão, comportamentos e práticas de acesso relativamente condicionados; permitir efectuar uma primeira aproximação exploratória do fenómeno que desejamos estudar; e permitir aprofundar o universo mental e as representações sociais dos indivíduos, assim como conhecer os sentidos que atribuem às suas acções (Haro et al., 2016, p. 102). Por outro lado, este tipo de observação também apresenta as suas desvantagens, tais como: a falta de padronização que não permite a comparação nem a generalização dos resultados; a possibilidade de criar dificuldades na análise devido aos problemas de empatia entre o observador e os sujeitos observados; e a possibilidade da observação pode ser condicionada pelos marcos interpretativos do investigador (Haro et al., 2016, p. 102).

Segundo Evertson e Green, a observação participante pode ser activa ou passiva (como citado em Lessard-Hébert et al., 1990, p. 156). No caso desta investigação em particular, será uma observação participante passiva. A observação participante passiva consiste numa observação em que o observador não participa directamente nos acontecimentos pois assiste aos mesmos do exterior (como citado em Lessard-Hébert et al., 1990, p. 156). A observação participante passiva permite ao investigador registar os seus dados durante o período de observação que é exactamente aquilo que se pretende para este estudo, ao contrário da observação participante activa.

3.3 – Organização da Pesquisa

Esta investigação partiu de uma organização paralela da pesquisa. Esta escolha deve-se ao facto de a organização sequencial, ao contrário da organização paralela, exigir uma estruturação demasiado rígida da pesquisa, susceptível de travar a produção de novas ideias (Lejeune, 2011). A organização paralela da pesquisa, ao invés de realizar a revisão bibliográfica e só no fim realizar a investigação, propõe conduzi-las

simultaneamente, em paralelo. Desta forma, interagem e informam-se mutuamente (Lejeune, 2011).

3.4 – Procedimento Metodológico para a Recolha de Dados

Para realizar esta investigação, foi utilizada a investigação-acção. O pioneiro no que respeita à investigação-acção foi Lewin que lhe deu corpo no âmbito da psicologia (como citado em Silva & Pinto, 1986). A investigação-acção surgiu a propósito da preocupação com os “problemas sociais” da sociedade americana (Silva & Pinto, 1986). Segundo Lewin, a investigação-acção consiste numa acção de nível realista seguida por uma reflexão autocrítica objectiva e uma avaliação dos resultados (como citado em Silva & Pinto, 1986). A investigação-acção é instigada pelo espírito da dupla recusa, que se rege pelo princípio “nem acção sem investigação, nem investigação sem acção” (Silva & Pinto, 1986). A investigação-acção tem como principal objectivo a reflexão sobre a acção a partir da mesma ou seja, a sua finalidade consiste na acção transformadora da realidade, ou na acção de superar a realidade actual (Vilelas, 2009). Para Somekh, a investigação-acção aborda directamente o problema da divisão entre teoria e prática (Somekh & Lewin, 2005, p. 89). Em vez de a investigação ser um processo de produção de conhecimento, que mais tarde é aplicado nos sectores práticos, a investigação-acção integra o desenvolvimento da prática com a construção de conhecimento científico num processo cíclico (Somekh & Lewin, 2005, p. 89). Segundo Vilelas (2009), a investigação-acção é um método de investigação muito apelativo e inovador porque se baseia na prática e em melhorar estratégias utilizadas o que, por sua vez, leva a uma eficácia prática muito maior. Realizar uma investigação-acção implica planear, observar, agir e reflectir de maneira mais consciente, mais sistemática e mais rigorosa do que o que fazemos na vivência diária (Vilelas, 2009). Segundo Greene-Moton, Palermo, Flicker e Travers é importante salientar que uma investigação-acção depende em grande parte de estabelecer um ambiente de confiança entre todos os participantes e o investigador (como citado em Smith et al., 2010). À medida que a investigação-acção se foi desenvolvendo, a comunidade científica foi colocando questões sobre o rigor científico da mesma. Surgiu então a necessidade de clarificar o conceito de rigor científico associado à investigação-acção. Segundo McKay e Marshall (2002), para uma investigação-acção ter rigor científico, deve-se: desenvolver um molde que apoiará uma investigação-acção rigorosa e de qualidade; descrever a investigação-

acção como parte integrante tanto na resolução do problema como no interesse da investigação; e, por fim, utilizar um modelo processual que guiará o investigador no desenho, na concepção e na gestão de toda a investigação. A investigação-acção, tal como qualquer outro método de investigação, acarreta vantagens e desvantagens que interferirão com a qualidade da investigação. As vantagens passam por: os depoimentos dos participantes da investigações-acção serem, na maior parte das vezes, favoráveis; contribuir para mudanças nas condições sociais; interromper a prática de acções não reflectidas; e promover a melhoria das intervenções em que é utilizada (Vilelas, 2009). As desvantagens deste método passam por: ser difícil de realizar; ser confuso; ser problemático; e ser, por vezes, inconclusivo (Vilelas, 2009). Outra desvantagem é também a grande quantidade de tempo que consome, que pode exasperar os ânimos dos participantes (Vilelas, 2009). Este método foi eleito para este trabalho porque permite recolher informação qualitativa e quantitativa, observar todo um processo em andamento à medida que ele decorre e identificar e analisar as várias variáveis que lhe são inerentes. Apesar deste método de investigação impossibilitar a generalização dos resultados, o que não é o objectivo desta investigação, permite perceber um conjunto de reacções e variáveis que possam estar envolvidas no processo de alteração das RPP. Esta investigação permite, ainda, começar a compreender algo para o qual ainda não foi, até hoje, encontrado, com a excepção do artigo referenciado acima, nenhum outro, sendo assim de grande importância para o desenvolvimento das RPP.

3.5 – Componentes da Investigação

3.5.1 – Participantes

A selecção dos participantes para esta investigação foi feita a partir de uma selecção racional. Através deste método de escolha dos participantes, o investigador apoiou-se no próprio julgamento para encontrar uma amostra que reflecta os parâmetros nos quais está interessado. Segundo Vilelas (2009), a escolha intencional não é feita de forma arbitrária. Este método de escolha dos participantes utiliza-se frequentemente em estudos qualitativos, apesar de que a probabilidade de generalizar as conclusões a partir delas, seja nula (Vilelas, 2009). No entanto, como afirma Morse, na investigação qualitativa, é mais pertinente ter uma amostra não probabilística apropriada, do que ter uma amostra probabilística que não o seja (como citado em Fortin, 1999). Uma vez que

o objectivo desta investigação não é generalizar nada, antes pelo contrário, pretende explorar o contexto e observar variáveis que estejam relacionadas e reacções a diferentes “acções”, a selecção racional serve o propósito desta investigação. As características para a escolha dos participantes serão: o participante tinha obrigatoriamente de estar matriculado na Escola Superior de Música de Lisboa (ESML) (licenciatura, mestrado ou doutoramento); o participante tinha de ter implementado RPP e de estar consciente de já as ter implementado; o participante tinha de estar disposto a aceitar o facto de que as suas RPP poderiam ser totalmente alteradas, sempre com o consentimento do mesmo.

Para incentivar os participantes a participarem nesta investigação, pediu-se à universidade em questão a permissão de criar um projecto em que estes alunos fossem recompensados com créditos, que lhes serão úteis para a realização das suas formações académicas. Por cada 25 horas de contacto com este projecto, os participantes receberam um crédito. Os créditos só foram atribuídos aos participantes que chegaram ao fim da investigação. Os participantes foram informados deste facto antes de terem assinado o formulário de consentimento.

No projecto inicial, idealizou-se um número total de 10 participantes para esta investigação. Tal número não foi possível de alcançar, tendo a investigação começado com 4 participantes no total, que foram, posteriormente, divididos em dois grupos. Dos quatro participantes, apenas dois chegaram ao fim da investigação. Dos dois participantes que desistiram, ambos largaram a investigação após terem completado a segunda fase da investigação. Na sua desistência, um dos participantes (pertencente ao grupo A) alegou que, para além da falta de tempo que dispunha, o interesse que tinha na investigação era gravar as suas *performances* com qualidade, o que não foi possível de concretizar, e realizar as *performances* na presença de uma audiência, o que, devido à situação pandémica, não foi permitido pela ESML. Assim sendo, o participante alegou que não era viável para ele investir tanto tempo de estudo numa investigação que não estava de acordo com os seus objectivos. Por sua vez, o outro participante (pertencente ao grupo B) alegou que devido à sua vida académica, pessoal e profissional, estava a ser muito difícil de conciliar a investigação com as suas capacidades, o que impossibilitava a sua permanência na investigação. Posto isto, esta investigação terminou com apenas dois participantes, um em cada grupo da investigação. Segundo Mertens, é frequente, em estudos longitudinais acontecerem desistências dos participantes durante o período

do estudo (como citado em Haro et al., 2016, p. 125). Estes grupos, que à partida eram semelhantes, podem deixar de o ser (Haro et al., 2016, p. 125), o que não se verificou neste estudo, uma vez que desistiu um participante de cada grupo, fazendo com que os grupos permanecessem iguais (ambos com um participante).

Os dados recolhidos dos participantes que desistiram da investigação não foram utilizados. Esta decisão deve-se ao facto de os mesmos não terem entregado os diários e não terem assinado as transcrições das entrevistas que seriam utilizadas para esta investigação.

3.5.2 – Repertório

Foi pedido a cada participante que escolhesse um repertório que permaneceria inalterado durante toda a investigação. Esta escolha deve-se ao facto de que, caso se optasse por um repertório diferente de cada vez que o participante realizasse uma apresentação pública, a preparação do mesmo nunca seria a mesma, para além de, diferentes repertórios terem sempre diferentes níveis de dificuldades e desafios (quer técnicos, quer melódicos). A desvantagem desta escolha é a possibilidade de o participante se sentir cada vez mais confortável com o repertório e isso poder interferir com a percepção do participante relativamente à melhoria da *performance*. Outra desvantagem é o facto de o participante se começar a cansar do repertório, reduzindo assim ao tempo de preparação para a *performance*, podendo ainda provocar oscilações no nível da *performance*. O desafio esteve em perceber se as oscilações se deveram à alteração das RPP ou ao facto de o repertório permanecer inalterado. Para contrabalançar este facto, procurou-se fazer com que a audiência fosse diferente em todas as apresentações, não permitindo ao participante começar a sentir um à vontade também com a audiência. Esta escolha deve-se a dois factores, o primeiro é tornar o contexto da investigação o mais parecido possível com a realidade, uma vez que é impossível controlar a audiência na vida profissional. A outra razão deve-se ao facto de se pretender contrariar a confiança que possivelmente surgirá no participante relativamente ao facto de ter de interpretar sempre o mesmo repertório.

Os critérios para o participante eleger o repertório foram: o tempo, que deveria ter um total de cerca de 30 minutos; e a escolha de um repertório no qual o participante considerasse que a ausência de pianista acompanhador não exerceria grande influência

na sua prestação. A escolha da primeira condição deve-se ao facto de se tentar recriar um recital normal. Se se optasse por uma apresentação mais curta, seria impossibilitada a observação de vários factores, como o cansaço, a concentração, factores físicos, entre outros. Em relação à segunda condição, infelizmente era impossível para esta investigação ter um pianista acompanhador que acompanhe todos os recitais. Assim sendo, procurou-se diminuir a influência desse factor ao mínimo possível através da escolha do repertório. Para isso deu-se preferência a repertórios, por exemplo, para instrumento solo.

Note-se que, de forma a combater esta limitação, um dos participantes realizou parte do seu recital, com uma colega de música de câmara. Desta forma, a primeira parte da sua *performance* foi com repertório para instrumento solo, enquanto a segunda foi constituída por um repertório para duo.

3.5.3 – Local

Foi pedida a colaboração da ESML para se utilizar o espaço da mesma para o local das apresentações, mais precisamente o Pequeno Auditório, onde se realizaram todas as *performances* com a excepção de uma do participante 4, que, por motivos externos à investigação, foi realizada numa das salas de aula do primeiro piso. De acordo com o projecto inicial, para esta investigação, o local idealizado para a realização das *performances* era a Entrada Principal da ESML, desta forma, as *performances* seriam públicas e a audiência seria diferente em todas as *performances*, garantindo ainda a presença de público em todas. Devido à crise pandémica que atravessamos no presente ano, muitos factores tiveram de ser alterados, nomeadamente o local da *performance*, que teve de ser realizado num espaço fechado, com o objectivo de não gerar aglomerados de pessoas na entrada da universidade.

3.5.4 – Performances

Também devido à situação pandémica em que nos encontramos, as *performances* não puderam ter a presença de público no local, uma vez que não eram permitidas no espaço, mais do que duas pessoas, neste caso o participante e o investigador. Assim sendo todas as *performances* foram gravadas e transmitidas em tempo real para uma

audiência. A audiência era composta por músicos e não músicos, com idades compreendidas entre os 10 e os 83 anos. A audiência foi seleccionada, pelo investigador, de forma aleatória, tendo apenas como premissa a escolha de pessoas e alunos que não frequentassem a ESML. Esta opção teve como principal objectivo proteger o anonimato dos participantes. Para além deste factor, a selecção da audiência foi condicionada pela disponibilidade das pessoas que assistiam às *performances*.

O facto de as *performances* não serem realizadas com audiência presencial teve um grande impacto na investigação pois os participantes não conseguiam visualizar a audiência e, para além deste aspecto, a audiência aplaudia mas não ligavam o microfone por questões de atraso na transmissão, ou caso batessem, os aplausos vinham com *delay*, coincidindo, muitas vezes, com o início da obra seguinte. Todos estes factores levaram a que, inevitavelmente, a relação entre os participantes e a audiência fosse inexistente, o que, por sua vez, pode ter causado alguma desmotivação e confusão nos participantes que, mais do que uma vez, referiram o facto de não haver conexão com a audiência. Ambos os participantes referiram que não conseguiam especificar se a ansiedade e o nervosismo era maior ou menor do que se existisse uma audiência presencial. Contudo, ambos concordaram que era uma ansiedade e um nervosismo diferente do que se estivessem perante uma audiência presencial.

Em todas as *performances* foi feita a gravação de áudio e de imagem, tendo, para isto, os participantes assinado uma declaração no início da investigação em que concordavam com que as suas *performances* fossem filmadas.

Os horários das *performances* estavam dependentes da disponibilidade, tanto dos participantes, como o investigador. Assim, o horário das *performances* variou entre as 9 horas da manhã e as 9 horas da noite.

3.5.5 – Entrevistas

Segundo Vilelas (2009) as entrevistas combinam perguntas de resposta aberta e de resposta fechada, onde o entrevistado tem a possibilidade de relatar as suas experiências e vivências sobre o tema proposto. Na investigação qualitativa, as entrevistas possuem laços evidentes com outras formas de recolha de dados, nomeadamente com a observação (Lessard-Hébert et al., 1990, p. 161). As entrevistas têm como vantagens o facto: de serem bastante flexíveis (Robson, 2006, p. 272), o que por sua vez, atribui uma

certa liberdade às respostas; de apresentarem informação de natureza subjectiva (Lessard-Hébert et al., 1990, p. 94); de conterem questões direccionadas para o perfil do entrevistado (Lessard-Hébert et al., 1990, p. 94); de proporcionarem a observação dos comportamentos dos participantes (verbais e gestuais) (Robson, 2006, p. 272); e de oferecerem a possibilidade de modificar a direcção da entrevista, quanto pretendido (Robson, 2006, p. 273). Também apresentam algumas desvantagens, tais como: a padronização baixa, ou mesmo nula (Lessard-Hébert et al., 1990, p. 94; Robson, 2006, p. 273); a obrigação de uma selecção criteriosa dos entrevistados (Lessard-Hébert et al., 1990, p. 94); a presença de uma quantidade significativa de *bias* que podem ser difíceis de controlar (Robson, 2006, p. 273); e a existência de um conjunto de questões relativamente pouco estruturado (Lessard-Hébert et al., 1990, p. 94). Para Vignette, a entrevista qualitativa segue um modelo de conversa, o que leva a um tipo de relação social, em que a qualidade da relação é diferente de participante para participante (como citado em Yin, 2011, p. 134).

No caso desta investigação, utilizaram-se as entrevistas semi-estruturadas. Neste tipo de entrevistas, o grau de liberdade aumenta para o entrevistado, em relação às entrevistas estruturadas (Lessard-Hébert et al., 1990, p. 95). De forma a preparar as entrevistas, criou-se um guião temático (presente no Apêndice 1), executado de forma flexível e sem perguntas formalmente estipuladas (Lessard-Hébert et al., 1990, p. 95; Yin, 2011, p. 134). Segundo Lessard-Hébert et al. (1990, p. 95), o entrevistador deve fazer sugestões, propostas ou até mesmo provocações de forma a alimentar a conversa, ao mesmo tempo que a encaminha, de forma a serem abordados todos os temas previstos. Porque proporcionam respostas comparáveis e de profunda compreensão, as entrevistas semi-estruturadas apresentam vantagens como a optimização do tempo disponível e o tratamento mais sistemático dos dados (Reis, 2018, p. 94). Como desvantagens, este tipo de entrevista apresenta uma preparação exigente por parte do investigador e uma elevada quantidade de tempo e custos (Reis, 2018, p. 94; Robson, 2006, p. 273).

Nesta investigação, as entrevistas têm uma função técnica essencial, neste caso, como técnica de observação participante que vai permitir, no início, a inserção no meio e que fornecerá, durante a investigação no terreno, os dados a confrontar para suscitar novas questões (Lessard-Hébert et al., 1990, p. 162).

O conteúdo das entrevistas estava dependente das fases em que a entrevista se encontrava. Os objectivos da entrevista da primeira fase da investigação foram: perceber

as RPP de cada participante e quão eficazes são; perceber qual o objectivo por de trás de cada RPP; identificar outros comportamentos existentes; perceber o estado de espírito preferencial para uma *performance*; reconhecer os aspectos que se pretendiam alterar na *performance*; e apontar quais as dificuldades e facilidades durante a *performance*. Nas fases seguintes, as entrevistas tinham como objectivo: perceber quais foram as RPP que os participantes implementaram; compreender como correu a implementação das mesmas, tanto a nível de estudo como a nível de *performance*; perceber como correu a *performance* da fase em que o participante se encontrava; nomear as facilidades ou dificuldades e como é que o participante se sentiu; perceber se houve aspectos que sofreram alterações da última *performance* realizada para a anterior e, caso existissem, perceber quais foram os aspectos que sofreram alterações.

Aos Participantes 1 e 2, foi realizado um total de quatro entrevista, divididas pelas quatro fases da investigação, realizadas a seguir a cada *performance*. Segundo Lessard-Hébert et al. (1990, p. 145), as entrevistas repetidas proporcionam uma forma de recolha de dados que permite observar mudanças de atitudes e de influências, e evolução de fenómenos.

Para a entrevista de cada fase, foi realizado um teste piloto, onde se pretendeu observar: se as perguntas eram claras; se estavam livres de qualquer ambiguidade; se o tempo da entrevista era adequado; se as perguntas eram pertinentes; se o investigador não estaria a influenciar os participantes; entre outros aspectos que se consideraram necessários (Reis, 2018, p. 114). Foi pedido aos músicos, que realizaram o teste piloto, que anotassem todas as observações que pudessem ter sobre a mesma. Este processo é imprescindível, uma vez que permite ao investigador corrigir ou alterar a entrevista, de forma a resolver quaisquer problemas que esta possa conter. Foram realizadas algumas alterações, nomeadamente em questões de semântica, de gramática e de organização da estrutura da entrevista.

Sempre que possível, procurava-se realizar as entrevistas nas 24 horas que se seguiam à *performance*. Optou-se por não realizar as entrevistas imediatamente após a *performance* com o objectivo de deixar os participantes realizarem as suas rotinas pós-*performance* e dar-lhes tempo para assimilarem todo o processo da *performance*, deixando-os processar toda a informação antes de fazer as entrevistas. Sempre que possível, procurou-se não ultrapassar as 24 horas entre a *performance* e a entrevista,

com o objectivo de impedir que os participantes se pudessem esquecer de informações ou pormenores relevantes para a investigação.

Todas as entrevistas foram realizadas *online*, através da plataforma Zoom, com a excepção da primeira entrevista do Participante 1, que foi realizada numa sala de aulas da ESML. Esta decisão deveu-se principalmente à situação pandémica em que nos encontrávamos, à altura da mesma, contudo, no início da investigação, foi perguntado a cada participante se preferiam fazer as entrevistas *online* ou presencialmente, à qual a resposta foi unanime, informando que preferiam que estas fossem realizadas de forma *online*.

Todas as entrevistas foram gravadas, de forma a permitir a transcrição exacta de cada entrevista, posteriormente. Segundo Yin (2011, p. 173), a gravação ajuda a aumentar a precisão do trabalho de campo. Pode até mesmo estimular as reminiscências de outros acontecimentos que aconteceram no campo e que não fazem parte da gravação (Yin, 2011, p. 173).

3.5.6 – Reuniões

As reuniões nesta investigação serviam para, em forma de diálogo, se chegar a um acordo, entre o investigador e os participantes, sobre as novas RPP que estes teriam de implementar. Estas alterações foram previamente pensadas pelo investigador, mas a sua implementação teve de ser decidida em conjunto com o participante, fazendo com que este tivesse noção de que estas alterações partiam, também, da sua vontade. Segundo Vilelas (2009), a investigação-acção obriga os próprios grupos-alvo a assumirem a responsabilidade de decidir quais as mudanças necessárias e as suas interpretações e análises críticas são usadas como base para monitorizar, avaliar e decidir qual o próximo passo a dar no processo de investigação. Assim sendo, em ambos os grupos, as decisões tomadas em cada reunião foram sempre decididas em conjunto com o participante e o mesmo teve de reconhecer que poderia beneficiar das mesmas. Outro aspecto tido em conta nesta reunião foi fazer com que o participante percebesse qual o objectivo por de trás de cada uma das RPP.

As reuniões eram realizadas uma semana antes da *performance*, de forma a dar tempo aos participantes de as implementarem durante os dias que antecederiam cada *performance*.

O grupo A apenas realizou uma reunião durante toda a investigação, realizando todas as RPP que tinha a realizar de uma só vez. Esta reunião deu-se depois de terminada a primeira fase e antes de começar a segunda, com o objectivo de utilizar estas novas RPP para preparar a segunda *performance*. O grupo B realizou uma reunião antes de cada *performance*, ou seja, sempre que concluía uma fase, realizava a reunião com o objectivo de repensar as RPP para preparar a *performance* seguinte. Este processo será descrito mais pormenorizadamente à frente.

3.5.7 – Diários

Foi também pedido ao participante que mantivesse um diário. Este diário podia ser escrito ou gravado, uma vez que muitas pessoas podem ter mais dificuldades de escrita, podendo prejudicar a comunicação e limitar aquilo que o participante pudesse querer expressar. Contudo, nesta investigação, os diários foram todos apresentados por escrito. Alaszewski reconhece a presença de diários em vários tipos de investigação científica, nomeadamente estudos experimentais (como citado em Zaccarelli & Godoy, 2010). Um diário, considerado como uma ferramenta de recolha de dados, é um tipo de questionário auto-administrado, que pode não ter qualquer tipo de estrutura, ou ter um conjunto de respostas a perguntas específicas (Robson, 2006). Os diários podem ser muito atractivos porque, numa primeira abordagem, parecem recolher uma quantidade substancial de dados e exigir um esforço mínimo por parte dos participantes (Robson, 2006). Este método de recolha de dados é utilizado para observar situações que sejam difíceis, ou mesmo impossíveis, de observar de forma directa (Robson, 2006), como é o caso das práticas das RPP, por parte dos participantes, durante toda a investigação, nos dias que antecediam as *performances*.

Nesta investigação os diários, que podem ser observados no Apêndice 2, serviram para monitorizar a realização das RPP por parte dos participantes. Optou-se por um diário estruturado onde se procurou perceber: quais as RPP praticadas para cada uma das *performances*; quais as reacções físicas e psicológicas às RPP que puderam observar durante o estudo; quais as facilidades e dificuldades na realização das RPP; e qual o impacto que as RPP tiveram no estudo individual. Os diários foram preenchidos em todas as fases da investigação, com a excepção da primeira fase, seguindo um preenchimento diário, com início 6 dias antes da *performance* e fim no dia da mesma.

Também para o diário foi realizado um teste piloto, onde se procurou perceber se as perguntas eram claras, se estavam livres de qualquer ambiguidade, se eram pertinentes, se o investigador não estaria a influenciar os participantes, entre outros aspectos que se consideraram necessários (Reis, 2018, p. 114).

3.5.8 – Escalas

A avaliação da *performance* é obtida através de um processo de avaliação, onde são considerados factores musicais, não-musicais e extra-musicais e ainda uma medição do erro (Constantin & Dragulin, 2017). No final da investigação, foram disponibilizadas as gravações das quatro *performances* a cada um dos participantes. Posteriormente, foi-lhes pedido que avaliassem as quatro *performances* individualmente, utilizando uma escala realizada para o efeito. As escalas do Participante 1 e 2 podem ser observadas nos Apêndices 3 e 4, respectivamente.

No projecto inicial, a escala proposta para os participantes avaliarem as suas *performances* foi a *Judge-rated Performance Quality* (PQ) criada por Montello, Coons e Kantor em 1990 (como citado em Cohen & Bodner, 2019a). Esta escala contém sete itens: expressão emocional; consistência rítmica e de tempo; fraseado e musicalidade; afinação; habilidade técnica; precisão musical e de letra; e valor estético (como citado em Cohen & Bodner, 2019a). A escala é composta por uma escala de *Likert* que vai de 1 (valor mais baixo) a 6 (valor mais alto) (Cohen & Bodner, 2019a). Acontece que, não foi possível ter acesso a esta escala, o que levou a uma adaptação. De forma a contornar este aspecto, foi criada uma escala com base na informação presente no artigo de Cohen e Bodner (2019a), e num artigo de Wrigley e Emmerson (2011), que consiste no desenvolvimento e validação de uma escala para avaliar a *performance* musical. A escala construída para esta investigação consistia numa escala de *Likert* que, tal como a escala de Montello, Coons e Kantor (como citado em Cohen & Bodner, 2019a), vai de 1 (Insatisfatório) a 6 (Excelente), ao contrário da de Wrigley e Emmerson (2011) que continha respostas como: geralmente inadequado; limitado; inconsistente; moderadamente consistente; maioritariamente consistente; domínio consistente; e domínio completo. Optou-se por uma escala par de forma a fazer com que o participante tivesse de optar por um dos lados, ou mais para o lado negativo ou mais para o lado positivo, não lhe dando a oportunidade de responder de forma neutra.

Por outro lado, a escala desta investigação contem entre 21 e 22 itens. Estes itens foram retirados da escala de Wrigley e Emmerson (2011), em vez de se usar os 7 itens referidos por Montello, Coons e Kantor (como citado em Cohen & Bodner, 2019a). Esta escolha deve-se ao facto de que os 23 itens da escala de Wrigley e Emmerson (2011) estão subentendidos nos 7 itens criados por Montello, Coons e Kantor (como citado em Cohen & Bodner, 2019a), a única diferença é que esses itens, na escala de Wrigley e Emmerson (2011), são explorados de maneira mais aprofundada. A utilização de vários itens que explorassem os vários aspectos da *performance* foi considerado de vital importância para esta investigação, porque permitia ter uma visão mais pormenorizada das *performances* dos participantes.

Wrigley e Emmerson (2011) realizaram diversas escalas, adequadas a várias famílias de instrumentos. Para esta investigação realizou-se duas escalas baseadas em duas das escalas de Wrigley e Emmerson (2011), pois vários parâmetros eram destinados a avaliar características de um instrumento em específico. Como os dois participantes tocavam instrumentos diferentes, teve de se construir duas escalas. A escala do Participante 1 era composta por 22 itens de avaliação e a do Participante 2 era composta por 21 itens. O aspecto em falta na escala do Participante 1, é a memorização, que não foi aplicável, uma vez que o Participante 1 não executou nenhum repertório de memória.

3.5.9 – Estrutura da Investigação-Accção

Segundo Vilelas (2009), a investigação-acção consiste num processo de investigação em espiral, interactivo e focado num problema. Por essa razão, esta investigação foi composta por quatro fases.

Para iniciar a investigação-acção, começou-se por dividir os 4 participantes em dois grupos diferentes. A existência dos dois grupos não foi do conhecimento dos participantes, nem estes souberam a que grupo pertenciam, uma vez que isso poderia interferir com a opinião dos participantes perante o processo que iriam realizar. Os Participantes 2 e 4 pertenciam ao grupo A, enquanto os Participantes 1 e 3 constituíam o grupo B. Os Participantes 1 e 3 tinham uma relação amorosa e, por esta razão, optou-se por juntá-los no mesmo grupo, de forma a evitar que, ao dialogarem sobre a investigação, percebessem a existência dos dois grupos distintos, havendo a

possibilidade de esta informação influenciar de alguma forma a opinião deles sobre o estudo em causa. Outro factor importante de salientar é que, a *performance* do Participante 2, do grupo A, era dividida em duas partes. A primeira parte era repertório a *solo*, onde o participante executava as obras para instrumento *solo*. A segunda parte da *performance* era realizada em *duo*. Isto deu-se porque, no início desta investigação, o Participante 2 alegou que não tinha repertório suficiente para realizar a *performance* e, de forma a permitir que ele pudesse permanecer na investigação, o Participante 2 sugeriu realizar a segunda parte em *duo* com um colega. Para que este facto não interferisse muito com os resultados desta investigação, foram adoptadas algumas medidas. Em primeiro lugar estabeleceu-se que a *performance* começaria sempre com a parte de repertório *solo*. Esta escolha teve como objectivo evitar que o facto de tocar em *duo*, alterasse as sensações vivenciadas pelo participante numa *performance*, nomeadamente as sensações sentidas antes do momento performativo. Também foi pedido ao Participante 2 que não dialogasse com a colega do *duo* sobre a *performance*, antes da entrevista que era realizada depois de cada *performance*. Este pedido tinha como objectivo evitar que a opinião do Participante 2 fosse afectada pela opinião do colega, uma vez que a percepção da *performance* por parte do participante foi crucial para esta investigação. O participante afirma que este requisito foi mantido até ao final da investigação.

Depois de os dois grupos estarem definidos, deu-se início à primeira fase, da investigação. Na primeira fase, todos os participantes realizaram a sua primeira *performance*, que foi gravada, sem qualquer interferência por parte do investigador.

Nas 24 horas que se seguiram, foi realizada a entrevista da primeira fase da investigação. A primeira fase terminou com a reunião realizada com todos os participantes, individualmente, onde se decidiram as RPP que todos os participantes iriam realizar com o objectivo de preparar a *performance* da segunda fase.

Depois de esta fase ter terminado, deu-se início à segunda fase da investigação. Procede-se, assim, à diferenciação dos grupos: no grupo A (constituído pelo Participante 2), as RPP que o participante realizava foram alteradas de uma só vez, permanecendo assim até à última fase desta investigação; no grupo B (constituído pelo Participante 1), teve-se como ponto de partida as RPP que o participante tinha por hábito realizar e foi-se alterando aos poucos, modificando-se pequenos aspectos e algumas RPP em cada fase da investigação. Tal como referido no Capítulo 2, Schmidt e

Lee afirmam que modificar comportamentos de RPP não só consumiria muito tempo, como seria bastante provável que houvesse uma regressão do nível da *performance* (como citado em Cotterill, 2011) e que essa afirmação é suportada pela literatura do campo da neurociência (Cotterill, 2011). É com base nestas afirmações que surge o propósito deste estudo. Pretende-se explorar as reacções de dois participantes que procederam a alterações nas suas RPP de duas formas completamente diferentes e observar como é que os participantes se foram adaptando às alterações.

Apesar dos participantes já estarem divididos pelos dois grupos antes da primeira fase começar, só neste momento é que a investigação diferencia de grupo para grupo. No grupo A, a mudança foi feita de imediato, ou seja, alterou-se todas as RPP que se tinham que alterar de uma só vez, independentemente das RPP que os participantes já pudessem ter implementado. No grupo B, a alteração das RPP foi realizada lentamente. Pegou-se nas RPP já existentes nos participantes e modificaram-se as mesmas aos poucos, realizando ligeiras mudanças previamente distribuídas pelas várias fases da investigação-acção.

As novas RPP foram decididas com base nas dificuldades com que cada participante se deparava no momento performativo. Não existe nenhum estudo específico que enumere as várias RPP e as correlacione com as várias dificuldades enfrentadas numa *performance*. Contudo, algumas rotinas têm sido estudadas mais aprofundadamente, encontrando-se estudos científicos que enumeram os seus benefícios, como se pode observar na Revisão de Literatura. Assim sendo, as RPP implementadas nesta investigação foram uma mistura de RPP pensadas pelo investigador, através da sua experiência conscientemente adquirida ao longo dos anos e sem qualquer tipo de fundamento teórico, conjugadas com algumas rotinas estudadas e comprovadas cientificamente.

Assim sendo, todos os participantes realizaram a segunda *performance*, que se seguiu de uma nova entrevista. Por fim, apenas os participantes do Grupo B realizaram a segunda reunião, procedendo assim à nova alteração que deveriam implementar nas RPP, que realizariam para a *performance* seguinte. Enquanto isso, os participantes do grupo A repetiram exactamente as mesmas RPP que tinham realizado para preparar a segunda *performance*. Tal como referido anteriormente, dois dos participantes desistiram precisamente nesta fase da investigação, assim que terminaram a segunda fase.

Nas fases seguintes, a estrutura permaneceu inalterada. Realizou-se, em ambos os grupos, uma *performance* gravada, no mesmo local da primeira, com o mesmo repertório e horários diferentes, dependendo da disponibilidade do participante e do investigado e da disponibilidade do espaço. A *performance* foi procedida novamente por uma entrevista semiestruturada e de uma reunião (apenas para os membros do Grupo B). Ao contrário das outras fases, a quarta e última fase não teve nenhuma reunião. Uma vez que era a última fase, e que já não haveria mais nenhuma *performance* depois dessa, não havia a necessidade de fazer uma reunião para proceder às alterações nas RPP.

3.6 – Análise dos Dados

3.6.1 – Análise das Entrevistas

Todas as entrevistas foram, em primeiro lugar, transcritas para papel. Só depois de estas terem sido enviadas aos participantes, e de estes terem confirmado que estava tudo conforme o que se passou nas entrevistas, é que se deu início à análise das mesmas.

Em primeiro lugar, foi realizada uma microanálise, na qual se examinou aprofundadamente os primeiros extractos do material recolhido, procurando aprofundar a compreensão através de uma leitura minuciosa do material. Esta abordagem teve dois objectivos: a imersão no material e o distanciamento do investigador em relação aos seus pressupostos. Este tipo de abordagem foi considerado essencial pois permitiu trabalhar individualmente cada palavra, cada linha ou cada episódio e permitiu descobrir aceções que uma leitura ligeira teria ignorado.

De seguida, procedeu-se à codificação das entrevistas. Todos os nomes dos participantes foram substituídos por números. Para a análise das entrevistas, fez-se uso de uma análise temática. Esta análise teve o propósito de encontrar padrões, de forma a permitir a sua análise e transmissão. Esta forma de análise pressupôs o uso de categorias pré-existentes ou mesmo emergentes. Depois de todo o texto ter sido codificado, elaborou-se uma lista de códigos, que foi constantemente actualizada. Depois do primeiro processo estar concluído passou-se para a análise axial, onde os códigos preliminares foram comparados e reagrupados segundo propriedades e dimensões. Este processo, por sua vez, permitiu o aparecimento de categorias conceptuais (Fortin, 1999). O último processo foi a codificação selectiva. Aqui, as categorias foram reagrupadas

para permitir a criação de algumas categorias principais. Estas categorias centrais, presentes em menor número, tornaram-se conceitos centrais e integradores (Fortin, 1999).

3.6.2 – Análise dos Diários

A análise dos diários foi muito semelhante à das entrevistas, com a excepção da transcrição, uma vez que todos os participantes optaram por realizar o diário por escrito. Em primeiro lugar, foi realizada uma microanálise. De seguida, todos os nomes foram substituídos por números e todos os dados foram codificados. Foi realizada uma análise temática, seguida de uma análise axial e por último uma análise de codificação selectiva.

3.6.3 – Análise das Escalas

Para analisar as escalas, utilizou-se estatística descritiva, implicando o uso de ferramentas simples de análise estatística como: a média; a moda; e a frequência absoluta.

Na análise das escalas, que tinham como objectivo avaliar cada uma das *performances*, cada participante fez a sua avaliação consoante os seus critérios. Em momento algum, nesta investigação, os valores das *performances* foram comparados de participante para participante, uma vez que as percepções e as avaliações são diferentes. O que foi avaliado e comparado entre os participantes foram as evoluções que cada um teve de *performance* para *performance*, uma vez que os critérios para avaliarem as suas próprias *performances* foram os mesmos nas quatro apresentações públicas.

3.7 - Ética

É de vital importância que, numa fase precoce da investigação, se dê um elevado grau de atenção a questões de ética do estudo que se está a realizar (Robson, 2006, p. 66). Os estudos experimentais com pessoas apresentam problemas éticos de forma mais acentuada, pois o controlo sobre aquilo que as pessoas fazem, acarreta, obviamente, uma dimensão moral mais significativa (Robson, 2006, p. 66).

Por questões de ética, os participantes foram devidamente informados sobre a investigação que se pretendeu fazer e sobre todos os riscos e danos que lhes pudessem estar inerentes. Apesar de se arriscar assim a existência de efeito placebo, a investigação-acção requiere mais cuidados éticos do que a maioria das restantes pesquisas, uma vez que irá intervir directamente com a vida e a rotina dos participantes. Em contrapartida, poderá haver alguns aspectos de que o participante não tenha consciência, uma vez que a ocultação na investigação é, muitas das vezes, considerada fundamental. Nesta investigação a ocultação de certas variáveis é razoável pois previne a possibilidade do efeito placebo e da psicologia da descoberta, que leva os indivíduos a verem o que previram. A ocultação de certos factores na investigação é ética a menos que os participantes não sejam devidamente informados de tal facto. Segundo Vilelas (2009), o princípio do respeito mútuo não exige que os participantes sejam protegidos da ocultação, mas da ocultação desinformada. Deste modo, foi realizada: uma declaração do tipo de estudo que a pesquisa envolvia; uma explicação dos propósitos da pesquisa, onde se delineou a duração esperada da participação dos participantes; uma descrição não pormenorizada dos procedimentos a serem seguidos durante a pesquisa; uma descrição de quaisquer riscos ou constrangimentos razoavelmente previsíveis; uma descrição dos benefícios razoavelmente previsíveis; e uma declaração garantindo o anonimato e a confidencialidade e de que a participação é voluntária e que podiam desistir a qualquer momento da investigação (Vilelas, 2009), o que prova que os indivíduos participaram nesta investigação com consentimento livre e esclarecido (Fortin, 1999, p. 120). A declaração, que teve por base a Carta de Explicação do Estudo e do Consentimento, proposta por Fortin (1999, p. 125) pode ser vista no Apêndice 5. Pediu-se ainda aos participantes que assinassem outro documento que consistia num Formulário de Consentimento – Vídeo, Fotografia e Gravação Áudio, também este baseado no documento com o mesmo nome, proposto por Fortin (1999, p. 127), que pode ser consultada no Apêndice 6. Também por questões de ética, os participantes da investigação permaneceram no anonimato, não sendo sequer revelado os instrumentos de cada um, assegurando que a identidade dos participantes não pode ser associada às respostas individuais. Assegurou-se, ainda, que os dados recolhidos permanecem apenas com o investigador, uma vez que existem filmagens e gravações.

No final da investigação, foi enviada uma cópia da dissertação aos participantes, antes desta se tornar pública, como um princípio de respeito pelos indivíduos que participaram na investigação (Somekh & Lewin, 2005, p. 57).

3.8 – Fiabilidade, Validade e Limitações

3.8.1 – Fiabilidade

Segundo Drost, a fiabilidade diz respeito à capacidade para aferir um determinado constructo em diferentes momentos do tempo, ou seja, a estabilidade da medida, pois revela a precisão e a constância dos resultados (como citado em Haro et al., 2016, p. 112).

São vários os aspectos que podem ter interferido com a fiabilidade da investigação, uma vez que esta tanto pode ter sido afectada pelo baixo número de participantes, como pelas entrevistas ou mesmo por factores externos à investigação que, de alguma forma, pudessem ter afectado a mesma sem que o investigador percebesse. Para garantir uma maior fiabilidade, procurou-se cruzar os resultados dos vários métodos de recolha de dados desta investigação, como as entrevistas, as *performances* e os diários que os participantes mantiveram, fazendo assim uso de uma fiabilidade inter-item, que consiste na premissa de que itens diferentes medem o mesmo constructo ou, por outras palavras, permitem chegar ao mesmo resultado (Haro et al., 2016, p. 112). Todas as variáveis foram testadas mais do que uma vez e os dados recolhidos foram comparados em diferentes circunstâncias. Houve também um aumento da fiabilidade devido à triangulação de métodos realizada na investigação-acção.

3.8.2 – Validade

Para Drost, a validade de um estudo diz respeito à exactidão com que um determinado fenómeno ou constructo é avaliado (como citado em Haro et al., 2016, p. 116). Assim, o que se pretende analisar é se um determinado instrumento avalia correctamente o que, de facto, se pretende que ele avalie (Haro et al., 2016, p. 116). Segundo Fortin (1999, p. 141), o investigador deve velar para que os resultados da investigação sejam válidos, ou seja, verídicos e plausíveis. Maxwell criou uma lista de sete pontos para ser usada de forma a combater as ameaças à validade, sendo estes os pontos discriminados de seguida:

envolvimento intensivo no terreno a longo-prazo; recolha de dados complexos e que cubram as observações e as entrevistas de forma detalhada; procurar por evidências discrepantes e casos negativos; triangulação; termo *quasi*-estatísticos; e comparações (como citado em Yin, 2011, p. 79). Segundo Robson (2006, p. 105), existem vários aspectos que podem ameaçar a validade de uma investigação que se teve em conta para este estudo em particular, como é o caso do contexto do participante (vida profissional, académica e pessoal); ferramentas utilizadas para recolher e analisar os dados; mortalidade; ambiguidade de direcções causais; e equalização compensadora de tratamento.

Por uma questão de validade, todas as entrevistas foram gravadas e posteriormente transcritas. A versão escrita dessas entrevistas foi enviada a cada um dos participantes que assinou um documento a comprovar que era aquilo que pretendiam dizer e que nada do que estava escrito tinha sido alterado, ou mesmo mal interpretado pelo investigador.

Para evitar que algum parâmetro escapasse ao investigador, foi pedido aos participantes que mantivessem um diário onde registaram tudo o que acharam pertinente, e que estivesse directa ou indirectamente relacionado com a investigação (como sentimentos, frustrações, pensamentos, suposições, constatações, entre outras observações que achassem pertinentes à investigação). Todos os processos que foram adoptados pelo investigador foram devidamente anotados no trabalho final (como o processo de recolha de dados, os vários processos de análise, entre outros). Todos os dados recolhidos foram expostos no trabalho final. Todos os procedimentos foram antecipados de um teste-piloto, que teve como objectivo perceber se eram adequados para o objectivo a que se propunham.

3.8.3 – Limitações

Foram muitas as limitações presentes neste estudo. Em primeiro lugar, a situação pandémica em que nos encontrávamos obrigou a uma adaptação à realidade em que vivíamos. Por sua vez, essa adaptação interferiu directamente com a investigação, fazendo com que muitas decisões tivessem de ser alteradas, tais como o local da *performance*, a ausência de público e a pouca aderência à investigação por parte dos alunos da ESML. Também devido ao confinamento realizado entre Janeiro e Abril, esta investigação, que tinha como previsão ter início em Janeiro, apenas pôde começar em

Abril, o que levou a um atraso considerável na investigação, fazendo com que alguns processos tivessem de ser anulados ou redefinidos. Todas estas alterações dificultaram a realização desta investigação, forçando a que fossem adoptadas algumas adaptações que possam não ter sido do melhor interesse para esta investigação.

O acesso restrito a algum material, nomeadamente de bibliografia, constituiu outra limitação, por exemplo a escala *Judge-rated Performance Quality* de Montello, Coons e Kantor e outros artigos que se consideravam de extrema importância para a investigação, mas que não foram encontrados.

Outra limitação presente neste estudo foi a ausência de pianista acompanhador. Este factor limitou bastante a adesão dos alunos da ESML a esta investigação, uma vez que alegavam não ter repertório a *solo* suficiente para a realização de uma *performance* e a ausência de pianista interferiria muito no repertório que estavam a estudar, optando assim por não fazer parte desta investigação.

Outra das principais limitações presentes nesta investigação é o número reduzido de participantes. Uma vez que consiste num estudo qualitativo, supõe-se que o número de participantes seja mais limitado, o que por sua vez não permite a generalização daquilo que foi observado. Este número reduzido também pode limitar a análise que possa vir a ser adoptada. Para além disso a taxa de mortalidade em relação aos participantes que iniciaram a investigação foi de 50%. Devido a esta limitação, uma replicação deste estudo, com um número maior de participantes, irá permitir outra análise que completará e fortalecerá as conclusões presentes nesta investigação.

Existem, também outros elementos de avaliação subjectivos, difíceis de controlar, que têm de ser tidos em conta (como é o caso da vida pessoal dos participantes e elementos extramusicais), em que o investigador exerce pouco, ou nenhum, controlo. Estes factores externos à investigação podem interferir directamente com os dados observados.

Outra limitação que poderá estar presente, prende-se com o número limitado de estudos sobre este tema e a revisão bibliográfica basear-se, na sua maioria, não na área da música, mas na área do desporto.

Capítulo 4 – Resultados da Investigação

Tal como referido anteriormente, a pergunta de investigação para esta dissertação é “De que forma é que alunos da Escola Superior de Música de Lisboa reagem a diferentes alterações nas suas Rotinas de Preparação para a *Performance*?”. Assim sendo, o principal objectivo desta investigação é procurar identificar e perceber reacções e comportamentos, por parte dos participantes, face às alterações sofridas nas suas RPP.

Neste capítulo serão apresentados todos os resultados obtidos nesta investigação. A ordem de apresentação dos resultados seguirá a ordem das várias fases da investigação. Por outras palavras, serão apresentados, primeiramente, os resultados da primeira fase da investigação, os resultados da segunda fase e assim sucessivamente até à quarta e última fase da investigação.

4.1 – Primeira Fase da Investigação

A primeira *performance* foi realizada sem qualquer intervenção por parte do investigador, ou seja, para esta *performance*, os participantes realizaram as RPP implementadas por eles mesmos, anteriormente à data desta investigação. Para esta investigação dividiu-se as RPP em cinco tipos diferentes: as RPP realizadas dias antes da *performance* (RPP_{DAP}); as RPP realizadas no dia da *performance* (RPP_{DP}); as RPP realizadas antes do momento performativo (RPP_{AnMP}); as RPP realizadas durante o momento performativo (RPP_{DuMP}); as RPP realizadas após o momento performativo (RPP_{ApMP}). Para esta investigação, considerou-se que o termo *performance* surge em representação dos três momentos existentes numa apresentação pública. São estes: antes do momento performativo (AnMP); durante o momento performativo (DuMP); e após o momento performativo (ApMP). As siglas utilizadas para esta investigação foram obtidas através da primeira letra de cada palavra presente no conceito representado pela sigla.

4.1.1 – Participante 1

Na entrevista realizada pelo Participante 1, este afirmou que realizava apenas um tipo de RPP_{DAP}, que consistia no estudo do repertório de forma lenta. No dia da *performance*, o Participante 1 realizava dois tipos de RPP_{DP}: uma diminuição no tempo de estudo e um

aquecimento com escalas. Como RPPAnMP, o participante realizava quatro tipos de rotinas: exercícios de concentração; exercícios de respiração; pensamento positivo; e isolamento. Durante a *performance*, o participante afirmou que não realizava qualquer tipo de rotina. Após o momento performativo, como RPPApMP, o participante afirmou que costumava descontraír e reflectir sobre a *performance*. Estas são todas as RPP realizadas pelo Participante 1, de forma a preparar uma *performance a solo*, que podem ser observadas na tabela 1, apresentada a baixo.

Tabela 1- RPP do Participante 1 na primeira fase

RPPDAP	Estudo lento.
RPPDP	Menos estudo; Aquecimento com escala.
RPPAnMP	Exercícios de Concentração; Exercícios de Respiração; Pensamento Positivo; Isolamento.
RPPDuMP	Nenhuma.
RPPApMP	Descontração; Reflexão.

Com o objectivo de se perceber qual o contexto que envolvia a implementação das RPP por parte do participante, verificou-se que as rotinas do Participante 1 começaram a ser implementadas no início da licenciatura. O participante afirmou que esta implementação se deveu principalmente à maturidade, à experiência adquirida, à auto-reflexão e ao *feedback* recebido pelos professores, familiares e amigos. As rotinas não sofreram nenhum tipo de alteração ao longo dos anos, tendo-se mantido sempre as mesmas desde que foram implementadas. Estas rotinas também não sofriam alterações de *performance* para *performance*, com a excepção de concertos de âmbito orquestral, em que o participante afirmou que, devido ao facto de não estar tão exposto, não via a necessidade de as realizar. Para o participante, as RPP são bastante relevantes, uma vez que lhe trazem tranquilidade e segurança, chegando mesmo a afirmar que, quando estas não são realizadas, existe um forte nível de *stress* e ansiedade.

Na entrevista que procedeu a primeira *performance*, o Participante 1 afirmou que esta *performance* tinha corrido bem, apesar de ter havido alguma desconcentração e dificuldade em manter o foco. Contudo, afirmou que o aspecto mais positivo foi o controlo emocional, nomeadamente no que respeita ao nervosismo. Para além disso, afirmou que outro aspecto positivo da *performance* foi as partes técnicas de registo mais agudo que, apesar da dificuldade técnica, correram bastante bem.

Em todas as entrevistas tentou-se perceber a presença ou ausência de alguns problemas, ou sensações, que pudessem ser prejudiciais à *performance*, de forma a perceber melhor o estado físico e psicológico com que os participantes realizaram as *performances*. Essas sensações, seleccionadas pelo investigador para este estudo, consistiam em: ansiedade; nervosismo; cansaço físico; cansaço psicológico; sonolência; desconcentração; indisposição física; respiração acelerada; raciocínio lento; e alterações de humor.

Tabela 2 – Sensações do Participante 1 na primeira fase

Sensações	1ª Performance		
	AnMP	DuMP	ApMP
Ansiedade	Sim	Não	Não
Nervosismo	Não	Sim	Não
Cansaço Físico	Não	Sim	Sim
Cansaço Psicológico	Não	Sim	Sim
Sonolência	Não	Não	Sim
Desconcentração	Não	Sim	Não
Indisposição Física	Não	Não	Não
Respiração Acelerada	Não	Não	Não
Raciocínio lento	Não	Não	Não
Alterações de Humor	Sim	Não	Não

Como se pode observar, na tabela 2 a cima apresentada, o Participante 1 teve ansiedade antes da *performance*, mais precisamente umas horas antes da mesma, tendo depois diminuído consideravelmente. Contudo, antes do momento performativo, esta ansiedade voltou a fazer-se sentir, tendo desaparecido no momento em que entrou em palco. Em relação ao nervosismo, o participante afirma que apenas esteve presente durante a *performance*, não tendo tido qualquer nervosismo antes ou após a mesma. Nesta primeira *performance*, o participante afirma que ficou bastante cansado, tanto física

como psicologicamente. Este cansaço apareceu durante a *performance* e prolongou-se muito depois de esta ter terminado. Em relação à sonolência, o Participante 1 associa a presença desta ao cansaço extremo sentido no final da *performance*, juntamente com o sentimento de relaxamento que teve no mesmo momento. Tal como referido anteriormente, a desconcentração sentida durante a *performance* foi um dos principais problemas da primeira *performance*, sendo um dos aspectos apontados pelo participante, a melhorar numa próxima vez. Para além disso, o participante afirma que esta desconcentração pode estar associada aos nervos sentidos durante a *performance*. O Participante 1 afirma não ter tido qualquer tipo de indisposição física, respiração acelerada, ou raciocínio lento, quer seja antes, durante ou após o momento performativo. No que respeita a alterações de humor, o participante afirma ter tido alterações de humor que apareceram dias antes da *performance*.

Na tentativa de perceber o estado físico do participante, antes, durante e após o momento performativo, este afirma que antes da *performance* o estado físico estava no auge (referindo-se à adrenalina sentida), apesar de uns pequenos tremores, que afirma não serem nada fora do normal, ou nada de alarmante. Ao ser questionado sobre o estado físico ideal para o momento antes de uma *performance*, o participante afirmou que não alterava nada. Durante a *performance*, o participante afirma que o seu estado físico estabiliza e os músculos relaxam. Após a *performance*, o seu estado físico ficou totalmente relaxado, devido à descontração sentida. Para além destes factores, o participante afirma ainda que sentiu bastante cansaço físico e alguma sonolência. No que respeita o seu estado psicológico antes da *performance*, o participante afirma que sentiu alguma ansiedade. Mais uma vez, quando questionado sobre o seu estado psicológico idílico, o participante afirma que mantinha como está. Posteriormente, quando confrontado com a importância da existência de ansiedade ou nervosismo antes de uma *performance*, o participante afirma que não lhe fazia diferença ter ou não ansiedade ou nervosismo antes de uma *performance*, defendendo que em nada interferiria na mesma. Contudo, afirma que se esses sentimentos existirem, prefere senti-los antes de entrar em palco, e não durante o momento performativo. Durante o momento performativo, o participante afirma sentir algum nervosismo no início, mas que aos poucos, e à medida que ele se concentra na música, vão desvanecendo, começando a sentir alguma tranquilidade. O Participante 1 afirma que, após a

performance, o seu estado psicológico esteve bastante bem, para além do forte cansaço psicológico que sentiu.

Tal como referido anteriormente, no fim da investigação foi fornecido aos participantes a gravação de cada uma das *performances* realizadas e foi-lhes pedido que as avaliassem utilizando uma escala predestinada para o processo. A avaliação do Participante 1 pode ser observada no Apêndice 7. Nesta escala pode observar-se que nenhum aspecto foi avaliado com 1 ou 2 valores, estando todos distribuídos pelos valores 3, 4, 5, ou 6. Segundo esta escala, os principais aspectos a melhorar na primeira *performance* seriam a postura corporal e a confiança na *performance*, que tiveram, ambas, uma avaliação de 3 valores. Na perspectiva do participante, o aspecto que correu melhor foi a qualidade do *vibrato*, a única componente a ter 6 valores (pontuação máxima). Os restantes aspectos encontram-se distribuídos entre o 4 e o 5, sendo que existem catorze componentes com uma avaliação de 4 valores e quatro componentes com uma avaliação de 5 valores.

Na tabela 3, apresentada em baixo, pode verificar-se as médias da *performance* do participante e pode observar-se que a média da avaliação feita pelo Participante 3, referente à primeira *performance* foi de 4,18, num total de 6 valores. Dividiram-se os aspectos a avaliar em dois grandes grupos: a componente técnica e a componente interpretativa. Admitiu-se que, da componente técnica faziam parte os seguintes aspectos: postura corporal; facilidade técnica; precisão de movimentos; controlo do arco; execução precisa das notas correctas; precisão na afinação; *vibrato*; escolha do tempo; mantimento da pulsação; precisão rítmica, clareza na articulação; qualidade de som; e projecção sonora. A componente interpretativa incluía os restantes aspectos, como: confiança na *performance*; variedade de dinâmicas; contrastes de dinâmicas; fraseado; energia na execução; fluidez das obras; originalidade na interpretação; expressividade; e compreensão do estilo e do carácter. Esta divisão dos parâmetros, em duas categorias distintas, surgiu do interesse de perceber a evolução das duas componentes separadamente, uma vez que os participantes referiram, mais do que uma vez a evolução de cada uma separadamente. Assim, procurou-se testar se a percepção dos participantes durante as *performances* coincidia com a sua avaliação ao avaliarem as *performances*, semanas, ou até meses, depois de as terem realizado.

A componente técnica, na primeira *performance*, teve uma classificação de 4,38. Por sua vez, a componente interpretativa teve uma média de 3,89. Assim sendo, pode

observar-se que a componente com a classificação mais elevada na primeira *performance* foi a componente técnica.

Tabela 3 – Médias da primeira *performance* do Participante 1

		1^a <i>Performance</i>
Média	Geral	4,18
	Parte Técnica	4,38
	Parte Interpretativa	3,89

4.1.2 – Participante 2

Observando agora o Participante 2, percebe-se que este realiza dois tipos de RPP_{DAP}, que consistem numa alteração do estudo, mais precisamente passar o repertório na íntegra, em vez de estudar por secções, e uma alteração no horário de sono, fazendo com que este passe a ser mais regular. Para além destes dois tipos de rotinas, o participante afirma que, quando tem provas de admissão de orquestra, costuma tocar para pessoas. Como RPP_{DP}, o Participante 2 costuma passar o repertório na íntegra, realizar aquecimentos, procurar abstrair-se da *performance* e pensa na estrutura da mesma. Em relação às RPP_{AnMP}, o participante afirma não realizar nenhum tipo de rotinas. Como RPP_{DuMP}, o participante afirma que pensa no início de cada obra, antes de a começar a tocar. Como RPP_{ApMP}, o Participante 2 afirma que, normalmente, realiza uma retrospecção, sobre como correu a *performance*, ouve a gravação (caso exista) e recolhe *feedback* entre os membros da audiência. As RPP realizadas pelo Participante 2, de forma a preparar uma *performance a solo* podem ser observadas na tabela 4, apresentada em baixo.

Tabela 4 - RPP do Participante 2 na primeira fase

RPPDAP	Alterações no estudo individual; Alterações no horário de sono.
RPPDP	Passar repertório na íntegra; Aquecimento; Abstrair-se da <i>performance</i> ; Pensar na estrutura da <i>performance</i> .
RPPAnMP	Nenhuma.
RPPDuMP	Pensar em cada início.
RPPApMP	Descontrair; Ouvir gravação; Recolher <i>feedback</i> .

Mais uma vez, ao procurar perceber o contexto que envolve a implementação das RPP por parte do participante, observou-se que as rotinas do Participante 2 começaram a ser implementadas durante o secundário. O participante afirma que esta implementação se deveu na sua maioria ao que os professores diziam nas aulas, como: «Não se cansar muito na véspera»; «Passar do início ao fim»; e «Ver as coisas mais lento, uma vez ou outra». Mais tarde começou a experimentar outros métodos e começou a construir aos poucos, as suas rotinas, afirmando que no início começou por ser algo inconsciente, mas que, com o tempo, se foi tornando um processo bastante consciente. Tal como é subentendido em cima, as RPP do Participante 2 foram sofrendo alterações de forma gradual. O participante afirma que essas alterações foram conscientes e tinham como principal objectivo alcançar cada vez melhores resultados na *performance*, através de retrospectão e recolha de *feedback*. O participante chega mesmo a afirmar que as rotinas ainda não estabilizaram.

Para além de todos estes factores, o participante alega que as suas RPP dependem do tipo de *performance* a realizar. As rotinas apresentadas a cima fazem parte das RPP realizadas para a preparação de uma *performance* a *solo*. Caso seja para uma *performance* de âmbito orquestral, o participante afirma que não se costuma preparar muito, apenas procura descansar o suficiente durante essa semana, pois alega que, como o trabalho é feito em conjunto, sente-se mais à vontade. No caso de preparação de provas de admissão de orquestra, o Participante 2 afirma ter uma preparação mais minuciosa, realizando várias gravações e pedindo o *feedback* de várias pessoas, pois defende que numa prova de admissão, não há tanta liberdade para interpretações e que

tudo tem de ser mais controlado e rigoroso. Quando questionado sobre o impacto que as RPP têm, para ele, o Participante 2 afirmou que têm um impacto maior a nível psicológico, apesar de também ajudarem com alguns aspectos físicos, como o cansaço físico, e que são bastante importantes para realizar uma *performance* de sucesso.

Em relação à primeira *performance*, na entrevista, o Participante 2 começou por afirmar que se sentiu mais à vontade a tocar em música de câmara do que a *solo*. No seu ponto de vista houve alguns aspectos que poderiam ser melhores, tais como algumas notas trocadas, mas afirma que o que necessitava de mais atenção era a musicalidade e que faltou alguma fluidez. Também refere algumas distrações presentes durante a *performance*. Por outro lado, ao contrário do que aconteceu no repertório a *solo*, o participante afirma que um dos pontos fortes da prestação em *duo* foi a forma com que as obras fluíram. O Participante 2 afirma também que outro ponto forte da primeira *performance* foram os inícios e os finais de cada obra que, na sua opinião, o satisfizeram bastante.

Em relação às sensações, como se pode observar na tabela 4 em baixo, o Participante 2 afirma que sentiu um pouco de ansiedade antes, bastante ansiedade na primeira parte da *performance* e nada depois de esta ter terminado. Não sentiu qualquer tipo de nervosismo. Em relação ao cansaço físico e psicológico, o participante refere que estava um bocado cansado quando chegou ao local da *performance*, mas que não era nada de relevante, apesar de, no fim da *performance*, afirmar ter ficado bastante cansado, tanto física como psicologicamente. O participante referiu ainda que não acha que este cansaço se deva exclusivamente à *performance*, uma vez que era de noite e que já estava cansado quando chegou ao local. O participante afirma que não teve sonolência em nenhum momento da *performance*. Em relação à desconcentração, apesar de o participante não estar completamente certo da sua existência, afirma que talvez tenha tido um pouco de desconcentração na segunda metade da *performance*, ou seja, durante o *duo*. O Participante 2 afirma não ter tido qualquer tipo de indisposição física e respiração acelerada. No que respeita ao raciocínio lento, o participante alega que talvez tenha tido algum raciocínio lento durante a *performance*, nomeadamente numa parte em que teve uma quebra de memória, mas que depois conseguiu recuperar. O participante refere que teve algumas alterações de humor antes da *performance*, não conseguindo expressar aquilo que sentia. Apesar de ter utilizado o termo “um bem-disposto forçado”, mais tarde, afirma que não é bem isso que quer dizer e que ainda não percebe

bem em que sentido é que isso o afecta. Estes dados podem ser observados na tabela 5, apresentada de seguida.

Em relação ao estado físico antes de uma *performance*, este participante afirma que ficou um pouco mais agitado que o normal. Ao descrever o estado físico que gostaria de ter antes de uma *performance*, o participante descreve-o como algo mais relaxado ou descansado do que o estado em que esteve para a primeira *performance*, mas não completamente relaxado, pois defende que se perde algum «significado» na *performance*, ou seja, algo a nível musical, e até mesmo pessoal, que contribui para a qualidade da mesma. Contudo, gostaria de conseguir controlar um bocadinho mais a ansiedade antes de uma *performance*. Durante a *performance*, o participante refere que reparou que tremeu das pernas, ficando mais tenso do que quando está a estudar. Sentiu

Tabela 5 – Sensações do Participante 2 na primeira fase

Sensações	1º <i>Performance</i>		
	AnMP	DuMP	ApMP
Ansiedade	Sim	Sim	Não
Nervosismo	Não	Não	Não
Cansaço Físico	Sim	Sim	Sim
Cansaço Psicológico	Sim	Sim	Sim
Sonolência	Não	Não	Não
Desconcentração	Não	Sim	Não
Indisposição Física	Não	Não	Não
Respiração Acelerada	Não	Não	Não
Raciocínio lento	Não	Sim	Não
Alterações de Humor	Sim	Não	Não

também que tentou controlar demasiado os movimentos, o que considera que não é algo benéfico para a *performance*. O participante afirma que, no final da *performance*, ficou cansado e que sentiu o corpo a descomprimir. Em relação ao seu estado psicológico, o participante afirma que ficou ansioso, mas que tentou desvalorizar esse sentimento e refere ainda que, à semelhança do estado físico, o seu estado psicológico idílico seria ficar menos ansioso ou preocupado, mas sem estar totalmente descansado. Ele justifica esta resposta dizendo que já realizou uma *performance* estando totalmente descontraído e que não correu bem. Durante a *performance* o participante descreve o seu estado psicológico como “demasiado controlador”, tentando controlar cada movimento e tudo

o que acontece durante a *performance*. Afirma ainda que não gosta de estar numa *performance* a tocar automaticamente, mas que também não gosta desta forma de estar na *performance* e que pretende encontrar um meio-termo, pois afirma que a musicalidade perde muito com isso. Após a *performance* ter terminado, o participante afirma que se sente aliviado e que tenta não pensar demasiado no que aconteceu na *performance*. Refere ainda que a reflexão que faz é faseada, ou seja, o Participante 2 realiza uma reflexão assim que sai de palco, mas tenta abstrair-se e não ficar demasiado preso a esses pensamentos. Depois de um tempo sem pensar nisso, normalmente no dia a seguir, volta a pensar com calma na *performance* que realizou. Na segunda entrevista, o participante vai mais longe e afirma mesmo que, geralmente, a reflexão inicial é mais negativista do que a segunda e que na segunda reflexão é realizada uma análise mais geral do trabalho realizado.

Ao ser questionado sobre a confiança que tem na sua memorização, o participante afirma que tem alguma confiança, mas que gostava de ter mais. Afirmou ainda que tem confiança ao ponto de chegar ao palco e ter colocado a partitura à sua frente, sabendo que ia tocar de memória, e nem ter pensado duas vezes. O Participante 2 afirma que, apesar de preferir tocar de cor, uma vez que há muito que se perde quando fica preso à partitura, quando toca de cor tem tendência a preocupar-se demasiado com a memorização, o que resulta numa perda significativa de musicalidade.

Analisando agora a escala com a avaliação da primeira *performance*, presente no Apêndice 8, pode observar-se que nenhum aspecto foi avaliado com 1 ou 2 valores, estando todos distribuídos pelos valores 3, 4, 5, ou 6. Segundo esta escala, sete dos aspectos avaliados tiveram uma classificação de 3 valores. A maioria dos aspectos (doze) foi avaliada com 4 valores. Apenas um aspecto foi avaliado com 5 valores e outro com 6, que é a qualidade de som e a projecção sonora, respectivamente, sendo estes os pontos fortes desta *performance*, segundo a escala, apesar do participante não ter referido este aspecto na entrevista.

Na tabela 6, apresentada em baixo, pode verificar-se as médias da *performance* do Participante 2 e pode observar-se que a média da avaliação feita pelo participante, referente à primeira *performance*, foi de 3,81, num total de 6 valores. Uma vez que as escalas dos participantes são ligeiramente diferentes, adequando-se especificamente ao instrumento de cada participante, a divisão da componente técnica e interpretativa, contém diferentes aspectos em ambos os participantes. Assim sendo, para a escala do

Participante 2, admitiu-se que, da componente técnica faziam parte os seguintes aspectos: postura corporal; facilidade técnica; precisão de movimentos; execução precisa das notas correctas; escolha do tempo; mantimento da pulsação; precisão rítmica, clareza na articulação; memorização; qualidade de som; projecção sonora; e precisão do pedal. A componente interpretativa incluía os restantes aspectos, como: confiança na *performance*; variedade de dinâmicas; contrastes de dinâmicas; fraseado; energia na execução; fluidez das obras; originalidade na interpretação; expressividade; e compreensão do estilo e do carácter. Na componente técnica, o participante obteve uma média de 4 valores, enquanto na componente interpretativa, o participante obteve uma média de 3,56 valores. Com estes dados pode observar-se que, tal como o participante afirmou, a qualidade técnica, nesta *performance*, foi superior à qualidade da componente interpretativa, tendo uma diferença de 0,44 valores. Estes dados podem ser verificados na tabela 6, apresentada em baixo.

Tabela 6 – Médias da primeira *performance* do Participante 2

		1ª <i>Performance</i>
Média	Geral	3,81
	Parte Técnica	4
	Parte Interpretativa	3,56

4.2 – Segunda Fase da Investigação

Na segunda fase da investigação deu-se início à implementação de novas RPP, tendo em conta os pontos fortes e as dificuldades de cada participante e os aspectos que cada um queria melhorar. Tal como referido anteriormente, com o Participante 1 procedeu-se a uma alteração faseada em que se partiu das RPP já implementadas pelo participante e se foi alterando alguns aspectos em cada fase. Com o Participante 2, as alterações foram todas realizadas de uma vez, na segunda fase da investigação. Estas novas RPP foram acordadas entre o investigador e o participante numa reunião realizada no fim de cada fase.

4.2.1 – Participante 1

Com o objectivo de procurar diminuir o cansaço físico e psicológico, assim como a desconcentração, sentidos durante a *performance*, o Participante 1 implementou uma nova RPP que consistia em passar a *performance*, duas vezes do início ao fim seguidas durante todos os dias da semana que antecedeu a *performance*, mantendo todas as outras rotinas a que estava habituado. Esta rotina, que tinha como objectivo desenvolver a resistência física e psicológica do participante, assim como a sua concentração, foi escolhida para ser implementada em primeiro lugar uma vez que, segundo o participante, foram os problemas que mais estiveram presentes e que mais prejudicaram a primeira *performance*. Esta RPP não teve por base nenhum estudo científico que comprovasse a sua eficácia.

Tabela 7 - RPP do Participante 1 na segunda fase.

RPPDAP	Estudo lento; Repetir repertório na íntegra (2x).
RPPDP	Menos estudo; Aquecimento com escala.
RPPAnMP	Exercícios de Concentração; Exercícios de Respiração; Pensamento Positivo; Isolamento.
RPPDuMP	Nenhuma.
RPPApMP	Descontração; Reflexão.

Tal como referido anteriormente, só a partir desta fase é que os participantes começaram a preencher um diário, onde registaram as suas reacções, pensamentos e sensações face à implementação das novas RPP.

Através do diário preenchido pelo Participante 1, ao longo da semana que antecedeu a segunda *performance*, pôde observar-se que no sexto dia antes da *performance*, o participante afirma que, com a realização da nova RPP, sentiu algumas dores nas articulações das mãos e refere que a rotina foi psicologicamente cansativa mas que se sentia bastante motivado para estudar cada vez mais nos dias seguintes. Referiu ainda que houve produtividade no início do estudo, apesar de depois ter havido uma diminuição da concentração, ao longo da realização da rotina. No quinto dia antes da

performance, o participante, para além de referir muitas dores nas articulações (não referindo as das mãos especificamente, ao contrário do dia anterior), referiu ainda dores no corpo. Relatou, também, que estava psicologicamente em baixo, com pouca vontade de estudar e com falta de motivação. À semelhança do dia anterior, referiu que houve alguma produtividade no início do estudo. Ao quarto dia antes da *performance*, o participante sentiu um cansaço extremo, tanto físico, como psicológico, não tendo sequer conseguido passar o repertório duas vezes, tendo só passado uma vez na íntegra e repetido apenas as passagens mais difíceis. Mais uma vez, à semelhança dos dias anteriores referiu que houve alguma produtividade apenas no início do estudo e que a concentração foi diminuindo à medida que o estudo decorria. Também referiu novamente que teve bastantes dores no corpo. Ao terceiro dia antes da *performance*, o Participante 1 afirmou que se sentiu bem no geral, apenas com algumas dores nas articulações. É de salientar que o participante volta novamente a especificar apenas um local específico em que sentiu dores (como no sexto dia antes da *performance*), em vez de referir no corpo (como aconteceu no quinto dia antes da *performance*), pelo que se deduz que as dores diminuíram, passando a ser menos gerais e mais localizadas. Afirma também que a realização da rotina foi ligeiramente cansativa. Uma vez que, no dia anterior, o participante descreveu a rotina como “bastante cansativa”, pode deduzir-se que houve, também, uma diminuição do cansaço, tanto físico como psicológico. Outra diferença é que, neste dia, o participante descreve que houve produtividade durante o estudo, e não refere apenas no “início do estudo”, o que leva a crer que a qualidade do mesmo tenha sofrido melhorias, assim como a concentração do participante ao longo da rotina. Para reforçar esta afirmação, o Participante 1 acrescenta que, apesar de ainda existir uma diminuição da concentração ao longo da rotina, esta diminuição foi menor do que nos dias anteriores. Nesse dia, o participante refere que, em reflexão, percebeu que já tinha adquirido alguma resistência. O segundo dia foi semelhante ao terceiro, no que respeita às descrições sobre o estado físico e mental do participante, com a excepção do local onde o mesmo teve dores. Neste dia, o participante não refere dores nas articulações, como anteriormente, mas sim nas costas e pescoço. Acontece que, na entrevista realizada na quarta fase, o participante refere que estas dores de costas, muitas vezes sentidas durante o estudo ou mesmo durante as *performances*, nada têm a ver com a resistência ou a prática do instrumento, mas sim com problemas de saúde do participante. O dia que precede a *performance* também é muito semelhante aos dois

Tabela 8 – Diário do Participante 1 na segunda fase

6 Dias Antes da Performance	Algumas dores nas articulações da mão; Ligeiro cansaço; Produtividade no início do estudo; Bastante motivação; Diminuição da concentração.
5 Dias Antes da Performance	Muitas dores nas articulações; Dores no corpo; Desmotivação; Produtividade no início do estudo.
4 Dias Antes da Performance	Cansaço extremo (físico e psicológico); Não conseguiu realizar a nova RPP até ao fim; Produtividade no início do estudo; Diminuição da concentração.
3 Dias Antes da Performance	Sentiu-se bem no geral; Algumas dores nas articulações; Cansaço ligeiro; Produtividade durante o estudo; Ligeira diminuição da concentração; Afirma ter percebido que adquiriu alguma resistência.
2 Dias Antes da Performance	Sentiu-se bem no geral; Algumas dores nas costas e pescoço; Cansaço ligeiro; Produtividade durante o estudo; Ligeira diminuição da concentração.
1 Dia Antes da Performance	Sentiu-se bem no geral; Cansaço ligeiro; Produtividade durante o estudo; Ligeira diminuição da concentração.

dias anteriores, com a excepção de que, neste dia, o participante não referiu quaisquer dores físicas, afirmando apenas que se sentiu bem no geral. Concluindo, pode verificar-se que houve uma decadência no estado físico e psicológico do participante, desde o sexto ao quarto dia que antecederam a *performance*, tendo este quarto dia sido o pior. Não foram apenas o estado físico e psicológico do participante que foram afectadas mas também a qualidade do estudo em si. Em contra partida, a partir do terceiro dia, até ao dia que precedeu a *performance*, houve uma melhoria considerável, no que respeita a estes três factores. Estes dados podem ser observados na tabela 8.

Observando agora a entrevista que procedeu a segunda *performance*, o Participante 1 afirmou que, no início, sentiu que a nova RPP (que consistia em repetir o repertório duas vezes, na íntegra) não estava a resultar. Afirmou que se sentiu extremamente cansado e exausto, tanto física, como psicologicamente, para além de todas as dores que surgiram, como dores nas articulações, nas mãos, nas costas e mesmo pelo corpo todo. Contudo, afirmou que, mais para o fim, começou a sentir mais flexibilidade na concentração e que chegava ao fim do estudo com menos dores. Todos estes dados coincidem com os dados recolhidos através do diário.

Em relação à segunda *performance*, o participante afirmou que sentiu que, a nível psicológico e físico, houve diferenças significativas da primeira *performance* para a segunda. Sentiu uma diminuição na ansiedade e no nervosismo e sentiu que estava menos tenso durante a *performance*. A nível técnico, refere que foi muito semelhante à primeira *performance*, não tendo havido grandes mudanças, contudo conseguiu identificar um aumento da musicalidade e da expressividade. O Participante 1 refere também que houve alguma desconcentração, apenas no final da *performance*, que afirma dever-se ao cansaço psicológico que começou a sentir. Esta desconcentração e cansaço levaram a notas trocadas, mesmo no fim da *performance*, que o participante afirma não saber como é que aconteceram.

Em relação às sensações sentidas nesta segunda fase da investigação, o participante afirma que, apesar de a ansiedade e o nervosismo continuarem existentes, a sua intensidade, e até mesmo a duração, foi bastante inferior às sentidas na primeira *performance*. Em relação ao cansaço físico, o participante afirma que não se sentiu fisicamente cansado durante a *performance* e que o cansaço só apareceu após esta ter terminado. Já o cansaço psicológico começou a aparecer no final da *performance*, que, pela perspectiva do participante, foi o responsável por uma pequena desconcentração que apareceu também no final da mesma. O participante afirma não ter tido qualquer tipo de sonolência, indisposição física, respiração acelerada ou alterações de humor. O participante ao abordar o tema do raciocínio lento, afirma, em primeiro lugar, que não teve, mas, depois de reconsiderar, afirma que talvez tenha tido algum na parte em que houve uma troca de notas. Afirma, ainda, que resolver esse engano e retornar à *performance* foi um processo que demorou um pouco.

Tabela 9 – Sensações do Participante 1 na segunda fase

Sensações	1ª Performance			2ª Performance		
	AnMP	DuMP	ApMP	AnMP	DuMP	ApMP
Ansiedade	Sim	Não	Não	Sim	Não	Não
Nervosismo	Não	Sim	Não	Não	Sim	Não
Cansaço Físico	Não	Sim	Sim	Não	Não	Sim
Cansaço Psicológico	Não	Sim	Sim	Não	Sim	Sim
Sonolência	Não	Não	Sim	Não	Não	Não
Desconcentração	Não	Sim	Não	Não	Sim	Não
Indisposição Física	Não	Não	Não	Não	Não	Não
Respiração Acelerada	Não	Não	Não	Não	Não	Não
Raciocínio lento	Não	Não	Não	Não	Sim	Não
Alterações de Humor	Sim	Não	Não	Não	Não	Não

Na tabela 9, acima representada, pode comparar-se as sensações sentidas nas duas *performances*, nos vários momentos das mesmas. Pode verificar-se que a ansiedade, o nervosismo, o cansaço psicológico e a desconcentração estiveram presentes em ambas as *performances*, nas mesmas alturas, contudo é de referir que o participante afirma que estas foram muito mais controladas na segunda *performance* e não se prolongaram durante tanto tempo como na primeira. O cansaço físico diminuiu nesta *performance*, ao contrário da primeira *performance*, pois não esteve presente durante o momento performativo da segunda *performance*, apenas apareceu depois de este ter terminado. É de salientar que, no dia da *performance*, o participante teve aula de instrumento, aula de música de câmara e ensaio de orquestra. Apesar das cerca de 5 horas de aulas antes da *performance*, foi possível observar uma diminuição do cansaço durante esta segunda *performance*. A sonolência, a respiração acelerada e as alterações de humor, que estiveram presentes nalgum momento da primeira *performance*, desta vez foram inexistentes. Apenas o raciocínio lento, que não existiu na primeira *performance*, esteve presente na segunda, no momento em que o participante procurava recuperar de uma série de notas erradas.

Sobre o estado físico nesta segunda fase da investigação, o Participante 1 afirma que estava muito mais relaxado do que na primeira, apesar de manter a ansiedade, o controlo desta foi consideravelmente melhor. Ao contrário da primeira fase, o participante afirma que não sentiu qualquer tipo de tremores nesta segunda fase da investigação, inclusive

afirma que estava menos tenso e mais relaxado durante o momento performativo. Após o momento performativo ter terminado, o participante alega algum cansaço ligeiro, mas bastante inferior à primeira *performance*. Em relação ao estado psicológico, antes do momento performativo o participante encontrava-se um bocado ansioso. Durante o momento performativo, o participante relatou algum nervosismo, que rapidamente desapareceu, assim que começou a tocar. No fim, o participante afirma que ficou um pouco irritado pelo engano cometido mesmo no fim da *performance* e alegou algum cansaço psicológico ligeiro, que começou a aparecer mesmo antes do momento performativo ter terminado.

Um aspecto relevante para esta investigação foi a constatação feita pelo participante, em que alega que, ao contrário do que acontecia nas *performances* anteriores, o participante não se sentiu mal, no fim da *performance*, por ter estado demasiado nervoso ou por não ter aproveitado mais o momento. Afirma que conseguiu usufruir do momento e sentiu-se tranquilo. Descreve ainda o pensamento que teve no final da *performance*, de que se sentiu feliz por ter atingido mais uma etapa do seu objectivo, referindo-se ao objectivo de querer controlar mais as suas emoções e usufruir do momento performativo.

Observando agora a escala de avaliação da segunda *performance*, pode verificar-se que teve uma média de 4,55, apresentando assim um aumento de 0,37 em relação à *performance* anterior, que foi de 4,18. O Participante 1, na entrevista, referiu que a componente técnica foi muito semelhante à da primeira *performance*, enquanto a componente musical foi bastante melhor nesta segunda *performance*. Ao calcular a média de ambas as partes, pôde observar-se que a média da componente técnica da primeira *performance* foi de 4,38, enquanto a média da componente técnica da segunda *performance* foi de 4,46 ou seja, houve um aumento de 0,08, o que por sua vez confere a afirmação feita pelo participante de que as duas *performances* foram semelhantes no que respeita à componente técnica, apesar de, nesta segunda fase, ter sido ligeiramente mais alta. Em relação à componente interpretativa, o participante afirmou que identificou um aumento da musicalidade e da expressividade durante esta *performance*. Observando agora os aspectos constituintes da componente interpretativa da escala, pode observar-se que a média da primeira *performance* foi de 3,89, enquanto a da segunda foi de 4,67. Isto significa que houve um aumento de 0,78 da primeira *performance* para a segunda, que é uma diferença significativa, o que por sua vez

corrobora a afirmação feita pelo participante de que houve um aumento de musicalidade e expressividade na segunda *performance*.

Tabela 10 – Médias da segunda *performance* do Participante 1

		1ª <i>Performance</i>	2ª <i>Performance</i>
Média	Geral	4,18	4,55
	Parte Técnica	4,38	4,46
	Parte Interpretativa	3,89	4,67

No geral, não houve aspectos classificados com 1 ou 2 valores. Ao contrário do que aconteceu na primeira, também não houve aspectos classificados com 6 valores, sendo que o único aspecto que foi classificado com 6 valores na primeira *performance* (*vibrato*) foi, na segunda *performance*, classificado com 5 valores. Assim sendo, todos os aspectos foram avaliados com 3, 4 ou 5 valores. Apenas um aspecto foi classificado com 3 valores, oito aspectos foram avaliados com 4 valores e treze aspectos foram avaliados com 5 valores. Como se pode observar na tabela 8, houve nove aspectos que tiveram uma avaliação superior na segunda *performance*, relativamente à primeira, inclusive um dos aspectos (confiança na *performance*) que foi avaliado na primeira *performance* com 3 valores e na segunda foi avaliado com 5, tendo tido um aumento de 2 valores. Os restantes oito aspectos que subiram tinham tido uma classificação de 4 valores na primeira *performance* e na segunda tiveram 5. Apenas dois aspectos desceram a classificação, sendo que um deles (*vibrato*) desceu de 6 valores para 5 e o outro (facilidade técnica) desceu de 5 para 4. Os restantes onze aspectos mantiveram-se inalterados, sendo que um dos aspectos (postura corporal) manteve-se com 3 valores em ambas as *performances*, sendo o aspecto com menor classificação nesta última *performance*. Os restantes aspectos mantiveram-se no 4 ou no 5.

Tabela 11 – Oscilação das alterações sofridas pelo Participante 1 entre a primeira e a segunda *performance*

		Da 1º para a 2º <i>performance</i>
Nº de aspectos que subiram	[3-5]	1
	[4-6]	0
	[3-4]	0
	[4-5]	8
	[5-6]	0
Nº de aspectos que mantiveram	[3-3]	1
	[4-4]	7
	[5-5]	3
	[6-6]	0
Nº de aspectos que desceram	[6-5]	1
	[5-4]	1
	[4-3]	0
	[6-4]	0
	[5-3]	0

4.2.2 – Participante 2

Com o Participante 2, as RPP foram alteradas todas de uma única vez e mantiveram-se iguais durante toda a investigação. Na entrevista da primeira fase da investigação, o participante afirmou que, na semana das *performances*, passava as peças mais na íntegra em vez de estar demasiado focado em problemas mais minuciosos, pois temia que isso causasse demasiada preocupação em certas secções. Nesta segunda fase da investigação, optou-se por substituir essa rotina e fazer um estudo muito mais pormenorizado e detalhado em vez de passar o repertório na íntegra. Esta rotina tinha como objectivo trabalhar as obras mais pormenorizadamente, uma vez que, na primeira entrevista o participante referiu vários aspectos técnicos que precisavam de ser melhorados, como: facilidade técnica; execução precisa das notas correctas; e memorização. Todos estes factores foram avaliados com 3 na escala. Esta RPP não teve por base nenhum estudo científico. Outra RPP implementada foi a visualização. Esta medida foi implementada para substituir a antiga rotina de passar o repertório na íntegra várias vezes, para assim evitar a repetição e automatização de erros que possam surgir e permitir ao participante estudar pormenorizadamente sem perder a noção de estrutura das obras (Constantin & Dragulin, 2017). O treino mental realizado pelo participante foi baseado no treino mental desenvolvido por Margarida Fonseca Santos. Este treino consistia em fechar os olhos, imaginar que se encontrava no local da *performance*, procurar pormenores como:

cores; luz; sons; objectos; palavras; temperatura do ar; sensações físicas; imaginar que se toca nas coisas; visualizar a *performance* com total domínio e calma; sentir os estímulos dos dedos e do corpo; repetir frases que levam de encontro às metas; visualizar o momento após a *performance* e procurar o estado psicológico ideal; e, para terminar, contar de 1 a 10, sentindo o corpo voltar ao estado desperto e abrir os olhos no fim da contagem. Outra rotina que foi implementada foi a rotina de simular a *performance* tocando para pessoas. Esta rotina não foi algo novo para o participante, porque este afirmou que já a realizava quando preparava uma prova de admissão para orquestras. Contudo, procurou-se introduzir esta rotina, não apenas para preparar provas de admissão, mas também recitais a *solo*. Outra rotina que o participante realizava apenas ao preparar provas de admissão é a gravação. Decidiu-se introduzir também essa rotina na preparação de recitais a *solo*, de forma a permitir que essa rotina beneficiasse, também, os recitais a *solo*, com o objectivo de induzir ansiedade, proporcionando a oportunidade de simular a *performance* (Waddell et al., 2019). Como RPPDP, optou-se por manter o dia com menos actividades e menos estudo, passar o repertório do início ao fim e realizar um ensaio de colocação de aproximadamente 30 minutos. Antes da *performance* (RPPAnMP), o participante aproveitava para descansar um pouco e visualizar algumas passagens que necessitassem de alguma atenção. Como RPPDuMP, o participante tinha de visualizar cada início antes de começar a tocar. No fim da *performance* ter terminado, o participante deveria fazer uma reflexão sobre a *performance* pensando em reacções, soluções, aspectos positivos, aspectos negativos e sensações. Esta RPP não tem por base nenhum estudo científico.

Tabela 12 - RPP do Participante 2 na segunda fase

RPPDAP	Visualização; Simulação da <i>performance</i> tocando para pessoas; Estudo mais pormenorizado; Gravação.
RPPDP	Menos actividades; Menos estudo; Passar o repertório na íntegra; Ensaio de colocação.
RPPAnMP	Visualização de passagens específicas.
RPPDuMP	Visualização de cada início.
RPPApMP	Descansar; Reflectir.

Através do diário preenchido pelo Participante 2, ao longo da semana que antecedeu a segunda *performance*, pôde observar-se que no sexto dia antes da *performance*, o participante afirma que a resolução de problemas mais específicos demorava algum tempo. Em relação à visualização, o participante tinha bastante dificuldade em imaginar todas as notas no teclado, geralmente apenas conseguia visualizar a melodia. Afirma também que teve dificuldades na concentração, afirmando que, na visualização, existiram algumas quebras. No quinto dia antes da *performance*, o participante alega que as suas reacções foram praticamente iguais às reacções do dia anterior, alegando ainda que alguns problemas técnicos do dia anterior ainda persistiram. Ao quarto dia antes da *performance* o participante afirma que existiram progressões a nível técnico, apesar de lentas. Afirma também que as gravações ajudaram a ter uma percepção externa e a corrigir problemas. Também afirmou que não se sentia tão nervoso a simular a *performance* para colegas, alegando haver um contraste muito grande de sensações quando simula uma *performance* e quando tem uma *performance*, por exemplo, para júris ou professores. Afirmo também que as dificuldades em visualizar todas as notas persistiram, conseguindo apenas visualizar a melodia. Em relação à concentração na visualização da *performance*, o participante começa a ser mais preciso no momento em que sente desconcentração. Enquanto nos dias anteriores afirmava que sentia dificuldade de concentração, desta vez ele afirma que sente dificuldade de concentração na mudança entre instrumentos, o que leva a crer que a desconcentração diminuiu, existindo apenas no momento em que o participante troca de instrumentos. Ao terceiro dia antes da *performance*, o participante descreve as suas reacções de forma muito semelhante ao quarto dia, a única diferença presente é que o participante afirma começar a conseguir visualizar, não só a melodia mas também os acordes com maior facilidade. No segundo dia antes da *performance*, o participante afirma que teve respostas mais eficazes ao realizar a gravação e que as questões técnicas estão cada vez mais sólidas. Em relação à concentração durante a visualização, o participante afirma que teve uma maior facilidade na concentração, apesar de continuar a ter alguns obstáculos em imaginar todas as notas. No geral, o participante afirma que se sente mais preparado para a *performance* e com o repertório mais sólido. No dia que precedeu a *performance*, o participante disse que foi bastante semelhante ao dia anterior mas que se

sente cada vez mais preparado para lidar com as questões psicológicas da *performance*. Estes dados podem ser observados na tabela 13.

Tabela 13 – Diário do Participante 2 na segunda fase

6 Dias Antes da Performance	Resolução lenta de problemas; Bastante dificuldade em imaginar todas as notas; Dificuldades na concentração.
5 Dias Antes da Performance	Resolução lenta de problemas; Bastante dificuldade em imaginar todas as notas; Dificuldades na concentração; Problemas técnicos persistem.
4 Dias Antes da Performance	Progressões a nível técnico (lentas); Maior percepção externa; Ausência de nervosismo ao simular a <i>performance</i> ; Dificuldades em imaginar todas as notas; Dificuldades na concentração na troca de instrumentos;
3 Dias Antes da Performance	Progressões a nível técnico (lentas); Maior percepção externa; Ausência de nervosismo ao simular a <i>performance</i> ; Começa a conseguir imaginar acordes; Dificuldades na concentração na troca de instrumentos;
2 Dias Antes da Performance	Respostas mais eficazes na gravação; Questões técnicas cada vez mais sólidas; Maior facilidade na concentração; Ainda não consegue imaginar todas as notas, apenas a melodia e alguns acordes; Sente-se mais preparado para a <i>performance</i> ; Repertório mais sólido;
1 Dia Antes da Performance	Respostas mais eficazes na gravação; Questões técnicas cada vez mais sólidas; Maior facilidade na concentração; Ainda não consegue imaginar todas as notas, apenas a melodia e alguns acordes; Sente-se mais preparado para a <i>performance</i> ; Repertório mais sólido;

Observando agora a entrevista que procedeu a segunda *performance*, verificou-se que o participante reforçou todas as reacções representadas no diário, nomeadamente a dificuldade na visualização e o à vontade ao tocar para pessoas.

Em relação à segunda *performance*, o participante afirmou que se sentiu muito mais relaxado nesta do que na primeira, apesar de achar que isso não acarreta apenas vantagens, afirmando ter estado demasiado relaxado. O participante sugere que este estado se pode dever ao facto de a *performance* ter sido realizada numa das salas

destinadas ao estudo do seu instrumento, uma vez que o Pequeno Auditório da Escola Superior de Música de Lisboa não esteve disponível nessa semana, tendo sido a única *performance* desta investigação que não teve lugar no Pequeno Auditório. O participante alega, ainda, a existência de uma ou duas quebras de memória e um desequilíbrio entre a melodia e o acompanhamento, afirmando que em certas partes a melodia deveria ter sobressaído mais, o que a seu ver resulta de uma falta de controlo. De modo geral, reconhece que houve melhorias da primeira *performance* para a segunda, mas afirma que tem de encontrar um equilíbrio daquilo que sentiu na primeira *performance* e de como se sentiu na segunda. Por outro lado, o participante afirmou não ter sentido aquele controlo excessivo que esteve presente durante toda a primeira *performance*, o que, na perspectiva do participante, fez com que conseguisse ser mais expressivo e que deu mais espaço à musicalidade, conseguindo assumir o carácter das obras. O Participante 2 defende que houve uma melhoria da primeira *performance* para a segunda e pensa que a forma como se sente em palco ajuda a transmitir algo à audiência, o que fez com que esta *performance* fosse melhor a nível musical. Por outro lado, a nível técnico o participante reconhece que a primeira *performance* foi mais cuidada e precisa, mas que estava demasiado mecanizada.

Em relação às sensações sentidas, nesta segunda fase, pelo Participante 2, este afirma que a ansiedade, que na primeira *performance* esteve presente antes e durante o momento performativo, nesta segunda *performance* só esteve presente durante o momento performativo. O participante afirma que, nesta segunda *performance* só sentiu ansiedade nos primeiros compassos, mas rapidamente deixou de a sentir. Contudo, o participante afirma que, apesar da pouca duração, a ansiedade sentida foi bastante intensa. À semelhança da primeira *performance* o participante afirmou que não teve qualquer tipo de nervosismo. Um aspecto que foi bastante alterado foi o cansaço físico, que na primeira *performance* esteve presente antes, durante e após o momento performativo. Nesta segunda *performance*, o participante alega não ter sentido qualquer tipo de cansaço físico. Até mesmo o cansaço psicológico, que à semelhança do cansaço físico, foi sentido antes, durante e após o momento performativo na primeira *performance*, na segunda *performance* só apareceu após o momento performativo ter terminado. A sonolência, a desconcentração, a indisposição física e a respiração acelerada mantiveram-se exactamente iguais à primeira *performance*. O raciocínio lento

e as alterações de humor que estiveram presentes na primeira *performance*, não foram sentidos pelo participante na segunda *performance*.

Tabela 14 – Sensações do Participante 2 na segunda fase

Sensações	1º Performance			2º Performance		
	AnMP	DuMP	ApMP	AnMP	DuMP	ApMP
Ansiedade	Sim	Sim	Não	Não	Sim	Não
Nervosismo	Não	Não	Não	Não	Não	Não
Cansaço Físico	Sim	Sim	Sim	Não	Não	Não
Cansaço Psicológico	Sim	Sim	Sim	Não	Não	Sim
Sonolência	Não	Não	Não	Não	Não	Não
Desconcentração	Não	Sim	Não	Não	Sim	Não
Indisposição Física	Não	Não	Não	Não	Não	Não
Respiração Acelerada	Não	Não	Não	Não	Não	Não
Raciocínio lento	Não	Sim	Não	Não	Não	Não
Alterações de Humor	Sim	Não	Não	Não	Não	Não

Sobre o estado físico nesta segunda fase da investigação, o Participante 2 afirma que estava ligeiramente mais agitado mas que, tirando isso, sentiu-se bastante descansado antes da *performance*. Essa agitação prolongou-se por toda a *performance*, mas afirma que foi bastante melhor que a primeira. O participante afirmou que, ao contrário do que aconteceu na primeira *performance*, nesta segunda *performance* não teve quaisquer tremores durante a mesma. No final da *performance*, o participante afirma que o seu estado físico é um pouco mais indolente e descontraído. Em relação ao seu estado psicológico, o participante disse que, antes do momento performativo, estava bastante descansado e descontraído, mas a pensar naquilo que tinha de fazer. Durante o momento performativo, o participante afirmou que estava um pouco preocupado com o que estava a fazer, mas que estava bastante concentrado, apenas houve uma pequena desconcentração nos primeiros compassos. No final, o participante afirma ter ficado bastante relaxado, com um pouco de cansaço psicológico. Em relação à memorização, o participante afirmou que não estava tão preocupado com a memória como costuma ficar e acha que essa diferença de atitude se deveu ao facto de ter visualizado o repertório de memória todos os dias da semana que antecedeu a *performance*.

Observando agora a escala de avaliação da segunda *performance*, pode observar-se que teve uma média de 4,33 havendo, deste modo, um aumento de 0,52 em relação à

performance anterior, que foi de 3,81. O participante 4, na entrevista, referiu que a componente técnica não foi tão precisa como a primeira *performance*, enquanto a componente musical foi bastante melhor nesta segunda *performance*. Foi realizada a média de cada uma das componentes em ambas as *performances* e pôde observar-se que a média da componente técnica da primeira *performance* foi de 4 valores, enquanto a média da componente técnica da segunda *performance* foi de 4,42, ou seja, houve um aumento de 0,42, o que significa que houve um aumento significativo da qualidade técnica da primeira *performance* para a segunda, apesar da afirmação feita pelo participante de que a primeira *performance* foi mais precisa do que a segunda no que respeita à componente técnica. Em relação à componente interpretativa, o participante afirmou que identificou um aumento da musicalidade e da expressividade durante esta *performance*. Observando agora os aspectos constituintes da componente interpretativa da escala, é possível observar que a média da primeira *performance* foi de 3,56, enquanto a da segunda foi de 4,22. Isto significa que houve um aumento de 0,66 da primeira *performance* para a segunda, que é uma diferença significativa, o que por sua vez corrobora a afirmação feita pelo participante de que houve um aumento de musicalidade e expressividade na segunda *performance*.

Tabela 15 – Médias da segunda *performance* do Participante 2

		1ª <i>Performance</i>	2ª <i>Performance</i>
Média	Geral	3,81	4,33
	Parte Técnica	4	4,42
	Parte Interpretativa	3,56	4,22

No geral, não houve aspectos classificados com 1 ou 2 valores. À semelhança do que aconteceu na primeira *performance* o único aspecto com a classificação de 6 valores foi a projecção sonora. Apenas um aspecto foi avaliado com 3 valores, que foi a execução precisa das notas correctas, que teve exactamente a mesma avaliação na primeira *performance*, tornando-se, assim, o aspecto com a classificação mais baixa. Os restantes aspectos foram avaliados com 4 ou 5 valores. Dos restantes aspectos, treze foram avaliados com 4 valores e seis aspectos foram avaliados com 5 valores.

Como se pode observar na tabela 16, houve dez aspectos que tiveram uma avaliação superior na segunda *performance*, relativamente à primeira, inclusive um dos aspectos (originalidade na interpretação) foi avaliado na primeira *performance* com 3 valores e na segunda foi avaliado com 5, tendo tido um aumento de 2 valores. Nenhum aspecto teve uma classificação inferior à obtida na primeira *performance*. Os restantes onze aspectos mantiveram a classificação adquirida na primeira *performance*.

Tabela 16 – Oscilação das alterações sofridas pelo Participante 2 entre a primeira e a segunda *performance*

		Da 1º para a 2º <i>performance</i>
Nº de aspectos que subiram	[3-5]	1
	[4-6]	0
	[3-4]	5
	[4-5]	4
	[5-6]	0
Nº de aspectos que mantiveram	[3-3]	1
	[4-4]	8
	[5-5]	1
	[6-6]	1
Nº de aspectos que desceram	[6-5]	0
	[5-4]	0
	[4-3]	0
	[6-4]	0
	[5-3]	0

4.3 – Terceira Fase da Investigação

Na terceira fase da investigação procedeu-se a mais uma alteração nas RPP do Participante 1, por outro lado, como referido anteriormente, as RPP do Participante 2, a partir da segunda fase, permaneceram inalteradas.

4.3.1- Participante 1

Depois de se perceber na fase anterior que um dos grandes objectivos do Participante 1 era ter um maior controlo sobre a *performance* e disfrutar dela sem se repreender por ter

estado demasiado nervoso, decidiu-se implementar a rotina de visualização da *performance* que também foi implementada no Participante 2, mantendo as restantes rotinas inalteradas. Esta rotina teve como principal objectivo criar um maior controlo da *performance* e desenvolver as competências analíticas do participante (Constantin & Dragulin, 2017), aumentando a concentração e diminuindo o nervosismo e a ansiedade.

Tabela 17- RPP do Participante 1 na terceira fase

RPPDAP	Estudo lento; Repetir repertório na íntegra (2x); Visualização.
RPPDP	Menos estudo; Aquecimento com escala.
RPPAnMP	Exercícios de Concentração; Exercícios de Respiração; Pensamento Positivo; Isolamento.
RPPDuMP	Nenhuma.
RPPApMP	Descontracção; Reflexão.

Como se pode verificar na tabela 17, através do diário preenchido pelo Participante 1, ao longo da semana que antecedeu a terceira *performance*, o participante afirma que, no sexto dia antes da *performance*, sentiu-se bem no geral, tendo tido algumas dores nas costas e mãos. Afirmou também que ficou um pouco cansado a nível psicológico, sentiu que o início do estudo foi produtivo e que começou a sentir uma ligeira diminuição da concentração à medida que o estudo ia decorrendo. O quinto dia que antecedeu a *performance* foi bastante semelhante ao anterior, mas neste dia o participante não referiu nenhuma dor. Para além disso, o participante começou a sentir alguma desmotivação, à semelhança da fase anterior, e saturação de executar sempre o mesmo repertório. Ao quarto dia o participante volta a referir um cansaço extremo, tanto físico como psicológico. De forma a contextualizar, o participante afirmou que este foi um dia particularmente cansativo uma vez que teve cerca de sete horas de aulas antes de realizar o estudo. Ao terceiro dia antes da *performance* o participante afirmou que se sentiu bem no geral, apenas com algumas dores nas articulações, ficou ligeiramente cansado e houve uma ligeira diminuição de concentração à medida que o estudo decorria. Para além disso já começa a afirmar que houve produtividade durante o estudo

e não apenas no início. No final do estudo, começa a perceber que adquiriu mais resistência. A dois dias da *performance* o participante afirma que foi bastante parecido com o dia anterior, com a exceção de que volta a afirmar que começa a ficar ligeiramente aborrecido com o repertório. Um dia antes da *performance*, o participante afirma que foi exactamente igual ao dia anterior, mas não refere qualquer tipo de dor e apercebeu-se que tem conseguido resolver problemas técnicos com cada vez mais facilidade. Tudo isto pode ser observado na tabela 18.

Tabela 18 – Diário do Participante 1 na terceira fase

6 Dias Antes da Performance	Sentiu-se bem no geral; Algumas dores nas costas e mãos; Ligeiramente cansada a nível psicológico; Produtividade no início do estudo; Ligeira diminuição da concentração.
5 Dias Antes da Performance	Sentiu-se bem no geral; Algum cansaço; Saturada de executar o repertório; Produtividade no estudo; Falta de motivação.
4 Dias Antes da Performance	Cansaço extremo (físico e psicológico); Alguma produtividade no início do estudo; Diminuição da concentração.
3 Dias Antes da Performance	Sentiu-se bem no geral; Algumas dores nas articulações; Produtividade durante o estudo; Ligeira diminuição da concentração; Afirma ter percebido que adquiriu alguma resistência e que conseguiu resolver alguns problemas técnicos.
2 Dias Antes da Performance	Sentiu-se bem no geral; Algumas dores nas costas; Ligeiramente cansada; Produtividade durante o estudo; Ligeira diminuição da concentração; Saturada do repertório.
1 Dia Antes da Performance	Sentiu-se bem no geral; Ligeiramente cansado; Produtividade durante o estudo; Ligeira diminuição da concentração; Resolução cada vez mais rápida de problemas técnicos.

Sobre a *performance*, o participante refere no diário que se apercebeu de que consegue passar à frente sempre que se engana com mais facilidade, sem ficar preso ao erro cometido. Em nenhuma parte do diário o participante referiu a nova rotina

implementada ou a reacção que esta possa ter provocado no participante durante a semana que antecedeu a *performance*.

Quando o Participante 1 foi abordado na entrevista sobre a nova RPP (visualização) ele referiu que fazia a visualização com apoio auditivo, ou seja, usava um áudio para ouvir o repertório enquanto visualizava. Alega que se adaptou bastante bem à rotina porque é parecido com algo que faz de vez em quando. Afirma que lhe custa bastante fazer sem o apoio auditivo porque não consegue lembrar-se do repertório na íntegra, lembrando-se apenas de algumas passagens que trabalhou ultimamente.

O participante refere que, para além do impacto na *performance*, as RPP tiveram impacto no estudo individual, fazendo com que se concentrasse mais durante um maior período de tempo, sentia-se mais à vontade e tinha mais paciência a estudar.

Sobre a terceira *performance* o participante afirma que se sente mais preparado a nível de preparação mental, fazendo com que se sinta mais tranquilo e com controlo das sensações. Sobre a concentração, o participante afirma que houve uma melhoria considerável e que, apesar de um erro cometido no final da *performance*, se sentia muito mais focado naquilo que estava a fazer. O Participante 1 também afirma que se sentiu menos cansado, tanto física como psicologicamente, e menos tenso nesta última *performance* do que nas outras duas. Em relação à componente técnica da *performance* o participante afirma que foi muito semelhante à segunda *performance* mas que sentiu que foi mais expressivo nesta última.

Analisando agora as sensações, que podem ser observadas na tabela 18, verifica-se que o Participante 1 vivenciou as mesmas sensações no mesmo momento que a segunda *performance*, com a excepção do cansaço psicológico em que o participante afirma não ter sentido nenhum cansaço, ao contrário da *performance* anterior, onde o cansaço apareceu durante a *performance* e manteve-se até depois de esta ter terminado. Em relação às restantes sensações, apesar de permanecerem na *performance*, o participante alega que têm diminuído significativamente ao longo da investigação. Em relação à ansiedade e ao nervosismo, por exemplo, o participante afirma que foi quase como se estivesse a tocar sozinho e que não se comparam à ansiedade e ao nervosismo vivenciados na primeira *performance*. O mesmo acontece com o cansaço físico, que apesar de ter aparecido depois de a *performance* ter terminado, foi muito inferior ao vivenciado nas duas *performances* anteriores. Em relação à desconcentração, na fase

anterior o participante alega que esta apareceu mais para o final da *performance*, alegando que provavelmente se deve ao cansaço psicológico que começou a sentir. Desta vez, a desconcentração esteve presente apenas no início, nos primeiros compassos da *performance*. O participante revela que esta desconcentração se deveu provavelmente ao facto de o participante, por motivos académicos, ter chegado mesmo em cima da hora da *performance*, não lhe dando tempo para aquecer ou se preparar para a mesma, uma vez que depois de chegar ao local da *performance*, apenas montou o instrumento e entrou em palco.

Tabela 19 – Sensações do Participante 1 na terceira fase

Sensações	1ª Performance			2ª Performance			3ª Performance		
	AnMP	DuMP	ApMP	AnMP	DuMP	ApMP	AnMP	DuMP	ApMP
Ansiedade	Sim	Não	Não	Sim	Não	Não	Sim	Não	Não
Nervosismo	Não	Sim	Não	Não	Sim	Não	Não	Sim	Não
Cansaço Físico	Não	Sim	Sim	Não	Não	Sim	Não	Não	Sim
Cansaço Psicológico	Não	Sim	Sim	Não	Sim	Sim	Não	Não	Não
Sonolência	Não	Não	Sim	Não	Não	Não	Não	Não	Não
Desconcentração	Não	Sim	Não	Não	Sim	Não	Não	Sim	Não
Indisposição Física	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não
Respiração Acelerada	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não
Raciocínio lento	Não	Não	Não	Não	Sim	Não	Não	Sim	Não
Alterações de Humor	Sim	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não

Sobre o estado físico nesta terceira fase da investigação, o Participante 1 afirma que estava muito mais relaxado do que na primeira, apesar de sentir uma ligeira ansiedade mesmo antes de começar a tocar. Durante a *performance* o participante afirma que o seu estado físico estava completamente normal. Após a *performance*, o participante revela que ficou ligeiramente cansado fisicamente e com dor de costas. Em relação ao estado psicológico, antes do momento performativo o participante encontrava-se ligeiramente ansioso. Durante o momento performativo, o participante relatou algum nervosismo, que rapidamente desapareceu assim que começou a tocar e voltou mesmo no final da

performance, depois de se ter enganado. No fim da *performance* o participante revela que ficou um pouco transtornado com o engano e que não percebeu o que aconteceu, mas que rapidamente recuperou e ultrapassou o erro.

Observando agora a escala de avaliação da terceira *performance*, pode observar-se que teve uma média de 4,55, exactamente a mesma média obtida na avaliação da segunda *performance*.

Na entrevista o Participante 1, referiu que a componente técnica foi muito semelhante à da segunda *performance*, enquanto a componente musical foi bastante melhor nesta terceira *performance*. Analisando agora as duas partes separadamente, verifica-se que a componente técnica teve uma média de 4,77, ou seja, teve um aumento de 0,31 em relação à segunda *performance* em que a média foi de 4,46. Em relação à componente interpretativa, a média foi de 4,22, o que significa que diminuiu 0,44 valores em relação à segunda *performance*. Ao contrário da impressão que o participante teve após a *performance*, a qualidade técnica foi melhor na terceira, enquanto a qualidade interpretativa foi inferior à segunda *performance*, mas continuando superior à primeira que foi de 3,9.

Tabela 20 – Médias da terceira *performance* do Participante 1

		1 ^a <i>Performance</i>	2 ^a <i>Performance</i>	3 ^a <i>Performance</i>
Média	Geral	4,18	4,55	4,55
	Parte Técnica	4,38	4,46	4,77
	Parte Interpretativa	3,89	4,67	4,22

À semelhança das fases anteriores, não houve aspectos classificados com 1 ou 2 valores e, ao contrário do que aconteceu na primeira e na segunda, também não houve aspectos classificados com 3 valores. Tal como na segunda *performance*, também não houve aspectos classificados com 6 valores. Assim sendo, todos os aspectos foram avaliados com 4 ou 5 valores, dez aspectos foram classificados com 4 valores e os restantes doze aspectos foram classificados com 5 valores. Em relação às oscilações entre a segunda e a terceira *performance*, a classificação de cinco aspectos subiu, enquanto a classificação de outros cinco aspectos desceu. A classificação de doze aspectos manteve-se

inalterada. Isto explica o motivo de a média da segunda e da terceira *performance* ser a mesma. Apesar da média de ambas as componentes ter sido alterada, curiosamente a componente mais alta passa a ser, novamente, a componente técnica, a média da *performance*, em si, manteve-se inalterada. Isto deu-se porque os cinco aspectos que subiram de classificação nesta terceira *performance* pertencem à componente técnica e, dos cinco aspectos que desceram a classificação nesta *performance* pertencem à componente interpretativa.

Tabela 21 – Oscilação das alterações sofridas pelo Participante 1 entre a primeira e a terceira *performance*

		Da 1º para a 2º <i>performance</i>	Da 2º para a 3º <i>performance</i>
Nº de aspectos que subiram	[3-5]	1	0
	[4-6]	0	0
	[3-4]	0	1
	[4-5]	8	4
	[5-6]	0	0
Nº de aspectos que mantiveram	[3-3]	1	0
	[4-4]	7	4
	[5-5]	3	8
	[6-6]	0	0
Nº de aspectos que desceram	[6-5]	1	0
	[5-4]	1	5
	[4-3]	0	0
	[6-4]	0	0
	[5-3]	0	0

4.3.2 – Participante 2

Tal como foi referido anteriormente, as RPP do Participante 2 não sofreram nenhuma alteração, mantendo-se iguais às RPP realizadas na segunda fase da investigação.

Tabela 22 - RPP do Participante 2 na terceira fase.

RPP_{DAP}	Visualização; Simulação da <i>performance</i> tocando para pessoas; Estudo mais pormenorizado; Gravação.
RPP_{DP}	Menos actividades; Menos estudo; Passar o repertório na íntegra; Ensaio de colocação.
RPP_{AnMP}	Visualização de passagens específicas.
RPP_{DuMP}	Visualização de cada início.
RPP_{ApMP}	Descanso; Reflexão.

Através do diário preenchido pelo Participante 2, ao longo da semana que antecedeu a terceira *performance*, pôde observar-se que à medida que os dias iam passando o participante sentia cada vez mais facilidade em realizar a visualização. No sexto dia antes da *performance*, assim como no quinto dia, o participante refere que se tornou mais fácil visualizar a transição de instrumentos durante a visualização, mas mesmo assim tem de fazer um esforço especial para permanecer concentrado para que isso aconteça. No quinto e quarto dia antes da *performance*, o participante também refere que a correcção de problemas se tornou mais eficaz. No terceiro dia, o Participante 2 fez a simulação da *performance*, mas, desta vez, realizou-a para um professor, para quem nunca tinha tocado. Como reacção a esta mudança, o participante afirma que existiu uma maior pressão do que quando simulou *performances* para colegas. Contudo, o participante afirma que teve facilidade na adaptação à nova situação da simulação da *performance*. Nesta fase, o participante começou a perceber que focar-se na concentração, trabalhada através da visualização, o ajuda a controlar a pressão sentida durante o momento performativo. Dois dias antes da *performance* o participante volta a simulá-la para colegas e alega que se sente muito mais confortável, destacando a importância de simular a *performance* para pessoas com as quais não se sintam tão à vontade. O participante começa a ter cada vez mais facilidade na visualização e a execução das passagens mais exigentes a nível técnico tornam-se cada vez mais fáceis. O participante afirma que as RPP estão a tornar-se cada vez mais naturais. O participante refere, ainda, que se sente muito mais preparado para actuar em público, devido à

visualização. No dia antes da *performance* o participante afirma que tem um conceito e uma noção muito melhor daquilo que pretende da musicalidade. Mais uma vez afirma que teve uma boa adaptação à simulação da *performance* para colegas. Em relação à visualização, o participante afirma que tem uma maior facilidade em manter a concentração durante a visualização e em tornar os detalhes e movimentações mais nítidas e realistas. Neste dia, o participante afirma que se sente totalmente preparado para a *performance* do dia seguinte.

Tabela 23 – Diário do Participante 2 na terceira fase

6 Dias Antes da Performance	Maior facilidade em visualizar as transições de instrumentos.
5 Dias Antes da Performance	Correcção eficaz de problemas; Maior facilidade em visualizar as transições de instrumentos.
4 Dias Antes da Performance	Correcção de problemas cada vez mais eficaz (resolução sólida em menos tempo).
3 Dias Antes da Performance	Maior pressão na simulação da <i>performance</i> ; Facilidade na adaptação à nova situação da <i>performance</i> .
2 Dias Antes da Performance	Simulação para colegas mais confortável; Sentimento de preparação para tocar em público; A execução de passagens mais difíceis e exigentes torna-se cada vez mais fácil; Maior facilidade na visualização; A realização das RPP torna-se cada vez mais natural.
1 Dia Antes da Performance	Sente que tem uma noção muito melhor daquilo que pretende da musicalidade; Simulação para colegas mais confortável; Maior facilidade em manter a concentração durante a visualização; Detalhes da <i>performance</i> , durante a visualização são cada vez mais nítidos e realistas; Sente-se totalmente preparado para a <i>performance</i> .

No diário, o Participante 2 fala sobre a *performance* e refere que se sentiu mais relaxado e concentrado do que o habitual, que foi mais fácil controlar o impulso de começar logo outra obra e pensar primeira naquilo que ia fazer. No final do momento performativo, o participante refere que teve alguma dificuldade em recordar-se da *performance* detalhadamente, talvez devido ao estado de fluxo, que afirma ter atingido durante a

performance. Para além disso, o participante afirma que teve uma maior facilidade em desmistificar pensamentos negativos que surgiram no final da *performance*.

Na entrevista da terceira fase, o participante corroborou as afirmações feitas no diário, afirmando que se sentiu cada vez mais confortável e com maior facilidade em realizar as RPP, nomeadamente a visualização (realizada de forma tão aprofundada), que era algo completamente desconhecido para o participante. O participante afirma ter tido cada vez melhores resultados no estudo, devido ao facto de resolver problemas de forma mais eficaz e em menos tempo.

Sobre a terceira *performance* em específico, o participante afirma que estava muito satisfeito com o resultado, afirmando que foi, claramente, a melhor das três *performances*. Afirmou que esteve totalmente concentrado durante toda a *performance* e que, inclusive, atingiu o estado de fluxo numa das obras e que isso, juntamente com a maneira como se sentiu a tocar, foi o ponto forte desta *performance*. A única excepção que correu melhor na segunda *performance* foi numa obra específica. O participante afirma que, apesar de estar muito satisfeito com a execução dessa obra na terceira *performance*, afirma que foi melhor na segunda, mas alega que isso não teve directamente a ver com a *performance* ou com as RPP, mas sim com a quantidade de tempo que dedicou ao estudo da peça. O participante justifica esta afirmação alegando que, dois dias antes da segunda *performance* realizou uma prova de admissão em orquestra e que levou essa peça, pelo que, nessa altura a peça estava muito presente no estudo individual do participante, enquanto nesta *performance* ele dividiu o seu tempo de estudo por todo o repertório executado na *performance*.

Comparando a terceira *performance* às duas anteriores, o participante afirma que, tecnicamente foi melhor que a primeira, mas também foi mais musical e expressiva que a segunda, defendendo assim que esta *performance* foi bastante superior às outras duas.

No que respeita à concentração, o participante alega que a grande diferença entre esta última *performance* e a segunda, não foi uma questão de presença ou ausência de concentração, mas sim o tipo de concentração utilizada. O Participante 2 afirma que, na terceira *performance*, esteve concentrado numa imagem mais geral daquilo que pretendia fazer. Assim, não estava a pensar pormenorizadamente em cada movimento ou detalhe, como o acorde que vem a seguir, a próxima nota, ritmo, mas estava a pensar

na música em si, a ouvir e a antecipar o que ia acontecer a seguir e considera que isso faz toda a diferença.

Em relação ao repertório executado de memória, o participante afirma que correu bastante melhor do que nas outras fases e acha que a expressividade desse repertório foi amplamente beneficiada pelo facto de ter sido interpretado de memória.

Em relação às sensações sentidas, nesta segunda fase, pelo Participante 2, o mesmo afirma que não teve nenhuma das sensações vivenciadas nas *performances* anteriores. Na segunda *performance* o participante apenas tinha sentido ansiedade, cansaço psicológico e desconcentração, tendo estas sensações desaparecido nesta terceira *performance*.

Tabela 24 – Sensações do Participante 2 na terceira fase

Sensações	1º Performance			2º Performance			3º Performance		
	AnMP	DuMP	ApMP	AnMP	DuMP	ApMP	AnMP	DuMP	ApMP
Ansiedade	Sim	Sim	Não	Não	Sim	Não	Não	Não	Não
Nervosismo	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não
Cansaço Físico	Sim	Sim	Sim	Não	Não	Não	Não	Não	Não
Cansaço Psicológico	Sim	Sim	Sim	Não	Não	Sim	Não	Não	Não
Sonolência	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não
Desconcentração	Não	Sim	Não	Não	Sim	Não	Não	Não	Não
Indisposição Física	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não
Respiração Acelerada	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não
Raciocínio lento	Não	Sim	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não
Alterações de Humor	Sim	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não

Como referido anteriormente, o participante defende que é importante, para ele, ter alguma ansiedade e algum nervosismo de forma a “diferenciar uma *performance* pública de um momento de estudo”, por exemplo. Nesta terceira *performance* o participante afirma que estava totalmente tranquilo e relaxado e que não teve nenhum tipo de ansiedade ou nervosismo, pois sentia-se totalmente preparado para realizar a *performance*. Contudo, o mesmo afirma que esta foi a melhor das três *performances*, tendo ficado muito satisfeito com o resultado. Com o objectivo de perceber um pouco melhor o ponto de vista e a percepção do participante, foi-lhe perguntado novamente

qual a importância de ter alguma ansiedade e nervosismo, ao que ele respondeu que talvez pudesse melhorar a *performance* mas, por outro lado, reflectindo sobre a *performance*, ele achou que não poderia ter corrido melhor. Percebe-se que o participante, depois desta última *performance*, fica confuso e deixa de ter tantas certezas sobre a importância da ansiedade e do nervosismo na sua *performance*. Acaba por dizer que, olhando para a *performance* que acabou de realizar, a existência de ansiedade ou nervosismo não poderiam ter melhorado o seu estado físico e mental durante a mesma porque gostou, realmente, de como se sentiu e de como tudo «funcionou».

Sobre o estado físico nesta terceira fase da investigação, o Participante 2 afirma que estava normal, relaxado e sem qualquer tipo de tensão, tendo permanecido assim antes, durante e após o momento performativo.

Sobre o dia da *performance*, uma vez que esta foi realizada de manhã, o participante não realizou nenhuma actividade antes da mesma.

Observando agora a escala de avaliação da terceira *performance*, pode observar-se que teve uma média de 5,43, apresentando um aumento de 1,1 valores em relação à *performance* anterior, que foi de 4,33, consistindo, portanto, num aumento de grande relevância.

O Participante 2, na fase anterior, referiu que a componente técnica desta *performance* foi bastante superior à componente técnica da primeira e, consecutivamente, da segunda *performance*. Foi realizada a média de cada uma das componentes em ambas as *performances* e pôde observar-se que a média da componente técnica da terceira *performance* foi de 5,42 enquanto a média da componente técnica da primeira *performance* foi de 4 valores e a da segunda *performance* foi de 4,42. Assim, é possível observar que a componente técnica da terceira *performance* foi bastante superior à componente técnica de qualquer uma das *performances* anteriores, tal como afirmou o participante, tendo tido um aumento de 1 valor em relação à segunda *performance* e um aumento de 1,42 em relação à primeira. Em contra partida, o participante também afirmou que a componente interpretativa da terceira *performance* também foi superior às restantes *performances* realizadas. A média da componente interpretativa da terceira *performance* foi de 5,44, ou seja 1,22 valores mais alta que a componente interpretativa da segunda *performance* e 1,88 em relação à primeira *performance*. Isto significa que, não só a componente técnica, mas também a componente interpretativa, tiveram um

aumento bastante significativo em relação à *performance* anterior e mais ainda em relação à primeira *performance*.

Tabela 25 – Médias da terceira *performance* do Participante 2

		1 ^a <i>Performance</i>	2 ^a <i>Performance</i>	3 ^a <i>Performance</i>
Média	Geral	3,81	4,33	5,43
	Parte Técnica	4	4,42	5,42
	Parte Interpretativa	3,56	4,22	5,44

Como se pode observar na tabela 26, dezanove dos aspectos, na terceira *performance*, tiveram uma classificação superior à segunda e os restantes dois aspectos mantiveram-se com a mesma classificação. Destes dois aspectos, que não sofreram alterações, um deles foi a postura corporal, que se manteve com 5 valores, e o outro foi a projecção sonora que se manteve com 6 valores. Na terceira *performance*, nenhum dos aspectos teve uma classificação inferior à obtida na segunda.

Tabela 26 – Oscilação das alterações sofridas pelo Participante 2 entre a primeira e a terceira *performance*

		Da 1 ^o para a 2 ^o <i>performance</i>	Da 2 ^o para a 3 ^o <i>performance</i>
Nº de aspectos que subiram	[3-5]	1	1
	[4-6]	0	3
	[3-4]	5	0
	[4-5]	4	10
	[5-6]	0	5
Nº de aspectos que mantiveram	[3-3]	1	0
	[4-4]	8	0
	[5-5]	1	1
	[6-6]	1	1
Nº de aspectos que desceram	[6-5]	0	0
	[5-4]	0	0
	[4-3]	0	0
	[6-4]	0	0
	[5-3]	0	0

Nesta terceira *performance* não houve nenhum aspecto classificado com 1, 2, 3 ou 4 valores, tendo todos sido classificados com 5 ou 6 valores, sendo que doze aspectos foram classificados com 5 valores e os restantes nove aspectos com 6 valores.

4.4 – Quarta Fase da Investigação

Na quarta, e última, fase da investigação, voltou-se a alterar as RPP do Participante 1. Quanto às RPP do Participante 2, estas mantiveram-se inalteradas, à semelhança da segunda e terceira fase da investigação.

4.4.1- Participante 1

Nesta última fase da investigação, decidiu-se, em conjunto com o participante, realizar três alterações nas RPP. A primeira correspondia a um pequeno ajuste a realizar na rotina da visualização, que consistia em passar a fazer a mesma sem o apoio auditivo, mesmo que isso implicasse o auxílio da partitura, uma vez que o participante alegou na fase anterior que não conseguia visualizar o repertório na íntegra. Outra RPP implementada nesta fase foi o ensaio de colocação. Esta rotina tinha como objectivo dar ao participante espaço e tempo para se concentrar na *performance* e verificar se está tudo em ordem (Waddell et al., 2019), uma vez que foi um dos aspectos que, na perspectiva do participante, prejudicou a última *performance*.

Tabela 27 - RPP do Participante 1 na quarta fase

RPPDAP	Estudo lento; Repetição do repertório na íntegra (2x); Simulação da <i>performance</i> ; Visualização (sem apoio auditivo).
RPPDP	Menos estudo; Ensaio de colocação; Aquecimento com escala.
RPPAnMP	Exercícios de Concentração; Exercícios de Respiração; Pensamento Positivo; Isolamento.
RPPDuMP	Nenhuma.
RPPApMP	Descontracção; Reflexão.

A terceira e última rotina a ser implementada foi a simulação da *performance* para amigos, no dia anterior à mesma. Esta rotina pretendia baixar, ainda mais, os níveis de ansiedade e nervosismo presentes na *performance*.

Analisando agora o diário do Participante 1, que pode ser observado na tabela seguinte, este sentiu um cansaço físico extremo durante toda a semana que antecedeu a *performance*, à excepção do dia antes da mesma, em que afirma que houve uma ligeira diminuição do cansaço físico. Em relação ao cansaço psicológico, este também esteve presente durante toda a semana, com a excepção dos dois últimos dias que antecederam a *performance*. No sexto e quinto dia antes da *performance* o participante também referiu dores, em primeiro lugar nas costas e articulações das mãos, e de seguida em todo o corpo. Pelo que se pode observar na tabela, esta semana foi especialmente difícil para o participante. Em vários dias, o participante alega falta de motivação, e saturação do repertório, apenas alegando um aumento de motivação nos dois dias que antecederam a *performance*. No quarto dia antes da *performance*, o Participante 1 chega mesmo a alegar «Problemas Pessoais» no campo das «Observações». Na entrevista que seguiu a quarta *performance*, o participante alegou que as duas semanas que antecederam a mesma foram muito difíceis para ele, não só devido a exames (de instrumento e de Música de Câmara), como também devido a problemas pessoais. No segundo dia antes da *performance*, o participante chega mesmo a afirmar que se sentia triste.

Ao expressar a sua opinião sobre a *performance*, o participante refere, no diário, que estava bastante calmo antes de a *performance* ter começado. Contudo, assim que o investigador ligou a câmara, para a *performance* começar a ser transmitida, o participante afirma que ficou nervoso porque não se sentia motivado o suficiente para tocar “algo de interessante” para audiência, justificando que não estava a sentir a música. Durante o momento performativo, o participante teve facilidades em concentrar-se no início de cada obra e facilidade em controlar os nervos, afirmando que este controlo foi se tornando mais fácil à medida que a *performance* decorria. Outro aspecto positivo foi o facto de o participante conseguir passar à frente, com bastante facilidade, sempre que se enganava, sem que isso fizesse com que ficasse preso ao erro cometido. Para além disso, o participante afirmou que esteve em constante conflito com a falta de concentração.

Tabela 28 – Diário do Participante 1 na quarta fase

6 Dias Antes da Performance	Cansaço extremo (físico e psicológico); Dores nas costas e articulações das mãos; Produtividade no início do estudo; Diminuição da concentração.
5 Dias Antes da Performance	Cansaço extremo (físico e psicológico); Dores no corpo; Saturação relativamente ao repertório; Produtividade no início do estudo; Perda da concentração inicial; Falta de motivação; Perda da resistência e motivação.
4 Dias Antes da Performance	Cansaço extremo (físico e psicológico); Produtividade no início do estudo; Diminuição da concentração; Falta de motivação; Problemas Pessoais.
3 Dias Antes da Performance	Cansaço extremo (físico e psicológico); Sente-se muito em baixo psicologicamente (“no limite”); Alguma produtividade durante o estudo; Desconcentração geral; Sentiu que não conseguia fazer nada bem.
2 Dias Antes da Performance	Cansaço físico extremo; Ligeiro cansaço psicológico; Aumento de motivação na resolução de problemas; Produtividade durante o estudo; Diminuição da concentração; Sentia-se triste e cansada.
1 Dia Antes da Performance	Diminuição do cansaço físico; Ligeiro cansaço psicológico; Produtividade durante o estudo; Ligeira diminuição de concentração; Aumento da motivação.

Na entrevista que procedeu a quarta *performance*, o participante afirma que a *performance* não correu como esperava, e alega que o facto de ter tido exame de instrumento nessa semana e exame de Música de Câmara no dia a seguir à *performance*, podem ter contribuído para isso. Tal como escreveu no diário, afirmou que estava extremamente cansado, tanto física como psicologicamente, porque as duas semanas que precederam a quarta *performance* foram muito difíceis para o participante. Para além dos exames que teve nessa semana, o participante afirmou que estava a ter alguns

problemas pessoais, o que, segundo ele, resultou com que andasse bastante desconcentrado, desmotivado e infeliz.

Ao falar especificamente da *performance*, o participante afirmou que não conseguiu ter qualquer tipo de concentração durante a mesma, estando com a cabeça noutra lugar. No entanto, o participante afirma que estava menos ansioso e nervoso nesta, do que nas outras três *performances*, fazendo com que se sentisse muito mais à vontade. Ao contrário do que aconteceu na última *performance*, em que teve alguma desconcentração no início devido ao atraso e à falta de tempo para aquecer, começou esta *performance* com um nível elevado de concentração, mas rapidamente a foi perdendo, à medida que a *performance* decorria. O participante conclui que, a concentração foi, sem dúvida, o aspecto que mais prejudicou esta *performance*. Pediu-se ao participante que comparasse as quatro performances, ao que ele respondeu que esta última foi, sem dúvida, a pior, apesar de se ter sentido menos preparado na primeira e mais preparado nesta última.

Quando questionado sobre as RPP e sobre o estudo individual, o Participante afirmou que estudou mais nesta fase da investigação do que nas outras, devido aos exames que teve. Em contra partida, realizou menos RPP do que nas fases anteriores, nomeadamente a visualização, que realizou com mais frequência na terceira fase.

Ao fazer uma breve reflexão sobre as RPP, o participante afirma que estas tiveram bastante impacto tanto no estudo, como na *performance*, mas ligeiramente mais na *performance*. Afirma, ainda, que a principal influência que exerceram reflectiu-se na diminuição da ansiedade e do nervosismo.

Analisando agora as sensações, que podem ser observadas na tabela 29, verifica-se que estas sofreram alterações consideráveis da terceira *performance* para esta última. A ansiedade, que na terceira *performance* foi sentida antes do momento performativo, desta vez não existiu. Em relação ao nervosismo, este manteve-se presente durante o momento performativo, em que o participante afirma que apareceu assim que a câmara foi ligada, desaparecendo de seguida e depois voltando a aparecer mais para o fim, quando o participante sentiu que a *performance* começava a piorar. O Participante 1 sentiu bastante cansaço físico e psicológico, quer antes, quer durante e após o momento performativo. Em relação à sonolência e à indisposição física, o participante afirma que não sentiu nenhum dos dois. No que respeita à desconcentração, tal como foi referido

acima, segundo o ponto de vista do participante, este foi o principal problema desta *performance*, onde esteve numa luta constante contra a desconcentração durante todo o momento performativo. Sobre o raciocínio lento, o participante afirma que sentiu bastante durante o momento performativo e que este o impossibilitava de reagir e tornava as suas capacidades de reacção cada vez mais lentas. A respiração acelerada, segundo o participante, começou a aparecer mais para o fim da *performance*, assim que o participante começou a sentir que estava a perder o controlo sobre a mesma, começando a ficar nervoso e com a respiração acelerada. O participante afirma que teve alterações de humor antes e após a *performance*. De forma a fundamentar esta afirmação, o participante afirma que devido ao estado quase depressivo em que se encontrava antes da *performance*, andava muito sensível e emotivo, querendo por vezes desistir (não especificando de quê). Após a *performance* o participante afirmou que ficou bastante em baixo.

Observando agora a escala de avaliação da quarta *performance* do Participante 1, é possível observar que esta teve uma média de 3,5, sendo, de facto, a *performance* com a média mais baixa das quatro *performances* realizadas nesta investigação, corroborando a afirmação realizada pelo participante na entrevista. Esta média foi 1 valor mais baixa que a segunda e terceira *performance* (ambas com uma média de 4,5) e 0,63 mais baixa que a primeira.

Tabela 29 – Sensações do Participante 1 na quarta fase

Sensações	1ª Performance			2ª Performance			3ª Performance			4ª Performance		
	AnMP	DuMP	ApMP	AnMP	DuMP	ApMP	AnMP	DuMP	ApMP	AnMP	DuMP	ApMP
Ansiedade	Sim	Não	Não	Sim	Não	Não	Sim	Não	Não	Não	Não	Não
Nervosismo	Não	Sim	Não	Não	Sim	Não	Não	Sim	Não	Não	Sim	Não
Cansaço Físico	Não	Sim	Sim	Não	Não	Sim	Não	Não	Sim	Sim	Sim	Sim
Cansaço Psicológico	Não	Sim	Sim	Não	Sim	Sim	Não	Não	Não	Sim	Sim	Sim
Sonolência	Não	Não	Sim	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não
Desconcentração	Não	Sim	Não	Não	Sim	Não	Não	Sim	Não	Sim	Sim	Sim
Indisposição Física	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não
Respiração Acelerada	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Sim	Não
Raciocínio lento	Não	Não	Não	Não	Sim	Não	Não	Sim	Não	Não	Sim	Não
Alterações de Humor	Sim	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Sim	Não	Sim

Analisando agora as duas componentes (técnica e interpretativa) separadamente, verifica-se que a componente técnica teve uma média de 3,69, ou seja, teve um decréscimo de 1,08 em relação à terceira *performance* que foi de 4,77. Em relação à componente interpretativa, a média foi de 3,33, o que significa que diminuiu 0,89 valores em relação à segunda *performance*. Estes dados demonstram que, a componente técnica, apesar de continuar a ser a componente com a média mais alta, foi a parte mais prejudicada nesta *performance*, uma vez que teve um decréscimo de 1,08. À semelhança da primeira e da terceira *performance*, a componente técnica desta quarta *performance* continua a ser mais elevada que a componente interpretativa, ao contrário do que aconteceu na segunda *performance*.

Tabela 30 – Médias da quarta *performance* do Participante 1

		1 ^a <i>Performance</i>	2 ^a <i>Performance</i>	3 ^a <i>Performance</i>	4 ^a <i>Performance</i>
Média	Geral	4,18	4,55	4,55	3,5
	Parte Técnica	4,38	4,46	4,77	3,69
	Parte Interpretativa	3,89	4,67	4,22	3,33

Tal como nas fases anteriores, não houve aspectos classificados com 1 ou 2 valores. Mas, ao contrário do que aconteceu na terceira *performance*, houve dez aspectos classificados com 3 valores e nenhum aspecto classificado com 5 valores. Tal como nas últimas duas *performances*, também não houve aspectos classificados com 6 valores. Os restantes doze aspectos foram classificados com 4 valores. Em relação às oscilações entre a terceira e a quarta *performance*, dezassete aspectos tiveram uma classificação inferior à obtida na terceira *performance* e cinco aspectos mantiveram a mesma classificação. Nenhum aspecto teve uma classificação superior à obtida na terceira *performance*.

Tabela 31 – Oscilação das alterações sofridas pelo Participante 1 entre a primeira e a quarta *performance*

		Da 1º para a 2º <i>performance</i>	Da 2º para a 3º <i>performance</i>	Da 3º para a 4º <i>performance</i>
Nº de aspectos que subiram	[3-5]	1	0	0
	[4-6]	0	0	0
	[3-4]	0	1	0
	[4-5]	8	4	0
	[5-6]	0	0	0
Nº de aspectos que mantiveram	[3-3]	1	0	0
	[4-4]	7	4	5
	[5-5]	3	8	0
	[6-6]	0	0	0
Nº de aspectos que desceram	[6-5]	1	0	0
	[5-4]	1	5	7
	[4-3]	0	0	5
	[6-4]	0	0	0
	[5-3]	0	0	5

Tal como referido no subcapítulo em que foram enumeradas todas as limitações existentes nesta investigação, há vários factores, externos à investigação que podem influenciar nos resultados. No caso deste participante em particular pode-se verificar que os problemas pessoais do participante podem ter interferido directamente com os resultados na investigação.

4.4.2 – Participante 2

Tal como aconteceu na terceira fase da investigação, as RPP do Participante 2 não sofreram qualquer tipo de alteração, mantendo-se iguais às RPP realizadas na segunda e terceira fase.

~

Tabela 32 - RPP do Participante 2 na quarta fase

RPP_{DAP}	Visualização; Simulação da <i>performance</i> tocando para pessoas; Estudo mais pormenorizado; Gravação.
RPP_{DP}	Menos actividades; Menos estudo; Passar o repertório na íntegra; Ensaio de colocação.
RPP_{AnMP}	Visualização de passagens específicas.
RPP_{DuMP}	Visualização de cada início.
RPP_{ApMP}	Descanso; Reflexão..

Para o participante, o sexto e o quinto dia antes da *performance* foi idêntico, pois afirma que, em ambos os dias, teve uma maior facilidade em realizar a visualização e em executar passagens difíceis. No sexto dia antes da *performance*, o participante afirma que a visualização é um auxílio eficaz na recuperação da memória. Ao quarto dia antes da *performance* o participante afirma que teve um exame de música de câmara, afirmando ter estado mais ansioso do que na simulação da *performance* para colegas. Contudo, alega que essa ansiedade em nada prejudicou a performance, afectando apenas ligeiramente a memória. Para além disso, teve bastante facilidade em passar o repertório, na íntegra, no exame. No campo das observações, o participante escreve que acha que as várias simulações da *performance*, que incluíam o repertório que tocou em exame, beneficiaram a qualidade da execução no próprio exame. Ao terceiro dia, o participante afirma que teve uma maior facilidade em perceber quais os pontos críticos que necessitavam de mais trabalho e, após um foco nessas passagens, conseguiu executá-las com maior facilidade. No segundo dia antes da *performance*, o participante afirmou que não sentiu nenhuma ansiedade a tocar para colegas, teve uma maior facilidade na simulação da *performance* e uma maior facilidade em manter a concentração. No dia que precedeu a *performance*, o participante afirma que teve uma maior facilidade em executar as passagens mais difíceis sem recorrer a tantas repetições.

Tabela 33 – Diário do Participante 2 na quarta fase

6 Dias Antes da Performance	Maior facilidade na visualização; A execução de passagens mais difíceis e exigentes está-se a tornar cada vez mais fácil; Visualização é um auxílio eficaz na recuperação da memória.
5 Dias Antes da Performance	Maior facilidade na visualização; A execução de passagens mais difíceis e exigentes está-se a tornar cada vez mais fácil.
4 Dias Antes da Performance	Exame de Música de Câmara; As sensações de ansiedade não prejudicaram a <i>performance</i> mas prejudicaram ligeiramente a concentração; Facilidade em passar o repertório na íntegra; As simulações beneficiaram a qualidade da <i>performance</i> .
3 Dias Antes da Performance	Facilidade em perceber quais são os pontos críticos a trabalhar; Maior percepção do que deve ser trabalhado no repertório.
2 Dias Antes da Performance	Nenhuma ansiedade a tocar para colegas; Facilidade na simulação da <i>performance</i> e em manter a concentração.
1 Dia Antes da Performance	Maior facilidade em executar passagens difíceis sem recurso a tantas repetições.

No diário, o Participante 2 fala sobre o dia da *performance*, referindo que, da parte da manhã, realizou algum trabalho que exigiu esforço físico, o que, por sua vez, provocou uma sensação de cansaço, dificuldades em manter a concentração e dificuldades em manter uma boa postura. O Participante 2 afirma, ainda, que o ensaio de colocação realizado no dia da *performance* foi bastante importante, pois permitiu-lhe recuperar a concentração antes de tocar e teve uma quebra de memória numa das obras. Segundo o participante, essa quebra de memória, no ensaio de colocação, preveniu uma quebra de memória na *performance*, pelo que se revelou uma estratégia útil.

Ao falar sobre a *performance*, o participante começa por dizer que as condições não foram as mais propícias para a realização da mesma, tais como: o horário da *performance* (cinco horas da tarde); o calor extremo no Pequeno Auditório; o facto de o participante ter tido exame de Música de Câmara nessa semana; e o facto de o participante ter realizado um trabalho fisicamente exigente da parte da manhã. Para o

participante, estes factores tiveram influência na *performance*, fazendo com que esta não tenha atingido a qualidade que a terceira *performance* atingiu. Ao falar detalhadamente da *performance*, o participante alega que a concentração foi diminuindo ligeiramente, à medida que a *performance* decorria. Apesar de achar que a qualidade da terceira *performance* foi superior à qualidade da quarta, o participante afirmou que estava bastante satisfeito com a quarta *performance*. Em relação à expressividade e musicalidade, o participante afirmou que houve alterações significativas, uma vez que aproveitaram o *feedback* recebido no exame de Música de Câmara, para melhorar a *performance*. Assim, o Participante 2 e a colega do duo alteraram a pulsação de algumas obras do repertório, tentaram adicionar alguma fluidez e dar “mais espaço à música”. Todas estas alterações, na perspectiva do participante, tiveram impacto na expressividade e na musicalidade. O participante defende que, em termos técnicos, a quarta *performance* foi bastante semelhante à terceira, mas perdeu muito no que diz respeito à componente interpretativa.

Em relação à memória, o participante afirma que não teve qualquer tipo de problema, pois alega que a estrutura musical estava muito bem memorizada e estava bastante seguro daquilo que estava a fazer.

Nesta entrevista, o participante afirma que a visualização tem sido uma grande ajuda para ele, não só na memorização e na noção de estrutura da obra, mas também no estudo. O Participante 2 afirma que os músicos do seu instrumento em particular, têm certas limitações no acesso aos instrumentos e por isso acredita que muito trabalho pode ser feito utilizando a visualização. No entanto, afirma que as RPP têm mais influência na *performance* do que no estudo, pois ele vê o estudo como um percurso para atingir uma boa *performance* e que, na *performance*, encontra obstáculos que não existem no estudo individual e para os quais o estudo individual não o pode preparar, indo assim buscar soluções às RPP.

Observando agora as sensações sentidas pelo participante na quarta *performance*, pode observar-se que houve diferenças significativas em relação à terceira, na qual o participante afirma não ter tido nenhum tipo de sensações. Ao contrário da terceira *performance*, o participante afirma ter tido um pouco de ansiedade mesmo antes de começar o momento performativo, que se dissipou totalmente assim que este começou a tocar. No entanto, à semelhança da terceira *performance*, não sentiu nenhum tipo de nervosismo. Em relação ao cansaço físico, devido ao trabalho que o participante

realizou, na parte da manhã, no dia da *performance*, afirma que já estava cansado antes do momento performativo. O participante afirma que, assim que entra em palco, o cansaço desaparece, voltando apenas na última peça interpretada. No fim do momento performativo, o participante alega ter ficado bastante cansado. Em relação ao cansaço psicológico, o participante afirma que não se sentia psicologicamente cansado antes do momento performativo, mas que à medida que a *performance* decorria, principalmente na segunda metade, foi ficando cada vez mais cansado a nível psicológico. Em relação à sonolência, o participante afirma que, pela primeira vez nesta investigação, ficou sonolento depois de uma *performance*, apesar de assegurar que essa sonolência, por ter aparecido apenas no final, em nada interferiu com a *performance* realizada. Em relação à desconcentração, o Participante 4 afirma que apenas notou alguma desconcentração na última peça da *performance*. O participante afirma não ter tido nenhum tipo de indisposição física, respiração acelerada, raciocínio lento ou alterações de humor.

Tabela 34 – Sensações do Participante 2 na quarta fase

Sensações	1º Performance			2º Performance			3º Performance			4º Performance		
	AnMP	DuMP	ApMP	AnMP	DuMP	ApMP	AnMP	DuMP	ApMP	AnMP	DuMP	ApMP
Ansiedade	Sim	Sim	Não	Não	Sim	Não	Não	Não	Não	Sim	Não	Não
Nervosismo	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não
Cansaço Físico	Sim	Sim	Sim	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Sim	Sim	Sim
Cansaço Psicológico	Sim	Sim	Sim	Não	Não	Sim	Não	Não	Não	Não	Sim	Sim
Sonolência	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Sim	Sim
Desconcentração	Não	Sim	Não	Não	Sim	Não	Não	Não	Não	Não	Sim	Não
Indisposição Física	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não
Respiração Acelerada	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não
Raciocínio lento	Não	Sim	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não
Alterações de Humor	Sim	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não

Observando agora a escala de avaliação da quarta *performance*, através da perspectiva do participante, pode concluir-se que esta última *performance* teve uma média de 4,67, sendo 0,76 valores inferior à *performance* realizada da terceira fase, o que coincide com a opinião expressada pelo participante na entrevista, de que estava mais satisfeito com a

performance da terceira fase. O participante 2, nesta última fase referiu que a componente técnica desta foi bastante semelhante à componente técnica da terceira *performance*. Contudo, a qualidade da componente interpretativa foi ligeiramente inferior à componente interpretativa da terceira. Foi realizada a média de cada uma das componentes em ambas as *performances* e pode-se observar que a média da componente técnica da terceira *performance* foi de 5 valores enquanto a média da componente técnica da terceira *performance* foi de 5,42 valores. Assim, é possível observar que a componente técnica da quarta *performance* foi inferior à componente técnica da terceira *performance*. Apesar de o participante ter afirmado que a componente técnica, em ambas as *performances*, foi bastante semelhante, é possível verificar que, na análise da escala, a componente técnica da quarta *performance* é 0,42 valores inferior à da terceira. Em contrapartida, o participante afirmou que a componente interpretativa da quarta *performance* foi inferior à da terceira *performance*. A média da componente interpretativa da quarta *performance* foi de 4,22, ou seja 1,22 valores mais baixa que a componente interpretativa da terceira *performance*, que coincide exactamente com a média da componente interpretativa obtida na segunda *performance*. Esta informação coincide com a afirmação feita pelo participante, na entrevista, em que considera que a parte mais prejudicada na quarta *performance*, foi a componente interpretativa. Apesar da regressão presente na quarta *performance*, esta *performance* continua a ser a segunda *performance* com as classificações mais altas, fazendo desta a segunda melhor *performance* da investigação, realizada pelo Participante 2. À semelhança do que aconteceu com o Participante 1, o Participante 2 também refere que esta regressão se deveu, maioritariamente, a factores externos à investigação, mas é possível observar que os factores externos não tiveram tanto impacto na *performance* como no Participante 1. Estes dados podem ser observados na tabela 35.

No geral, não houve aspectos classificados com 1, 2 ou 3 valores. Ao contrário do que aconteceu na terceira *performance* houve nove aspectos classificados com 4 valores. Os restantes aspectos foram classificados com 5 e 6 valores. Dez aspectos obtiveram uma classificação de 5 valores e os restantes dois aspectos obtiveram uma classificação de 6 valores. Os aspectos com 6 valores foram a precisão da articulação e a projecção sonora. Este último teve a mesma classificação em todas as *performances*, o que demonstra que

é um ponto forte do Participante 4, apesar de não ter sido referido na primeira entrevista.

Tabela 35 – Médias da quarta *performance* do Participante 2

		<i>1ª Performance</i>	<i>2ª Performance</i>	<i>3ª Performance</i>	<i>4ª Performance</i>
Média	Geral	3,81	4,33	5,43	4,67
	Parte Técnica	4	4,42	5,42	5
	Parte Interpretativa	3,56	4,22	5,44	4,22

Como se pode observar na tabela 12, não houve aspectos com classificação superior à obtida na terceira *performance*, por outras palavras, todos os aspectos tiveram, nesta quarta *performance*, uma classificação igual ou inferior à obtida na terceira. Sete dos aspectos mantiveram a mesma classificação, os restantes catorze aspectos foram classificados com uma avaliação inferior à obtida na terceira *performance*. Inclusive, dois aspectos desceram de 6 valores para 4, como foi o caso do fraseado e da originalidade na interpretação.

Tabela 36 – Oscilação das alterações sofridas pelo Participante 2 entre a primeira e a quarta *performance*

		Da 1º para a 2º <i>performance</i>	Da 1º para a 2º <i>performance</i>	Da 3º para a 4º <i>performance</i>
Nº de aspectos que subiram	[3-5]	1	1	0
	[4-6]	0	3	0
	[3-4]	5	0	0
	[4-5]	4	10	0
	[5-6]	0	5	0
Nº de aspectos que mantiveram	[3-3]	1	0	0
	[4-4]	8	0	0
	[5-5]	1	1	5
	[6-6]	1	1	2
Nº de aspectos que desceram	[6-5]	0	0	5
	[5-4]	0	0	7
	[4-3]	0	0	0
	[6-4]	0	0	2
	[5-3]	0	0	0

Capítulo 5 – Discussão

Neste capítulo será realizada uma comparação entre os resultados de ambos os participantes e esses dados serão cruzados com afirmações recolhidas através da revisão da literatura. Para além dos aspectos referidos a cima, será realizada uma interpretação dos dados recolhidos nesta investigação. Este capítulo encontra-se subdividido em subcapítulos. Cada subcapítulo centra-se em cada uma das componentes avaliadas nesta investigação.

5.1 – Rotinas de Preparação para a *Performance* e a sua Contextualização

Em relação às RPP realizadas por cada participante antes de entrar para a investigação, pode verificar-se que o Participante 1 realizava 9 tipos diferentes de RPP, enquanto o Participante 2 realizava 10 tipos. Segundo Mesagno e Mullan-Grant (2010), se as RPP forem compostas por mais do que um tipo de rotinas, têm um efeito mais forte na *performance* do que se as RPP forem compostas apenas por uma rotina isolada. Assim sendo, uma vez que o número de rotinas (que compõem as RPP) realizadas por cada participante é muito semelhante, não há uma grande discrepância entre um e outro.

Em relação ao contexto que rodeia as RPP, pode observar-se que o Participante 1 implementou RPP pela primeira vez durante a licenciatura, enquanto as RPP do Participante 2 foram implementadas durante o secundário. O Participante 2 afirma que as suas RPP começaram como algo inconsciente, através de instruções providenciadas pelos seus professores, mas que rapidamente se tornou algo consciente. As alterações que as RPP foram sofrendo derivaram de experiências do participante e do processo tentativa-erro. Já o Participante 1 afirma que a implementação das suas RPP foi algo bastante consciente e resultou da maturidade, experiência e recolha de *feedback* adquirida ao longo do tempo. Ao contrário do Participante 1, que afirma que as suas RPP nunca sofreram qualquer tipo de alteração, o Participante 2 afirma que as suas RPP foram sofrendo alterações ao longo dos anos. Para o Participante 1, as RPP mantêm-se sempre iguais em todo o tipo de *performances*, com a excepção de *performances* de âmbito orquestral. Por outro lado, para o Participante 2, as RPP são diferentes dependendo do tipo de *performance* que este realizar. Ambos os participantes não realizam qualquer tipo de RPP para *performances* de âmbito orquestral. Com estes dados, subentende-se que o Participante 2 está bastante familiarizado com mudanças nas

suas RPP, enquanto o Participante 1 sempre as manteve inalteradas. Isto, muito provavelmente, teve influência na forma como ambos os participantes reagiram às alterações, nas suas RPP, propostas para esta investigação. Neste sentido, é provável que, mesmo antes de se iniciar a investigação, o Participante 2 estivesse bastante mais receptivo e lidasse melhor com alterações nas suas RPP, do que o Participante 1.

Sobre o impacto que as RPP exercem nas *performances* de cada participante, para o Participante 1, as RPP providenciam tranquilidade e segurança, que, segundo Roland (1994), são exactamente os sentimentos que provêm das RPP, juntamente com o sentimento de controlo. Para o Participante 2, as RPP têm um impacto maior a nível psicológico, apesar de também poderem contribuir para alguns aspectos físicos, como o cansaço. Este facto foi constatado por Geeves et al. (2016), que afirmam que as RPP podem envolver uma preparação física, mas que têm como principal objectivo preparar mentalmente o músico para a *performance*. Para além destes factores referidos na primeira entrevista, ao longo da investigação pode verificar-se que as RPP também ajudaram mentalmente a ultrapassar erros cometidos durante a *performance*, sem que o participante ficasse demasiado preso a eles (como é o caso do Participante 1) e a lidar com pensamentos negativos que surgissem antes ou após a *performance* (como é o caso do Participante 2). Estes dois aspectos não só são referidos por Norton e Gino (2014), Cohen e Bodner (2019a), Cotterill (2011) e por Hill et al. (2010), como também são identificados por Geeves et al. (2016), quando afirmam que as RPP podem ajudar o músico a separar o “eu” profissional do “eu” pessoal. A dada altura, o Participante 1 refere que se sente feliz por ter conseguido disfrutar da própria *performance*, afirmando que, por vezes, sente-se culpado por não aproveitar ao máximo as suas *performances*. Afirmou também que conseguiu desvalorizar os erros cometidos. Esta mudança de atitude que o Participante 1 demonstrou ao longo da investigação é, muito provavelmente, derivada da alteração das suas RPP.

5. 2 – Evolução das Semanas que Antecederam as *Performances*

5.2.1 – Segunda Fase

Observando o diário de ambos os participantes, pode confirmar-se que os aspectos focados pelo Participante 1 são: o cansaço; a motivação; a produtividade; a concentração; e as dores físicas. No diário do Participante 2, os aspectos focados são: a

resolução de problemas; a visualização; a concentração; e o nível técnico. Para o Participante 1, a maioria dos aspectos foram sofrendo uma deterioração no início da semana que antecedeu a segunda *performance*. Três dias antes da *performance* é possível observar uma melhoria em todos os aspectos com a excepção da motivação. Nos dois dias que antecederam a *performance*, os aspectos estabilizaram, com a excepção das dores físicas que melhoraram progressivamente, tal como se pode observar na tabela 37. Conclui-se, com isto, que as RPP provocaram alguma instabilidade no momento da sua alteração, provocando uma deterioração do estado físico e mental do Participante 1. Só ao fim de quatro dias é que estas começaram a ter um impacto positivo no estado físico e mental do participante, tendo depois estabilizado, com excepção das dores físicas.

Tabela 37 – Evolução registada no diário do Participante 1 na segunda fase

	6 Dias Antes	5 Dias Antes	4 Dias Antes	3 Dias Antes	2 Dias Antes	1 Dias Antes
Cansaço	O ¹¹	- ¹²	-	+ ¹³	= ¹⁴	=
Motivação	O	-	-	=	=	=
Produtividade	O	=	=	+	=	=
Concentração	O	=	-	+	=	=
Dores Físicas	O	-	=	+	+	+

Observando pormenorizadamente a evolução sentida pelo Participante 2, na semana que antecedeu a *performance*, é possível verificar que os aspectos se mantiveram inalterados até ao quarto dia que antecedeu a *performance*. Apenas nesse dia é que se começa a observar uma melhoria de todos os aspectos à excepção da visualização, que apenas começa a melhorar ao terceiro dia que antecede a *performance*. Nos restantes três dias que precederam a *performance*, todos os aspectos, sem excepção sofreram uma melhoria progressiva, tal como se pode observar na tabela 38. Deduz-se, com estes dados, que as RPP não tiveram um impacto imediato no estudo, uma vez que não

¹¹ Ponto de partida, do aspecto referido pelo participante, seis dias antes da *performance*.

¹² Regressão do aspecto referido pelo participante, em relação ao dia anterior.

¹³ Progressão positiva do aspecto referido pelo participante, em relação ao dia anterior.

¹⁴ O aspecto referido pelo participante manteve-se inalterado, em relação ao dia anterior.

interferiram nos primeiros dois dias. Só ao terceiro dia é que as RPP começaram a melhorar, consideravelmente, o estado físico e mental do participante.

Tabela 38 – Evolução registada no diário do Participante 2 na segunda fase

	6 Dias Antes	5 Dias Antes	4 Dias Antes	3 Dias Antes	2 Dias Antes	1 Dias Antes
Resolução de Problemas	O	=	+	+	+	+
Visualização	O	=	=	+	+	+
Concentração	O	=	+	+	+	+
Nível Técnico	O	=	+	+	+	+

Comparando os dois participantes, pode verificar-se que, enquanto no Participante 1 existiu uma regressão nos primeiros dias, ou seja, a maioria dos aspectos regrediu, no Participante 2, estes, mantiveram-se inalterados. No Participante 1, apenas se verifica uma melhoria nos últimos três dias, enquanto no Participante 2, os aspectos começam a ter uma evolução positiva nos últimos quatro dias, um dia antes do que no Participante 1. Outra observação bastante significativa consiste nos últimos dois dias de cada participante. Enquanto no Participante 1, nesses últimos dois dias, os aspectos referidos estabilizam, permanecendo inalterados, os do Participante 2 tendem a evoluir de forma positiva.

Já aqui se pode verificar as diferentes reacções de ambos os participantes face às alterações realizadas. Enquanto no Participante 1 as RPP tiveram um impacto imediato no estudo (provocando uma regressão), no Participante 2, o impacto não foi imediato, ou seja, de início não teve qualquer influência no estudo do participante, mas, a partir do terceiro dia, contribuiu para um aumento considerável do nível do estudo. Isto poderá estar interligado com o facto de o Participante 2 estar mais habituado a alterar as suas RPP (dependendo do tipo de *performance*) e, por outro lado, ter sido um choque para o Participante 1, que nunca tinha alterado as suas RPP.

5.2.2 – Terceira Fase

Analisando, agora, os diários correspondentes à terceira fase, pode confirmar-se que os aspectos focados pelo Participante 1 permanecem iguais aos da segunda fase, ao contrário do Participante 2 que mantém os aspectos referidos no diário da segunda fase, mas acrescenta mais três aspectos que são: a automatização das RPP; o sentimento de estar preparado; e a noção geral da obra (quer técnica, quer musical). Verifica-se, então, que as RPP do Participante 2, na terceira fase, continuam em constante evolução pois surgem três sentimentos ou reacções positivas que não tinham surgido na segunda fase. Por outro lado, as RPP do Participante 1 demonstram já uma estabilização, pois os sentimentos ou dificuldades, presentes na fase anterior, permanecem exactamente os mesmos. É possível que isto possa ser já um reflexo da *performance* que os participantes realizaram no final dessa semana, uma vez que, à semelhança da semana que antecedeu a *performance*, a *performance* do Participante 2 foi consideravelmente melhor que a anterior, enquanto a do Participante 1 teve exactamente a mesma classificação. Era do interesse da comunidade científica que se estudasse a relação do impacto das RPP no estudo da semana que antecede a *performance* com a qualidade da própria *performance*, pois curiosamente, nesta investigação, o impacto que as RPP tiveram na semana que antecedeu a *performance* previu, na maioria das vezes, como iria correr a própria *performance*. Contudo, este aspecto não foi aprofundado nesta investigação, pois não era esse o objectivo, e não foi encontrada bibliografia que sustentasse esta teoria.

Tabela 39 - Evolução registada no diário do Participante 1 na terceira fase

	6 Dias Antes	5 Dias Antes	4 Dias Antes	3 Dias Antes	2 Dias Antes	1 Dias Antes
Cansaço	O	-	-	+	+	=
Motivação	O	-	-	=	=	=
Produtividade	O	+	-	+	=	=
Concentração	O	=	-	+	=	=
Dores Físicas	O	+	=	-	+	+

Para o Participante 1, na terceira fase, a maioria dos aspectos não teve uma evolução constante, sendo que, por vezes, tinham uma evolução positiva, outras vezes uma evolução negativa ou mantinham-se inalterados, não se conseguindo encontrar um padrão. Contudo, verifica-se que os aspectos tenderam a estabilizar nos últimos dois dias antes da *performance*, tal como se pode verificar na tabela 39.

Já no diário do Participante 2, presente na tabela 40, pode observar-se que os aspectos referidos se mantiveram bastante estáveis nos primeiros quatro dias, mas que nos últimos dois dias, quase todos tiveram uma evolução positiva. Apenas a resolução de problemas e a visualização é que tiveram uma evolução positiva logo nos primeiros dias. Nesta fase, tal como referido por Costantin e Dragulin (2017), o Participante 2 alcançou um alto nível de preparação para a *performance*, fazendo com que se sentisse pronto, sem nunca ter vivenciado sensações como a ansiedade, o nervosismo, o receio e o medo. É de destacar que este sentimento de preparação, esteve presente exactamente na semana que antecedeu a *performance* em que o participante atingiu o estado de fluxo. Levanta-se, então, a questão de que se é possível que esse sentimento de preparação, sentido na semana que antecede a *performance*, esteja relacionado com a presença do estado de fluxo na mesma. Esta será outra conclusão que poderá ser estudada numa investigação futura.

Tabela 40 – Evolução registada no diário do Participante 2 na terceira fase

	6 Dias Antes	5 Dias Antes	4 Dias Antes	3 Dias Antes	2 Dias Antes	1 Dias Antes
Resolução de Problemas	O	+	+	=	=	=
Visualização	O	+	=	=	+	+
Concentração	O	=	=	=	=	+
Automaização das RPP	O	=	=	+	+	+
Sentimento de Preparação	O	=	=	=	+	+
Noção da obra	O	=	=	=	=	+
Nível Técnico	O	=	=	=	+	=

Muitas destas observações coincidem com o que foi observado na segunda fase. Mais uma vez verifica-se que os aspectos referidos pelo Participante 1 tendem a estabilizar

nos últimos dois dias, antes da *performance*, enquanto os aspectos referidos pelo Participante 2 mantêm-se bastante estáveis no início da semana e tendem a sofrer uma evolução positiva nos últimos dias. Verifica-se, ainda, que a evolução da semana do Participante 2 é bastante mais linear do que a evolução do Participante 1.

5.2.3 – Quarta Fase

Nesta quarta fase, o padrão observado anteriormente é quebrado em ambos os participantes. Mais uma vez, este factor pode ser uma previsão de que vai haver alguma alteração nas *performances* dos participantes. Uma vez que ambos os participantes tiveram uma regressão na qualidade performativa da quarta *performance*, estes dados corroboram a teoria de que o impacto que as RPP têm na semana que antecede a *performance*, pode estar directamente ligado com a forma de como vai correr a *performance*. No Participante 1, pode observar-se que, nos primeiros dias, os aspectos referidos pelo participante se mantêm relativamente estáveis, começando a observar-se uma melhoria nos últimos dois dias. A única excepção são as dores físicas que demonstraram alguma instabilidade nos primeiros dias e estabilizaram no final. O terceiro dia foi bastante instável, uma vez que uns aspectos regrediram e outros melhoraram, como se pode observar na tabela 41. Esta melhoria, presente nos últimos dias, não é consistente com o padrão típico do Participante 1, uma vez que, até este momento, o início da semana do Participante 1 era bastante instável, começando a estabilizar apenas nos últimos dias. Este padrão, observado na quarta fase, é mais compatível com os padrões observados no Participante 2.

Tabela 41 - Evolução registada no diário do Participante 1 na quarta fase

	6 Dias Antes	5 Dias Antes	4 Dias Antes	3 Dias Antes	2 Dias Antes	1 Dias Antes
Cansaço	O	=	=	=	+	+
Motivação	O	-	=	-	+	+
Produtividade	O	=	=	+	+	+
Concentração	O	=	=	-	+	+
Dores Físicas	O	-	+	=	=	=

Por sua vez, os aspectos referidos pelo Participante 2 mantêm-se bastante estáveis durante toda a semana, sendo possível observar uma evolução ou outra, mas sem qualquer tipo de padrão, algo que também não tinha sido observado antes na evolução do Participante 2. Contudo, continua a não haver qualquer tipo de evolução negativa. Estes dados podem ser verificados na tabela 42, apresentada a seguir. Com estes dados, é possível formular a teoria de que as RPP começam a estabilizar ao fim de três meses e que o participante se começa a habituar às mesmas, fazendo com que o impacto que as RPP têm no estudo comece a ser menor. Tal como referido anteriormente, Mesagno et al. (2015) afirmam que as RPP têm um impacto imediato na *performance*, assim que são implementadas. Contudo, Cohn, Rotella e Lloyd afirmam que as RPP só começam a ter impacto quatro meses depois de serem implementadas (como citado em Mesagno et al., 2015). Nesta investigação, observou-se que as RPP tiveram um impacto imediato assim que foram implementadas. Contudo, observou-se que as RPP só começaram a estabilizar ao fim de três meses, que, apesar de não ser propriamente o que foi afirmado por Cohn et al., está bastante próximo do tempo referido pelos mesmos.

Tabela 42 - Evolução registada no diário do Participante 2 na quarta fase

	6 Dias Antes	5 Dias Antes	4 Dias Antes	3 Dias Antes	2 Dias Antes	1 Dias Antes
Visualização	I	=	=	=	=	=
Automatização das RPP	I	=	+	=	=	=
Noção da obra	I	=	=	+	=	=
Nível Técnico	I	+	+	=	=	+

5.3 – Sensações Vivenciadas pelos Participantes nas *Performances*

Comparando agora as sensações sentidas pelos participantes na primeira *performance*, verifica-se que o número de sensações sentidas por ambos os participantes foi semelhante, uma vez que o Participante 1 sentiu 7 tipos diferentes de sensações e o Participante 2 sentiu 6 tipos diferentes de sensações. Segundo Studer, Danuser et al. (2011), as alterações no estado físico e psicológico dos músicos são bastante mais elevadas no momento antes de este entrar e palco. Neste estudo, observa-se que ambos os participantes, em todas as fases, sentiram um número mais elevado de sensações

durante o momento performativo e não antes. Em baixo pode observar-se a tabela 43, onde estão representados os números de sensações vivenciadas por cada participante nos três momentos da *performance*. Existe a forte possibilidade de que a quantidade de sensações sentidas antes de entrar em palco seja inferior, devido ao facto de se ter alterado as RPP dos participantes e de se ter implementado rotinas mais apropriadas às necessidades de cada participante, uma vez que cada rotina implementada tinha um objectivo específico. Esta dedução deve-se ao facto de que o número de sensações, de ambos os participantes, tende a diminuir na segunda e na terceira *performance*.

Tabela 43 - Número de sensações vivenciadas pelos participantes na *performance*

		AnMP	DuMP	ApMP
Participante 3	<i>1ª Performance</i>	2	4	3
	<i>2ª Performance</i>	1	4	2
	<i>3ª Performance</i>	1	3	1
	<i>4ª Performance</i>	4	6	4
Participante 2	<i>1ª Performance</i>	4	5	2
	<i>2ª Performance</i>	0	2	1
	<i>3ª Performance</i>	0	0	0
	<i>4ª Performance</i>	2	4	3

Comparando agora as sensações sentidas pelo Participante 1 nas quatro *performances* que constituíram esta investigação, pode observar-se que, da primeira à terceira *performance*, as sensações vivenciadas pelo Participante 1 foram diminuindo ou extinguindo-se, com a excepção do raciocínio lento, que apareceu na segunda *performance* e manteve-se, na terceira e na quarta, inalterado. Na quarta *performance*, todas as sensações aumentaram ou apareceram novamente, com a excepção da ansiedade e do nervosismo, tal como se encontra representado na tabela a baixo na tabela 44.

Observando agora a evolução do Participante 2, demonstrada na tabela 45, pode observar-se que as sensações, da primeira à terceira *performance*, foram sempre diminuindo até acabarem por se extinguir completamente na terceira *performance*, uma

vez que o Participante 2 afirma que, na terceira *performance*, não sentiu qualquer tipo de sensação. À semelhança da quarta *performance* do Participante 1, também o Participante 2 volta a sentir várias sensações na quarta *performance*, demonstrando uma regressão no seu estado físico e mental.

Tabela 44 – Evolução das sensações do Participante 1 nas quatro *performances*

	Da 1ª para a 2ª <i>Performance</i>	Da 2ª para a 3ª <i>Performance</i>	Da 3ª para a 4ª <i>Performance</i>
Extinguiram	Sonolência Alterações de Humor	Cansaço Psicológico	-
Diminuíram	Ansiedade Nervosismo Cansaço Físico Cansaço Psicológico Desconcentração	Ansiedade Nervosismo Cansaço Físico Desconcentração	Ansiedade Nervosismo
Mantiveram	-	Raciocínio Lento	Raciocínio Lento
Aumentaram	-	-	Cansaço Físico Desconcentração
Apareceram	Raciocínio Lento	-	Cansaço Psicológico Respiração Acelerada Alterações de Humor

É possível observar uma evolução positiva no estado físico e mental de ambos os participantes, pois a maioria das sensações negativas diminuíram ou deixaram de existir entre a primeira *performance* e a terceira, o que sugere que as alterações realizadas nas RPP foram bem-sucedidas. Contudo, na quarta *performance*, ambos os participantes tiveram um retrocesso na evolução das sensações, uma vez que a maioria, que estava extinta nas *performances* anteriores, voltou a aparecer, ou as que ainda estavam presentes sofreram um aumento. A única exceção foi o Participante 1, que apesar de a maioria das sensações voltar a aparecer ou a aumentar (em duração ou intensidade), teve duas sensações que diminuíram (ansiedade e nervosismo). Observando apenas este

aumento de sensações prejudiciais à *performance* na quarta fase, pode concluir-se que a *performance* de ambos os participantes teve uma regressão, pois, tal como Constantin e Dragulin (2017) afirmam, um dos factores que afecta directamente a qualidade da *performance* é a forma como o músico se sente. Esta regressão na quarta *performance* é, provavelmente, derivada de factores externos que influenciaram a *performance*. Boutcher afirma que um estado mental inapropriado pode levar a pensamentos irrelevantes para a *performance*, perda de atenção e estados físicos inapropriados, que podem resultar num mau desempenho performativo, como foi o caso do Participante 1, devido aos problemas pessoais que este alegou ter tido na semana que antecedeu a *performance*.

Tabela 45 – Evolução das sensações do Participante 2 nas quatro *performances*

	Da 1ª para a 2ª <i>Performance</i>	Da 2ª para a 3ª <i>Performance</i>	Da 3ª para a 4ª <i>Performance</i>
Extinguiram	Cansaço Físico Raciocínio Lento Alterações de Humor	Cansaço Psicológico Ansiedade Desconcentração	-
Diminuíram	Ansiedade Cansaço Psicológico	-	-
Mantiveram	Desconcentração	-	-
Aumentaram	-	-	-
Apareceram	-	-	Ansiedade Cansaço Físico Cansaço Psicológico Sonolência Desconcentração

5.4 – Média das Escalas dos Participantes nas Quatro *Performances*

Passando agora à análise das médias das *performances* do Participante 1, é possível observar que este apresentou uma evolução positiva significativa da primeira para a segunda *performance* (0,37) e que, na primeira *performance*, a componente com a classificação mais elevada foi a componente técnica e na segunda foi a componente interpretativa. A segunda *performance* foi a única *performance* em que a componente interpretativa foi superior à componente técnica. Apesar de a média da terceira *performance* ser igual à média da segunda, pode observar-se que a componente técnica teve uma evolução positiva, enquanto a componente interpretativa sofreu um retrocesso, sendo 0,44 valores mais baixa que a média da componente interpretativa da segunda *performance*. A partir da terceira *performance*, a componente com a classificação mais elevada, deixa de ser a componente interpretativa e passa a ser, novamente, a componente técnica, apesar de o participante, antes de ver as gravações, achar que a componente interpretativa estava em constante evolução, ao contrário da componente técnica, que tinha estabilizado. A classificação obtida na quarta *performance* foi consideravelmente mais baixa do que as três *performances* anteriores, sendo 1,05 valores mais baixa que a terceira *performance*. Todas as componentes tiveram classificações inferiores às obtidas anteriormente. Assim sendo, o Participante 1 teve uma evolução da primeira para a segunda *performance*, depois estabiliza para a terceira e, na última *performance*, sofre uma regressão, sendo esta a *performance* com a classificação mais baixa. Todos estes dados podem ser observados na tabela 46. Assumindo que a regressão da quarta *performance* se deveu em grande parte a factores externos à investigação, depreende-se, através destes dados, que a alteração das RPP do Participante 1, apesar da instabilidade presente ao longo das várias fases, teve um impacto positivo nas *performances*, provando, assim, que é possível alterar RPP sem que a qualidade performativa seja posta em causa, muito pelo contrário uma vez que assim que o participante trocou as RPP, as suas duas *performances* seguintes foram classificadas com uma avaliação superior à primeira.

Tabela 46 – Média das *performances* do Participante 1

		1 ^a <i>Performance</i>	→	2 ^a <i>Performance</i>	→	3 ^a <i>Performance</i>	→	4 ^a <i>Performance</i>
Média	Geral	4,18	0,37	4,55	0	4,55	-1,05	3,5
	Técnica	4,38	0,08	4,46	0,31	4,77	-1,08	3,69
	Interpretativa	3,89	0,78	4,67	-0,44	4,22	-0,89	3,33

Passando agora à análise das médias das *performances* do Participante 2, pode observar-se que este teve uma evolução progressiva desde a primeira à terceira *performance*, sendo a média cada vez mais elevada, chegando mesmo a ter uma evolução de 1,1 valores da segunda para a terceira *performance*, fazendo desta terceira, a *performance* com a classificação mais elevada desta investigação. É de salientar que esta terceira *performance* foi a única em que a componente interpretativa teve uma média mais elevada do que a componente técnica para este participante. À semelhança do Participante 1, também o Participante 2 teve uma regressão na quarta *performance*, mas ao contrário do que aconteceu com o Participante 1, a quarta *performance* do Participante 2 não foi a *performance* com a classificação mais baixa, mas sim a segunda *performance* com a melhor classificação, tal como se pode observar na tabela 47. É possível que esta regressão também se deva a factores externos à investigação, uma vez que o participante refere que um factor decisivo para a *performance* não ter corrido como o esperado foi a temperatura da sala, que é um dos factores referido por Constantin e Dragulin (2017), sob o qual o músico não tem controlo e que prejudicam a *performance*. Outro factor condicionante para que a *performance* tivesse a classificação que teve foi a maneira como o músico se sentiu, também referido por Constantin e Dragulin (2017), uma vez que devido a factores externos à investigação, o participante já se sentia cansado física e psicologicamente, antes de ir para a *performance*. Conclui-se assim que, ao contrário do que é afirmado por Cotterill (Cotterill, 2011), em que este afirma que a melhor forma de se proceder a alterações nas RPP é fazê-lo através das rotinas já existentes e, aos poucos, ir modificando, nesta investigação, o participante que alterou as suas RPP todas de uma só vez foi o participante que teve um melhor desempenho das *performances*.

Tabela 47 – Média das *performances* do Participante 2

		1 ^a <i>Performance</i>	→	2 ^a <i>Performance</i>	→	3 ^a <i>Performance</i>	→	4 ^a <i>Performance</i>
Média	Geral	3,81	0,52	4,33	1,1	5,43	-0,76	4,67
	Técnica	4	0,42	4,42	1	5,42	-0,42	5
	Interpretativa	3,56	0,66	4,22	1,22	5,44	-0,89	4,22

5.5 – Oscilação das Classificações das Escalas

Observando, na tabela 48, as oscilações das classificações das várias *performances* do Participante 1, pode observar-se que da primeira para a segunda *performance*, houve 9 aspectos que obtiveram uma classificação superior à anterior, 11 aspectos que mantiveram e 2 aspectos que obtiveram uma classificação inferior. Da segunda para a terceira *performance*, 5 aspectos obtiveram uma classificação superior e outros 5 obtiveram uma classificação inferior, os restantes 12 aspectos mantiveram-se inalterados. Em relação à última *performance*, apenas 5 aspectos se mantiveram inalterados, pois os restantes 17 aspectos obtiveram uma classificação inferior à obtida na terceira *performance*.

Tabela 48 – Oscilação das classificações das escalas do Participante 1

		Da 1 ^a para a 2 ^a <i>Performance</i>	Total	Da 2 ^a para a 3 ^a <i>Performance</i>	Total	Da 3 ^a para a 4 ^a <i>Performance</i>	Total
Subiram	2 valores	1	9	0	5	0	0
	1 valor	8		5		0	
Mantiveram	0 valores	11	11	12	12	5	5
Desceram	1 valor	2	2	5	5	12	17
	2 valores	0		0		5	

Observando, agora, a tabela 49, é possível observar as oscilações das classificações das várias *performances* do Participante 2. Pode verificar-se que, da primeira para a segunda *performance*, houve 10 aspectos que obtiveram uma classificação superior à *performance* anterior e 11 aspectos que se mantiveram inalterados. Nas primeiras três

performances, nenhum aspecto obteve uma classificação inferior à obtida na *performance* anterior, todos os aspectos mantiveram-se inalterados ou tiveram uma classificação cada vez mais alta. Da segunda para a terceira *performance*, 19 aspectos obtiveram uma classificação superior e apenas 2 aspectos mantiveram-se inalterados. Na quarta e última *performance*, apenas 5 aspectos se mantiveram inalterados, pois os restantes 14 aspectos obtiveram uma classificação inferior à obtida na terceira *performance*. Nenhum aspecto teve uma classificação superior à obtida na terceira *performance*.

Tabela 49 – Oscilação das classificações das escalas do Participante 2

		Da 1ª para a 2ª <i>Performance</i>	Total	Da 2ª para a 3ª <i>Performance</i>	Total	Da 3ª para a 4ª <i>Performance</i>	Total
Subiram	2 valores	1	10	4	19	0	0
	1 valor	9		15		0	
Mantiveram	0 valores	11	11	2	2	7	5
Desceram	1 valor	0	0	0	0	12	14
	2 valores	0		0		2	

5.6 – Os Resultados e as Rotinas de Preparação para a *Performance*

É notável que o Participante 2 teve um processo bastante mais linear que o Participante 1, para além de ter sido mais positivo, apesar do retrocesso existente na quarta *performance*. Por outro lado, a evolução do Participante 1 foi bastante instável e oscilou bastante entre todos os factores. Ou seja, é possível observar que o nível da *performance* teve uma evolução positiva da primeira para a segunda, estabilizou na terceira e teve uma evolução negativa na quarta e última *performance*. Em contra partida, a ansiedade e o nervosismo foram diminuindo progressivamente até à última *performance*. Por outro lado, as semanas que antecederam a *performance* foram cada vez menos positivas, notando-se uma clara degradação do estado físico e mental do Participante 1. Assim sendo, nota-se uma falta de consistência entre as várias componentes desta investigação. Contudo, é importante salientar o histórico de ambos os participantes no que toca às RPP. Verificou-se que o Participante 1 nunca alterou as suas RPP até ao momento desta investigação, ao contrário do Participante 2 que foi

aperfeiçoando as suas RPP ao longo dos anos, o que fez com que este estivesse mais habituado à alteração de RPP. Para além disso, o Participante 1 afirma que as suas RPP são sempre iguais independentemente do tipo de *performance*, enquanto as RPP do Participante 2 mudam consoante a *performance* que está a realizar. Todos estes factores podem ter contribuído para que o Participante 2 tivesse uma adaptação mais estável do que o Participante 1, uma vez que, para o Participante 2, é relativamente normal alterar as suas RPP.

Schmidt e Lee, em 1999, afirmam que tentar modificar comportamentos de RPP não só consumiria muito tempo, como seria bastante provável que existisse uma regressão do nível da *performance* (como citado em Cotterill, 2011). Acontece que, nesta investigação, verificou-se que, nos dois meses seguintes à implementação de novas RPP, ambos os participantes sentiram uma evolução positiva, que resultou no aumento do nível da *performance*, sendo que a *performance* com a classificação mais alta da investigação do Participante 1 foi 0,37 valores mais elevada do que a primeira *performance*. E a *performance* com a classificação mais elevada do Participante 2 foi 1,62 valores mais elevada do que a primeira. Isto significa que é possível alterar as RPP sem que haja necessariamente uma regressão do nível da *performance*.

Cotterill (2011), afirma que, no caso de as RPP terem de ser alteradas, é possível fazê-lo, desde que se utilizem as RPP que o músico já tinha implementado, e aos poucos se mudasse para as novas RPP, mais benéficas para o músico. Nesta investigação observou-se exactamente o oposto, o participante que alterou as suas RPP de uma única vez, foi o participante que teve uma maior evolução (Participante 2) e o participante que realizou a alteração gradual das suas RPP foi o participante que teve uma evolução menor e menos gradual, ao contrário do que era esperado que acontecesse. Esta informação leva a crer que, ao contrário do que se pensava até aqui, e do que foi afirmado por Cotterill (2011), o sucesso das alterações das RPP pode não estar dependente da forma como estas são alteradas mas sim da frequência e do rigor com que as antigas RPP são realizadas. Ou seja, nesta investigação, o facto de o Participante 2 estar habituado a alterar as suas RPP consoante a *performance* que realizava e o Participante 1 nunca ter alterado as suas RPP teve mais impacto na reacção que cada um deles teve às alterações do que propriamente a forma como se procedeu às alterações. Era importante, então, começar-se a estudar a vantagem de se ter um conjunto de RPP flexíveis que permitam ao músico adaptar-se às várias *performances*, ou às várias

situações, em vez de se criar um conjunto restrito e rigoroso de RPP que sejam realizadas sempre da mesma maneira.

Capítulo 6 – Conclusão

6.1 – Conclusões da Investigação

Tal como referido anteriormente, nesta investigação não se pretende fazer generalizações ou formular teorias, devido às várias limitações referidas anteriormente e à escolha da metodologia adoptada.

É, também, oportuno salientar novamente que, para esta investigação ser mais conclusiva, era importante repeti-la, procurando diminuir grande parte das limitações presentes na mesma, que podem ter condicionado os resultados do estudo.

O principal objectivo desta investigação, referido no primeiro capítulo, é explorar a área das RPP, mais precisamente as formas de se proceder a alterações nas mesmas, observar o contexto envolvente e registar as reacções dos participantes, face às diferentes formas de se proceder a alterações nas RPP. Os restantes objectivos passam por contribuir para um enriquecimento na área das RPP, inferir causas e processos que levem a uma implementação eficiente das RPP e analisar a percepção que os participantes têm face à eficácia das suas RPP.

Assim sendo, em virtude dos aspectos abordados ao longo desta investigação, pode-se concluir que é possível alterar as RPP sem que haja uma regressão imediata derivada da própria alteração. Ao contrário do que foi afirmado por Schmidt e Lee, em 1999 (como citado em Cotterill, 2011), nenhum dos participantes desta investigação demonstrou uma regressão a quando da alteração das RPP. Ambos os participantes progrediram visivelmente entre a primeira e a segunda *performance*, sendo que, depois disso, o Participante 2 continuou a progredir progressivamente, até à terceira *performance*, enquanto o Participante 1 estabilizou da segunda para a terceira *performance*.

Observando agora a reacção de ambos os participantes face aos diferentes métodos de alteração das RPP, pode-se verificar que, ao contrário daquilo que foi afirmado por Cotterill (2011), em que afirma que se deve alterar as RPP partindo das rotinas que o participante tenha, realizando pequenas alterações até obter as RPP pretendidas, o Participante 1, que alterou as suas RPP de forma gradual tendo por base as RPP que tinha anteriormente, teve uma evolução menor e mais instável do que o Participante 2, que alterou as suas RPP de uma única vez, tendo acabado por sentir uma evolução bastante significativa e bastante mais estável. Com isto, deduziu-se que o factor decisivo para o sucesso das alterações das RPP não foi propriamente a forma como as

RPP foram alteradas, mas sim a flexibilidade/rigorosidade com que o participante realizava as RPP que tinham de ser alteradas. Por outras palavras, é possível que um músico que realize pequenas alterações nas suas RPP, adaptando-se assim ao tipo de *performance* ou à situação vivenciada, é mais receptível a alterações mais estruturais nas RPP do que um músico que realize sempre as mesmas RPP, independentemente do tipo de *performance* que realizar.

Tal como afirmado por Mesagno et al. (2015), nesta investigação podemos observar que as RPP tiveram um efeito imediato em ambos os participantes, ao contrário do que foi afirmado por Cohn et al., em 1990 (como citado em Mesagno et al., 2015), que só seria possível observar melhorias ao fim de quatro meses. Porém, pode observar-se que a maior evolução do Participante 2 deu-se apenas dois meses depois de ter implementado as novas RPP, que consiste na terceira fase desta investigação e que as RPP só começaram a estabilizar ao fim de três meses.

É possível concluir, através dos diários preenchidos pelos participantes, que as novas RPP do participante que realizou as alterações de uma só vez (Participante 2) foram estabilizando gradualmente durante as semanas que antecederam a *performance* e que na quarta fase, as RPP tinham praticamente estabilizado, isto é, três meses depois de serem implementadas. Isto pode estar relacionado com a afirmação feita por Cohn et al. em 1990 (como citado em Mesagno et al., 2015). Apesar de Cohn et al. afirmarem que só ao fim de quatro meses é que se nota o impacto das RPP, nesta investigação, o impacto notou-se de imediato, mas foi só ao fim de três meses que essas rotinas começaram a estabilizar. Isto já não foi observado no Participante 1, que foi alterando as suas RPP de forma faseada, pois as RPP mostraram-se bastante instáveis nas quatro fases da investigação. Contudo, devido à sua reacção face às alterações nas RPP, é possível que, no caso dele, as novas RPP demorassem mais a estabilizar, que pode ser um factor a estudar em investigações futuras.

Em relação às sensações que pudessem ter prejudicado as *performances*, pode-se observar que essas sensações diminuíram gradualmente em ambos os participantes até à terceira *performance*. Isso significa que o estado físico e mental dos participantes, até esta fase da investigação, melhorou consideravelmente, o que significa que as RPP tiveram um efeito positivo no estado físico e mental dos participantes, pois o principal objectivo das RPP é preparar o músico, física e mentalmente, para a *performance*.

Por último, deduziu-se, neste estudo, que é possível que o impacto que as RPP tiveram no estudo da semana que antecedeu a *performance*, era, possivelmente, um factor indicativo de como correria a *performance* seguinte.

6.2 – Investigações Futuras

É de extrema importância continuar a desenvolver o contexto que rodeia as RPP. Ainda não foi estudada a melhor forma para proceder à implementação de RPP mais eficazes, o que leva a que, muitas vezes, as RPP implementadas pelos músicos não sejam as melhores ou precisem de ser alteradas posteriormente. Para isso, é necessário que se estude formas eficazes de proceder a alterações nas RPP.

Assim sendo, era importante que este estudo fosse realizado novamente, mas removendo grande parte do ruído presente nesta investigação, como por exemplo: todas as escolhas que foram tomadas devido à situação pandémica vivenciada (realizando esta investigação num espaço público que não fosse tão familiar aos participantes, com audiência presencial e com pianista acompanhador); realizar a investigação com 6 fases em vez de 4 (durante 6 meses), para se ter uma forma de perceber se a regressão presenciada na quarta *performance* foi de facto uma coincidência devido a factores que não foram possíveis de controlar, ou se se deve a uma regressão que possa surgir à medida que as RPP vão estabilizando; realizar a investigação com um maior número de participantes; e realizar a investigação escolhendo participantes com um *background* semelhante no que respeita as RPP (estarem todos familiarizados com alterações nas suas RPP ou nenhum participante estar familiarizado com alterações nas suas RPP).

Para a realização deste estudo percebeu-se que há um conjunto de estudos que deveriam ser feitos de forma a completar lacunas que possam ter intervindo directamente na investigação e decisões que tiveram de ser tomadas baseadas no discernimento do investigador, uma vez que não há bases científicas em que se basear todas as decisões. Assim, é muito importante que se realizem estudos que procurem: perceber a forma mais eficaz de implementar RPP; perceber quem é o responsável por essa implementação (se é o próprio músico ou se é o professor de instrumento); perceber qual a altura mais indicada para implementar essas RPP (se é desde a infância, se é no ensino básico, no ensino secundário ou mesmo no ensino universitário); entre outras questões que possam ser importantes para ajudar os músicos a implementar RPP mais

eficazes. Ainda outra investigação que seria de grande utilidade para esta área seria a realização de um estudo que identificasse os vários tipos de comportamentos de RPP existentes e os associasse directamente aos diversos problemas existente nas *performances*. Por outras palavras, perceber que opções de RPP existem para resolver, melhorar ou anular cada uma das dificuldades ou problemas que possam ser sentidos pelos músicos durante uma *performance*.

Com esta investigação também se levantaram novas questões que deveriam ser estudadas posteriormente. A primeira é a relação entre a qualidade de estudo e do estado físico e psicológico do músico, durante a semana que antecede a *performance*, e a qualidade performativa da *performance*, uma vez que, neste estudo, pensa-se que a relação entre uma e outra é muito próxima, podendo-se mesmo prever o que poderia acontecer apenas ao observar os padrões da semana que antecedia a *performance*. Outro estudo importante seria a relação entre o sentimento de «estar preparado» dias antes da *performance*, referido por Constantin e Dragulin (2017), e a presença do estado de fluxo na própria *performance* e perceber se seria possível prever o estado de fluxo, através das sensações vivenciadas na semana anterior à *performance*. Uma vez que esta relação esteja estudada, caso esta relação exista, o desafio deixaria de ser “Como atingir o estado de fluxo?” e passaria a ser “Como se pode vivenciar determinadas sensações ou emoções para que, assim, seja mais propício de se atingir o estado de fluxo?”. Por fim, para dar continuidade a esta investigação, era importante explorar-se as várias formas de manter as RPP. Ou seja, quais as vantagens e desvantagens de manter um conjunto de RPP rigorosas e sistemáticas e um conjunto de RPP flexíveis e facilmente adaptadas às diferentes situações, uma vez que se demonstrou que as alterações nas RPP são alteradas com maior facilidade em músicos com RPP flexíveis.

Referências

- Ascenso, S., Williamon, A., & Perkins, R. (2017). Understanding the wellbeing of professional musicians through the lens of Positive Psychology. In *Psychology of Music* (Vol. 45). <https://doi.org/10.1177/0305735616646864>
- Beltman, S. (2005). *Motivation of high-achieving athletes and musicians: A person-context perspective*. Retrieved from <http://researchrepository.murdoch.edu.au/302/context/perspective>.
- Bleak, J., & Frederick, C. (1998). Superstitious Behavior in Sport: Levels of Effectiveness and Determinants of Use in Three Collegiate Sports. *Journal of Sport Behavior*, 21(1), 1.
- Boyer, P., & Liénard, P. (2006). Why ritualized behavior? Precaution Systems and action parsing in developmental, pathological and cultural rituals. *Behavioral and Brain Sciences*, 29(6), 616–617. <https://doi.org/10.1017/S0140525X0600937X>
- Braden, A. M., Osborne, M. S., & Wilson, S. J. (2015). Psychological intervention reduces self-reported performance anxiety in high school music students. *Frontiers in Psychology*, 6(MAR), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00195>
- Brooks, A. W., Schroeder, J., Risen, J. L., Gino, F., Galinsky, A. D., Norton, M. I., & Schweitzer, M. E. (2016). Don't stop believing: Rituals improve performance by decreasing anxiety. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 137, 71–85. <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2016.07.004>
- Cerqueira, D. L. (2009). Teoria da performance musical. *Musifal*, 2, 48–65.
- Christensen, T. (2002). *The Cambridge History of Western Music Theory* (T. Christensen, ed.). Cambridge University Press.
- Clark, T., Lisboa, T., & Williamon, A. (2014). An investigation into musicians' thoughts and perceptions during performance. *Research Studies in Music Education*, 36(1), 19–37. <https://doi.org/10.1177/1321103X14523531>
- Clark, T., & Williamon, A. (2011). Evaluation of a mental skills training program for musicians. *Journal of Applied Sport Psychology*, 23(3), 342–359. <https://doi.org/10.1080/10413200.2011.574676>

- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2017). Research Methods in Education. In *Research Methods in Education*. <https://doi.org/10.4324/9781315456539>
- Cohen, S., & Bodner, E. (2019a). Music performance skills: A two-pronged approach – facilitating optimal music performance and reducing music performance anxiety. *Psychology of Music*, 47(4), 521–538. <https://doi.org/10.1177/0305735618765349>
- Cohen, S., & Bodner, E. (2019b). The relationship between flow and music performance anxiety amongst professional classical orchestral musicians. *Psychology of Music*, 47(3), 420–435. <https://doi.org/10.1177/0305735618754689>
- Constantin, F. A., & Dragulin, S. (2017). Mental training for musicians - excellence in performance. *Transilvania University of Brasov. Series VIII, Performing Arts*, 10(2), 33–44. Retrieved from <https://search.proquest.com/docview/2020459908?accountid=14542%250Ahttp://dn3nh3eq7d.search.serialssolutions.com/?genre=article&sid=ProQ:&atitle=Mental+training+for+musicians+-+excellence+in+performance&title=Transilvania+University+of+Brasov.+Series+VIII%252>
- Cotterill, S. (2010). Pre-performance routines in sport: Current understanding and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 3(2), 132–153. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2010.488269>
- Cotterill, S. (2011). Experiences of developing pre-performance routines with elite cricket players. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2(2), 81–91. <https://doi.org/10.1080/21520704.2011.584245>
- Cotterill, S. (2014a). *Preparing for Performance: Strategies Adopted Across Performance Domains* Note : This article will be published in a forthcoming issue of *The Sport Psychologist* . This article appears here in its accepted , peer-reviewed form , as it was provided by the. (October). <https://doi.org/10.1123/tsp.2014-0035>. CITATIONS
- Cotterill, S. (2014b). *ROUTINES IN GOLF Post-Competition Routines*. (September).
- Cotterill, S., & Collins, D. (1996). *Exploring the consistency of pre-shot routines across shot types in golf* . (January), 0–2. <https://doi.org/10.13140/2.1.3399.8087>

- Cotterill, S., Collins, D., & Sanders, R. (2014). Developing effective pre-performance routines for golf performance: Implications for the coach. *Advances in Contemporary Sport Psychology*, (January), 217–228.
- Cotterill, S., Sanders, R., & Collins, D. (2010). Developing effective pre-performance routines in Golf: Why don't we ask the golfer? *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(1), 51–64. <https://doi.org/10.1080/10413200903403216>
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. NY:Harper & Row. <https://doi.org/10.5465/amr.1991.4279513>
- Dário, A., Cruz, B., Achcar, L., Oliveira, R., & Santana, L. (2014). Sistema Nervoso Simpático X Parassimpático. *Sci Invest Dent*, 18.
- de Figueiredo Rocha, S., Dias-Neto, E., & Gattaz, W. F. (2011). Ansiedade na performance musical: Tradução, adaptação e validação do kenny music performance anxiety inventory (K-MPAI) para a língua Portuguesa. *Revista de Psiquiatria Clinica*, 38(6), 217–221. <https://doi.org/10.1590/S0101-60832011000600001>
- Dos Santos, R. A. T., & Gerling, C. C. (2011). (Dis)Similarities in music performance among self-regulated learners: An exploratory study. *Music Education Research*, 13(4), 431–446. <https://doi.org/10.1080/14613808.2011.632085>
- Driskell, J. E., Copper, C., & Moran, A. (1994). Does Mental Practice Enhance Performance? *Journal of Applied Psychology*, 79(4), 481–492. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.79.4.481>
- Fortin, M.-F. (1999). *O Processo de Investigação: Da concepção à realização* (5th editio). Loures: LUSOCIÊNCIA-Edições Técnicas e Científicas, Lda.
- Freytmuth, M. S. (n.d.). *Mental Practice and Imagery for Musicians*.
- Geeves, A. M., McIlwain, D. J. F., & Sutton, J. (2016). Seeing yellow: “Connection” and routine in professional musicians’ experience of music performance. *Psychology of Music*, 44(2), 183–201. <https://doi.org/10.1177/0305735614560841>
- Gröpel, P., & Beckmann, J. (2017). A pre-performance routine to optimize competition performance in artistic gymnastics. *Sport Psychologist*, 31(2), 199–207.

<https://doi.org/10.1123/tsp.2016-0054>

- Hagan Jnr, J. E., & Schack, T. (2019). Integrating pre-game rituals and pre-performance routines in a culture-specific context: Implications for sport psychology consultancy. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, *17*(1), 18–31. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2017.1292301>
- Hale, B. D. (2016). The Effects of Internal and External Imagery on Muscular and Ocular Concomitants. *Journal of Sport Psychology*, *4*(4), 379–387. <https://doi.org/10.1123/jsp.4.4.379>
- Harle, S. K., & Vickers, J. N. (2001). Training quiet eye improves accuracy in the basketball free throw. *Sport Psychologist*, *15*(3), 289–305. <https://doi.org/10.1123/tsp.15.3.289>
- Haro, F. de, Serafim, J., Cobra, J., Faria, L., Roque, M., Ramos, M., ... Costa, R. (2016). *Investigação em Ciências Sociais* (1ª edição; F. e da E. PACTOR - Edições de Ciências Sociais, ed.). Lisboa.
- Hazell, J., Cotterill, S., & Hill, D. M. (2013). An exploration of pre-performance routines, self-efficacy, anxiety and performance in semi-professional soccer. *Journal of Chemical Information and Modeling*, *53*(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Hazell, J., Cotterill, S., & Hill, D. M. (2014). An exploration of pre-performance routines, self-efficacy, anxiety and performance in semi-professional soccer. *European Journal of Sport Science*, *14*(6), 603–610. <https://doi.org/10.1080/17461391.2014.888484>
- Hill, D. M., Hanton, S., Matthews, N., & Fleming, S. (2010). A qualitative exploration of choking in elite golf. *Journal of Clinical Sport Psychology*, *4*(3), 221–240. <https://doi.org/10.1123/jcsp.4.3.221>
- Hiraishi, H. (2019). Pre-Performance Routine Training Tool Using Simple Brain-Wave Sensor. *Proceedings - 2018 IEEE International Conference on Systems, Man, and Cybernetics, SMC 2018*, 986–989. <https://doi.org/10.1109/SMC.2018.00175>
- Hoffman, S. L., & Hanrahan, S. J. (2012). Mental skills for musicians: Managing music

- performance anxiety and enhancing performance. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1(1), 17–28. <https://doi.org/10.1037/a0025409>
- Jackson, R. C. (2003). Pre-performance routine consistency: Temporal analysis of goal kicking in the Rugby Union World Cup. *Journal of Sports Sciences*, 21(10), 803–814. <https://doi.org/10.1080/0264041031000140301>
- Kenny, D. (2012). The Psychology of Music Performance Anxiety. *The Psychology of Music Performance Anxiety*, 1–400. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199586141.001.0001>
- Kenny, D. T., & Ackermann, B. (2008). Optimizing physical and psychological health in performing musicians. *The Oxford Handbook of Music Psychology*. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199298457.013.0036>
- Kenny, D. T., & Osborne, M. S. (2006). Music performance anxiety: New insights from young musicians. *Advances in Cognitive Psychology*, 2(2), 103–112. <https://doi.org/10.2478/v10053-008-0049-5>
- Lautenbach, F., Laborde, S., Mesagno, C., Lobinger, B. H., Achtzehn, S., & Arimond, F. (2015). Nonautomated Pre-Performance Routine in Tennis: An Intervention Study. *Journal of Applied Sport Psychology*, 27(2), 123–131. <https://doi.org/10.1080/10413200.2014.957364>
- Lejeune, C. (2011). *Manuel d'analyse qualitative* (Groupe de).
- Lessard-Hébert, M., Goyette, G., & Boutin, G. (1990). *Recherche Qualitative* (2^o Edição). Éditions Agence d'ARC inc.
- Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (2012). The Oxford Handbook of Positive Psychology, (2 Ed.). *The Oxford Handbook of Positive Psychology*, (2 Ed.), 1–742. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195187243.001.0001>
- Lundqvist, L., & Juslin, P. (2009). *Emotional Responses to Music: Experience, Expression, and Physiology*. (May 2014). <https://doi.org/10.1177/0305735607086048>
- Mack, M. G. (2001). Effects of time and movements of the preshot routine on free throw shooting. *Perceptual and Motor Skills*, 93(2), 567–573.

<https://doi.org/10.2466/pms.2001.93.2.567>

- McKay, J., & Marshall, P. (2002). *Action research: A guide to process and procedure*.
- Mesagno, C., Beckmann, J., Wergin, V. V., & Gröpel, P. (2019). Primed to perform: Comparing different pre-performance routine interventions to improve accuracy in closed, self-paced motor tasks. *Psychology of Sport and Exercise*, 43(January), 73–81. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.01.001>
- Mesagno, C., Hill, D. M., & Larkin, P. (2015). Examining the accuracy and in-game performance effects between pre- and post-performance routines: A mixed methods study. *Psychology of Sport and Exercise*, 19(October 2017), 85–94. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.03.005>
- Mesagno, C., Marchant, D., & Morris, T. (2008). A pre-performance routine to alleviate choking in “choking- susceptible” athletes. *Sport Psychologist*, 22(4), 439–457. <https://doi.org/10.1123/tsp.22.4.439>
- Mesagno, C., & Mullane-Grant, T. (2010). A comparison of different pre-performance routines as possible choking interventions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(3), 343–360. <https://doi.org/10.1080/10413200.2010.491780>
- Miner, M. V., & Parkinson, T. C. (n.d.). Unique Rituals , Pre-Performance Routines and Superstitious Behavior used by Elite Senior Athletes. *Journal of the Utah Academy of Sciences, Arts & Letters*.
- Morais, C., & Gomes, R. (2019). *Pre-service Routines, Mental Toughness and Performance Enhancement of Young Tennis Athletes*. 50, 176–192. <https://doi.org/10.7352/IJSP.2019.50.176>
- Morgan, D. L. (2014). Pragmatism as a Paradigm for Social Research. *Qualitative Inquiry*, 20(8), 1045–1053. <https://doi.org/10.1177/1077800413513733>
- Muran, J. C., & Gorman, B. S. (2020). *Maximizing the Mental and the Physical : Pre-Performance Routines of Elite Maximizing the Mental and the Physical : Pre-Performance Routines of Elite Squash Athletes*. (February). <https://doi.org/10.31031/RISM.2020.06.0006>
- Norton, M. I., & Gino, F. (2014). Rituals alleviate grieving for loved ones, lovers, and

- lotteries. *Journal of Experimental Psychology: General*, 143(1), 266–272.
<https://doi.org/10.1037/a0031772>
- Parncutt, R., & McPherson, G. (Eds.). (2002). *The Science and Psychology of Music Performance: Creative Strategies for Teaching and Learning*. Oxford: Oxford University Press, 2002. xii + 388 pp, £37.50 hardback. Oxford: Oxford: Oxford University Press.
- Perkos, S., Hatzigeorgiadis, A., & Chroni, S. (2008). Performance Routines in Basketball Free Throws: Guidelines for Effective Practice. *Inquiries in Sport & Physical Education*, 6(3), 378–385.
- Perreault, M. E. (2009). *Singer 's Five-Step Approach : Does Every Bit Count ?*
- Pflanzer, R., & McMullen, W. (2000). Galvanic Skin Response & The Polygraph. *BIOPAC Systems, Inc, 93117(805)*. Retrieved from <http://www.vhlab.umn.edu/~bmen3701/Documents/Biopac9.pdf>
- Phelps, A., & Kulinna, P. (2018). Pre- performance routines followed by free throw shooting accuracy in secondary basketball players. *Biomedical Human Kinetics*, 7(1), 171–176. <https://doi.org/10.1515/bhk-2015-0025>
- Quarrier, N. F. (1993). Performing arts medicine: The musical athlete. *Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy*, 17(2), 90–95.
<https://doi.org/10.2519/jospt.1993.17.2.90>
- Raymond, J., Sajid, I., Parkinson, L. A., & Gruzelier, J. H. (2005). Biofeedback and dance performance: A preliminary investigation. *Applied Psychophysiology Biofeedback*, 30(1), 65–73. <https://doi.org/10.1007/s10484-005-2175-x>
- Reis, F. L. dos. (2018). *Investigação Científica e Trabalhos Académicos - Guia Prático* (1ª Edição). Lisboa: Edições Sílado, Lda.
- Robson, C. (2006). *Real world research skills*. Retrieved from www.domainname.com
- Roland, D. (1994). How Professional Performers Manage Performance Anxiety. *Research Studies in Music Education*, 2(1), 25–35.
<https://doi.org/10.1177/1321103X9400200105>

- Santos, D. M. (2011). Burnout, Estratégias De Coping E Qualidade De Vida Nos Profissionais De Saúde. *Faculdade de Filosofia*, 125.
- Schiavio, A., Gesbert, V., Reybrouck, M., Hauw, D., & Parncutt, R. (2019). Optimizing performative skills in social interaction: Insights from embodied cognition, music education, and sport psychology. *Frontiers in Psychology*, 10(JULY). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01542>
- Schippers, M. C., & Van Lange, P. A. M. (2006). The psychological benefits of superstitious rituals in top sport: A study among top sportspersons. *Journal of Applied Social Psychology*, 36(10), 2532–2553. <https://doi.org/10.1111/j.0021-9029.2006.00116.x>
- Selye, H. (1952). Allergy and the general adaptation syndrome. *International Archives of Allergy and Immunology*, 3(4), 267–278. <https://doi.org/10.1159/000227975>
- Silva, A., & Pinto, J. (1986). *Metodologia das Ciências Sociais* (3ª edição; E. Afrontamento, Ed.). Porto.
- Skoogh, F., & Frisk, H. (2019). Performance values - an artistic research perspective on music performance anxiety in classical music. *Journal for Research in Arts and Sports Education*, 03(01), 1–15. <https://doi.org/10.23865/jased.v3.1506>
- Smith, L., Bratini, L., Chambers, D. A., Jensen, R. V., & Romero, L. L. (2010). Between idealism and reality: Meeting the challenges of participatory action research. *Action Research*, 8(4), 407–425. <https://doi.org/10.1177/1476750310366043>
- Somekh, B., & Lewin, C. (2005). Methods in the Social in the Social Sciences. In *Choice Reviews Online* (Vol. 42).
- Studer, R., Danuser, B., Hildebrandt, H., Arial, M., & Gomez, P. (2011). Hyperventilation complaints in music performance anxiety among classical music students. *Journal of Psychosomatic Research*, 70(6), 557–564. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2010.11.004>
- Studer, R., Gomez, P., Hildebrandt, H., Arial, M., & Danuser, B. (2011). Stage fright: Its experience as a problem and coping with it. *International Archives of*

Occupational and Environmental Health, 84(7), 761–771.
<https://doi.org/10.1007/s00420-010-0608-1>

Tarrant, R., Leathem, J., & Flett, R. (2010). *What have sport and music performance taught us about test anxiety*. 7(2).

Thurber, M. R., Bodenhamer-Davis, E., Johnson, M., Chesky, K., & Chandler, C. K. (2010). Effects of Heart Rate Variability Coherence Biofeedback Training and Emotional Management Techniques to Decrease Music Performance Anxiety. *Biofeedback*, 38(1), 28–40. <https://doi.org/10.5298/1081-5937-38.1.28>

Toy, E., Loose, D., Tischkau, S., & Anush Pillai. (2014). *Casos Clínicos em Farmacologia* (3ª edição). New York: The McGraw-Hill Global Education Holdings.

Travis, F., Tecce, J. J., & Guttman, J. (2000). Cortical plasticity, contingent negative variation, and transcendent experiences during practice of the Transcendental Meditation technique. *Biological Psychology*, 55(1), 41–55. [https://doi.org/10.1016/S0301-0511\(00\)00063-6](https://doi.org/10.1016/S0301-0511(00)00063-6)

Vara, N. C. (2007). *Burnout e satisfação no trabalho em bombeiros que trabalham na área da emergência pré-hospitalar* Natália Cordeiro Vara.

Vietta, W., Peper, E., & Schmid, A. (2006). Training Strategies for Concentration. In J. N. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance* (5ª edição, pp. 404–422). <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-809272-9.00042-6>

Vilelas, J. (2009). *Investigação - O Processo de Construção do Conhecimento* (3ª edição; M. Robalo, Ed.). Lisboa: Edições Afrontamento.

Waddell, G., Perkins, R., & Williamon, A. (2019). The evaluation simulator: A new approach to training music performance assessment. *Frontiers in Psychology*, 10(APR), 1–17. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00557>

Wergin, V. V., Beckmann, J., Gröpel, P., & Mesagno, C. (2020). Investigating cumulative effects of preperformance routine interventions in beach volleyball serving. *PLoS ONE*, 15(1), 1–11. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0228012>

- Wrigley, W. J., & Emmerson, S. B. (2011). Ecological development and validation of a music performance rating scale for five instrument families. *Psychology of Music*, *41*(1), 97–118. <https://doi.org/10.1177/0305735611418552>
- Yao, Q., Xu, F., & Lin, J. (2020). A Qualitative Study on Pre-performance Routines of Diving: Evidence From Elite Chinese Diving Athletes. *Frontiers in Psychology*, *11*(February). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00193>
- Yin, R. K. (2011). *Qualitative Research from Start to Finish*. New York: The Guilford Press.
- Zaccarelli, L. M., & Godoy, A. S. (2010). Perspectivas do uso de diários nas pesquisas em organizações. *Cadernos EBAPE.BR*, *8*(3), 550–563. <https://doi.org/10.1590/s1679-39512010000300011>

Apêndices

Introdução

O investigador apresenta-se, explica o contexto da entrevista e pede permissão para gravar a entrevista e tomar notas.

Corpo da Entrevista

1) Rotinas de Preparação para a *Performance*

Pratica algum tipo de Rotina de Preparação para a *Performance* durante toda a semana que antecede a *performance*?

- Qual/Quais?
- Qual o objectivo de cada uma das suas Rotina de Preparação para a *Performance*?

Pratica algum tipo de Rotina de Preparação para a *Performance* durante o dia da *performance*?

- Qual/ Quais?
- Qual o objectivo de cada uma das suas Rotina de Preparação para a *Performance*?

Pratica algum tipo de Rotina de Preparação para a *Performance* que se realize minutos antes de entrar em palco?

- Qual/Quais?
- Qual o objectivo de cada uma das suas Rotina de Preparação para a *Performance*?

Pratica algum tipo de Rotina de Preparação para a *Performance* durante o momento performativo?

- Qual/Quais?
- Qual o objectivo de cada uma das suas Rotina de Preparação para a *Performance*?

Pratica algum tipo de Rotina de Preparação para a *Performance* após o momento performativo ter terminado?

- Qual/Quais?
- Qual o objectivo de cada uma das suas Rotina de Preparação para a *Performance*?

As Rotina de Preparação para a *Performance* sofrem alterações de *performance* para *performance*?

Qual o impacto que as Rotina de Preparação para a *Performance* têm na sua *performance*?

Quando é que começou a implementar as Rotina de Preparação para a *Performance*?

Em que contexto é que surgiram as suas Rotina de Preparação para a *Performance*?

As suas Rotina de Preparação para a *Performance* sofreram alguma alteração ao longo do tempo?

- Quanto tempo é que as suas Rotina de Preparação para a *Performance* demoraram a estabilizar?

Como é que as suas Rotina de Preparação para a *Performance* foram implementadas?

2) Desempenho performativo do participante no geral

Quais as suas principais facilidades numa *performance*?

Quais as suas principais dificuldades numa *performance*?

Quais os principais aspectos a melhorar na sua *performance*?

3) Desempenho performativo do participante na primeira performance da investigação

Quais foram as principais facilidades?

Quais foram as principais dificuldades?

Quais os aspectos a melhorar?

Qual a sua opinião sobre a existência, ou ausência das seguintes sensações?

- Ansiedade
- Nervosismo
- Cansaço físico
- Cansaço psicológico
- Sonolência
- Desconcentração
- Indisposição Física
- Respiração Acelerada
- Raciocínio lento
- Alterações de Humor

Como descreve o seu estado físico momentos antes da *performance*?

- Como gostaria que fosse o seu estado físico momentos antes da *performance*?

Como descreve o seu estado físico durante a *performance*?

- Como gostaria que fosse o seu estado físico durante a *performance*?

Como descreve o seu estado físico após a *performance*?

- Como gostaria que fosse o seu estado físico após a *performance*?

Como descreve o seu estado psicológico momentos antes da *performance*?

- Como gostaria que fosse o seu estado psicológico antes da *performance*?

Como descreve o seu estado psicológico durante a *performance*?

- Como gostaria que fosse o seu estado psicológico durante a *performance*?

Como descreve o seu estado psicológico após a *performance*?

- Como gostaria que fosse o seu estado psicológico após a *performance*?

Encerramento

Fazem-se os agradecimentos e as despedidas.

Apêndice 2 – Diário das Rotinas de Preparação para a *Performance*

Escola Superior de Música de Lisboa

Rotinas de Preparação para a *Performance*

Diário

Ano lectivo 2020/2021

Nome:

Instrumento:

6 Dias antes da *Performance*

Tipo de rotinas realizadas:

Reacções físicas e/ou psicológicas à rotina:

Facilidades e dificuldades na realização da rotina:

Reflexão sobre o estudo, após realizadas as rotinas:

Outras observações:

Escala de Avaliação

Esta escala está inserida no âmbito de uma investigação para a Dissertação de Mestrado em Música da Escola Superior de Música de Lisboa e tem como objectivo a avaliação de quatro *performances* realizadas por um dos participantes.

Esta escala encontra-se escrita de acordo com o antigo acordo ortográfico.

*Obrigatório

1. Identificação da *performance* a ser avaliada:*

<input type="checkbox"/>	<i>Performance A</i>
<input type="checkbox"/>	<i>Performance B</i>
<input type="checkbox"/>	<i>Performance C</i>
<input type="checkbox"/>	<i>Performance D</i>

Componente técnica

2. Postura Corporal*

	1	2	3	4	5	6	
Insatisfatório	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Excelente

3. Facilidade técnica*

	1	2	3	4	5	6	
Insatisfatório	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Excelente

4. Precisão de movimentos*

	1	2	3	4	5	6	
Insatisfatório	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Excelente

5. Controlo do arco*

	1	2	3	4	5	6	
Insatisfatório	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Excelente

6. Execução precisa das notas correctas*

	1	2	3	4	5	6	
Insatisfatório							Excelente

7. Precisão na afinação*

	1	2	3	4	5	6	
Insatisfatório							Excelente

8. Qualidade do vibrato (velocidade, flexibilidade e constância)*

	1	2	3	4	5	6	
Insatisfatório							Excelente

9. Escolha do tempo (pulsação)*

	1	2	3	4	5	6	
Insatisfatório							Excelente

10. Facilidade de manter uma pulsação constante*

	1	2	3	4	5	6	
Insatisfatório							Excelente

11. Precisão Rítmica*

	1	2	3	4	5	6	
Insatisfatório							Excelente

12. Clareza na articulação*

	1	2	3	4	5	6	
Insatisfatório							Excelente

13. Qualidade de som*

	1	2	3	4	5	6	
Insatisfatório							Excelente

14. Projecção sonora*

	1	2	3	4	5	6	
Insatisfatório							Excelente

Componente Interpretativa

15. Confiança na *performance**

	1	2	3	4	5	6	
Insatisfatório							Excelente

16. Variedade de dinâmicas*

	1	2	3	4	5	6	
Insatisfatório							Excelente

17. Contraste de dinâmicas*

	1	2	3	4	5	6	
Insatisfatório							Excelente

18. Fraseado*

	1	2	3	4	5	6	
Insatisfatório							Excelente

19. Energia na execução*

	1	2	3	4	5	6	
Insatisfatório							Excelente

20. Fluidez nas obras executadas*

	1	2	3	4	5	6	
Insatisfatório							Excelente

21. Originalidade na interpretação*

	1	2	3	4	5	6	
Insatisfatório							Excelente

22. Expressividade*

	1	2	3	4	5	6	
Insatisfatório							Excelente

23. Compreensão do estilo e do carácter*

	1	2	3	4	5	6	
Insatisfatório							Excelente

Escala de Avaliação

Esta escala está inserida no âmbito de uma investigação para a Dissertação de Mestrado em Música da Escola Superior de Música de Lisboa e tem como objectivo a avaliação de quatro *performances* realizadas por um dos participantes.

Esta escala encontra-se escrita de acordo com o antigo acordo ortográfico.

*Obrigatório

1. Identificação da *performance* a ser avaliada:*

<input type="checkbox"/>	<i>Performance A</i>
<input type="checkbox"/>	<i>Performance B</i>
<input type="checkbox"/>	<i>Performance C</i>
<input type="checkbox"/>	<i>Performance D</i>

Componente técnica

2. Postura Corporal*

	1	2	3	4	5	6	
Insatisfatório	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Excelente

3. Facilidade técnica*

	1	2	3	4	5	6	
Insatisfatório	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Excelente

4. Precisão de movimentos*

	1	2	3	4	5	6	
Insatisfatório	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Excelente

5. Execução precisa das notas correctas*

	1	2	3	4	5	6	
Insatisfatório	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Excelente

6. Escolha do tempo (pulsção)*

	1	2	3	4	5	6	
Insatisfatório							Excelente

7. Capacidade de manter uma pulsção constante*

	1	2	3	4	5	6	
Insatisfatório							Excelente

8. Precisão rítmica*

	1	2	3	4	5	6	
Insatisfatório							Excelente

9. Clareza na articulação*

	1	2	3	4	5	6	
Insatisfatório							Excelente

10. Precisão da memorização*

	1	2	3	4	5	6	
Insatisfatório							Excelente

11. Qualidade de som*

	1	2	3	4	5	6	
Insatisfatório							Excelente

12. Projecção sonora*

	1	2	3	4	5	6	
Insatisfatório							Excelente

13. Precisão do pedal*

	1	2	3	4	5	6	
Insatisfatório							Excelente

Componente Interpretativa

14. Confiança na *performance**

	1	2	3	4	5	6	
Insatisfatório							Excelente

15. Variedade de dinâmicas*

	1	2	3	4	5	6	
Insatisfatório							Excelente

16. Contraste de dinâmicas*

	1	2	3	4	5	6	
Insatisfatório							Excelente

17. Fraseado*

	1	2	3	4	5	6	
Insatisfatório							Excelente

18. Energia na execução*

	1	2	3	4	5	6	
Insatisfatório							Excelente

19. Fluidez nas obras executadas*

	1	2	3	4	5	6	
Insatisfatório							Excelente

20. Originalidade na interpretação*

	1	2	3	4	5	6	
Insatisfatório							Excelente

21. Expressividade*

	1	2	3	4	5	6	
Insatisfatório							Excelente

22. Compreensão do estilo e do carácter*

	1	2	3	4	5	6	
Insatisfatório							Excelente

Carta de Explicação e de Consentimento do Estudo

Título: De que forma é que os alunos da Escola Superior de Música de Lisboa reagem a diferentes alterações nas suas Rotinas de Preparação para a *Performance*

Investigador: Mafalda Oliveira, estudante de Mestrado em Música, na Escola Superior de Música de Lisboa.

Objectivo: O objectivo deste estudo é registar e procurar perceber as reacções de alunos da Escola Superior de Música de Lisboa face a diferentes formas de alterar as Rotinas de Preparação para a *Performance*. Uma vez que o contexto em que as Rotinas de Preparação para a *Performance* surgem não foi, ainda, devidamente explorado, existe a possibilidade de os músicos efectivarem comportamentos que são pouco ou nada benéficos para o músico ou para a *performance*. Isto leva possivelmente a uma alteração constante das Rotinas de Preparação para a *Performance*. Neste seguimento, este estudo ambiciona perceber diferentes reacções dos músicos a diferentes alterações nas suas Rotinas de Preparação para a *Performance*.

Método: Esta investigação fará uso do método da investigação-acção. Este método consiste num processo de investigação em espiral, interactivo e focado num problema. Assim sendo, esta investigação será composta por quatro fases. Numa primeira fase, o participante realizará uma *performance* que será gravada. Depois desta *performance*, é realizada uma entrevista ao participante onde se pretenderá perceber o contexto por detrás das Rotinas de Preparação para a *Performance* implementadas pelo músico. De seguida, é realizado um diálogo com o participante onde se acordará as alterações que serão feitas nas Rotinas de Preparação para a *Performance*. Este processo repetir-se-á durante 4 meses. Todos os meses será realizada uma *performance* e uma entrevista. Todas as alterações serão decididas entre o investigador e o participante, tendo este último de ter a noção de que as alterações partem da sua vontade. Durante a investigação, os participantes terão de manter um diário que poderá ser escrito ou gravado.

Potenciais Riscos: O nível da *performance* de cada participante pode sofrer oscilações consoante as alterações realizadas nas Rotinas de Preparação para a *Performance*. Isto significa que é provável que a *performance* seja influenciada pelas alterações nas Rotinas de Preparação para a *Performance*. Esta influência poderá ser positiva ou negativa.

Potenciais Vantagens: É possível que, no final da investigação, a qualidade da *performance* tenha atingido níveis mais altos. Isto dá-se porque as melhores *performances* têm Rotinas de Preparação para a *Performance* mais consistentes, tanto na sua composição comportamental, como na sua duração temporal.

Confidencialidade: Todos os dados recolhidos durante este estudo serão tratados de forma confidencial. Todo o material audiovisual e escrito será codificado e uma lista principal, contendo o nome do participante e o seu código, será conservada num local seguro à responsabilidade do investigador. Os resultados do estudo poderão ser apresentados mais tarde, mas os participantes não serão nunca identificados, sendo estes representados por letras. Os resultados da investigação serão postos à disposição a pedido dos interessados.

Participação: A escolha de participar ou não participar no estudo é voluntária. Se decidir fazer parte desta investigação, poderá sair a qualquer momento. No final da investigação, será atribuído um crédito a cada um dos participantes.

Formulário de Consentimento

Investigador: Mafalda Oliveira, estudante de Mestrado em Música, na Escola Superior de Música de Lisboa.

Reconheço que os procedimentos de investigação descritos na carta anexa me foram explicados e que me responderam de forma satisfatória a todas as minhas questões. Advertiram-me de todas as possibilidades quanto à participação neste estudo. Compreendo igualmente as vantagens que estão inerentes à participação nesta investigação. As possibilidades de risco e de desconforto foram-me igualmente explicadas. Compreendo que tenho o direito de colocar, agora e durante o desenvolvimento do estudo, qualquer questão sobre o mesmo, sobre a investigação em si e sobre os métodos utilizados. Foi-me assegurado que tudo o que respeita à minha identidade será guardado de forma confidencial e que nenhuma informação, a esse respeito, será publicada ou comunicada sem a minha permissão.

Compreendo que sou livre de, a qualquer momento, me retirar da investigação.

Pelo presente documento, eu consinto a minha participação plena nesta investigação.

Nome: _____

Testemunha: _____

Assinatura: _____

Data: ___/___/___

Para qualquer questão, contactar o investigador, cujo número de telemóvel e o *email* é fornecido a baixo.

Mafalda Inês Saldanha Oliveira

964391218

mafaldaines59@gmail.com

Formulário de Consentimento

(Vídeo, Fotografia e Gravação Áudio)

Investigador: Mafalda Oliveira, estudante de Mestrado em Música, na Escola Superior de Música de Lisboa.

Pelo presente, consinto ser filmado/a, fotografado/a e gravado/a durante a minha participação neste projecto de investigação. Compreendo que, para realizar a investigação, terei de aceitar participar nesta fase do estudo. Compreendo também que se eu aceitar participar, sou livre de me retirar do estudo, não importa em que momento seja.

Nome: _____

Assinatura: _____

Data: ___/___/___

Para qualquer questão, contactar o investigador, cujo número de telemóvel e o *email* é fornecido a baixo.

Mafalda Inês Saldanha Oliveira

964391218

mafaldaines59@gmail.com

Apêndice 7 – Avaliação das *performances* pelo Participante 1

P1	1º Performance	2º Performance	3º Performance	4º Performance
Postura Corporal	3	3	4	4
Facilidade Técnica	5	4	4	4
Precisão de Movimentos	4	5	4	3
Controlo do Arco	5	5	5	4
Execução Precisa das Notas Correctas	5	5	5	3
Precisão na Afinação	5	5	5	4
<i>Vibrato</i>	6	5	5	4
Escolha do Tempo	4	4	5	4
Mantimento da Pulsação	4	4	5	4
Precisão Rítmica	4	4	5	4
Clareza na Articulação	4	4	5	4
Qualidade de Som	4	5	5	3
Projecção Sonora	4	5	5	3
Confiança na Performance	3	5	4	3
Variedade de Dinâmicas	4	4	4	4
Contrastes de Dinâmicas	4	4	4	4
Fraseado	4	5	4	3
Energia na Execução	4	5	4	3
Fluidez das Obras	4	5	5	3
Originalidade na Interpretação	4	4	4	3
Expressividade	4	5	5	3
Compreensão do Estilo e do Carácter	4	5	4	4

Apêndice 8 – Avaliação das *performances* pelo Participante 2

P2	1° Performance	2° Performance	3° Performance	4° Performance
Postura Corporal	4	5	5	5
Facilidade Técnica	3	4	5	5
Precisão de Movimentos	4	4	5	4
Execução Precisa das Notas Correctas	3	3	5	4
Escolha do Tempo	4	4	6	5
Mantimento da Pulsação	4	4	5	5
Precisão Rítmica	4	4	5	5
Clareza na Articulação	4	5	6	6
Precisão da Memória	3	4	5	5
Qualidade de Som	5	5	6	5
Projeção Sonora	6	6	6	6
Precisão no Pedal	4	5	6	5
Confiança na Performance	4	4	6	5
Variedade de Dinâmicas	3	4	5	4
Contrastes de Dinâmicas	3	4	5	4
Fraseado	4	4	6	4
Energia na Execução	3	4	5	4
Fluidez das Obras	4	4	5	4
Originalidade na Interpretação	3	5	6	4
Expressividade	4	4	5	4
Compreensão do Estilo e do Carácter	4	5	6	5

