

ANEXOS

ANEXO A - Questionário sobre Bem-estar na Performance Musical – versão português europeu

- Informações aos participantes: O presente questionário está na versão em português europeu. O mesmo trata-se de uma parcela do trabalho de dissertação realizado por uma estudante da Universidade do Porto, tem por objetivo a recolha de dados sobre o bem-estar na performance musical e é destinado a músicos com mais de 18 anos que tenham realizado apresentações em público em performances musicais nos últimos 5 anos. Entende-se por apresentação em público “o ato de tocar ou cantar perante pessoas que não são o professor e que estão a ouvir a performance com atenção para fruição e/ou avaliação”. Pedimos-lhes que leiam cuidadosamente cada uma das afirmações abaixo para respondê-las. Obrigada por participar e contribuir nesta investigação.

Confidencialidade e anonimato: o questionário encontra-se implementado numa conta Google abrangida pela licença subscrita pela Universidade do Porto. À exceção da última questão, de resposta facultativa, em que lhe é solicitado o endereço de correio eletrónico para eventual contacto futuro para participar num programa de redução de ansiedade de performance musical, ao longo do inquérito, não será solicitada informação que permita identificá-lo(a). Caso entenda facultar-nos o seu endereço de correio eletrónico, para os efeitos atrás indicados, o mesmo será conservado até o termo da participação no programa de redução de ansiedade de performance musical. Os dados recolhidos serão tratados de forma confidencial e utilizados apenas para efeitos do presente estudo. A sua participação é voluntária e pode ser interrompida a qualquer momento, caso assim o entenda. Estamos disponíveis para esclarecer qualquer dúvida que possa surgir. Nesta situação, ou caso deseje ter acesso aos resultados globais do estudo, por favor contacte no e-mail: up202000582@g.up.pt.

Ao clicar na caixa abaixo “Consentimento”, indica aceitar participar do presente estudo.

1. Consentimento *

- ☐ Aceito participar do estudo

Informações Gerais:

Seguem abaixo perguntas sobre os dados gerais e informações musicais dos participantes:

2. Qual é a sua idade?

3. Qual é o seu género?

- ☐ Feminino
☐ Masculino

4. Qual é a sua nacionalidade?

- ☐ Portuguesa
☐ Brasileira

5. Apresentou-se em público (tocando ou cantando) nos últimos 5 anos?

- ☐ Sim
☐ Não

6. Quais estilos musicais toca/canta?

7. Qual(is) o(s) instrumento(s) musical(is) que toca?

8. Em que tipo de conjuntos musicais toca/canta habitualmente?

Marcar tudo o que for aplicável.

- ☐ Banda (rock/pop, indie, metal, etc.)
☐ Banda Filarmónica
☐ Orquestra
☐ Conjunto de Câmara

- ☐ Solista
- ☐ Coro/coral
- ☐ Outros

9. Como classifica o seu papel no conjunto musical:

- ☐ Pequeno destaque
- ☐ Médio destaque
- ☐ Grande destaque

10. Em quais tipo de espaços toca habitualmente?
Marcar tudo o que for aplicável.

- ☐ Auditórios
- ☐ Bares
- ☐ Rua
- ☐ Outros

11. Há quanto tempo toca/canta em público?

- ☐ 0 a 5 anos
- ☐ 5 a 10 anos
- ☐ 10 a 15 anos
- ☐ 15 anos ou mais

12. Teve aulas de música?

- ☐ Sim
- ☐ Não

13. Caso tenha respondido que "sim", qual o tipo de educação musical que recebeu?

- ☐ Conservatorial/Escolas de Música
- ☐ Informal/Aulas particulares
- ☐ Na educação básica/ensino secundário (escola)
- ☐ Ensino Superior
- ☐ Outro tipo

14. Se respondeu "outro tipo" na questão anterior, qual seria?

15. Durante quanto tempo teve as aulas que referiu?

16. Classifica-se como músico:

- ☐ Amador
- ☐ Profissional

17. A remuneração vinda da performance musical constituiu o seu rendimento principal nos últimos 5 anos?

- ☐ Sim
- ☐ Não

18. Toca/canta em público:

- ☐ Por prazer
- ☐ Por necessidade financeira
- ☐ Outra razão

19. Se pudesse decidir o seu futuro, passaria a tocar/cantar em público:

- ☐ Mais
- ☐ Menos
- ☐ Mesmo

20. Como se vê musicalmente e profissionalmente daqui a 10 anos?

21. Na seguinte escala, o número "6" representa uma situação em que você sente que é, enquanto músico, exactamente aquilo que gostaria de ser e o número "0" representa uma situação em que você sente que está muito longe daquilo que gostaria de ser. Escolha um número para caracterizar como se sente actualmente:

0 1 2 3 4 5 6

INSTRUÇÃO PARA AS PERGUNTAS SEGUINTE:

Seguem abaixo diversas afirmações e responda de acordo com o grau de concordância e discordância em cada uma. Sendo que "0" significa "DISCORDO TOTALMENTE" e "6" significa "CONCORDO TOTALMENTE".

22. Geralmente sinto que controlo a minha vida.

0 1 2 3 4 5 6

23. Por vezes sinto-me deprimido sem saber porquê.

0 1 2 3 4 5 6

24. Tenho frequentemente dificuldade em reunir a energia necessária para realizar atividades.

0 1 2 3 4 5 6

25. A preocupação em demasia é uma característica da minha família.

0 1 2 3 4 5 6

26. Frequentemente sinto que a vida não tem muito para me oferecer.

0 1 2 3 4 5 6

27. Mesmo que me prepare arduamente para uma performance, é provável que cometa erros.

0 1 2 3 4 5 6

28. Tenho sentimentos próximos do pânico antes ou durante uma performance.

0 1 2 3 4 5 6

29. Antes de um concerto nunca sei se a minha performance correrá bem.

0 1 2 3 4 5 6

30. Antes ou durante uma performance sinto a boca seca.

0 1 2 3 4 5 6

31. Sinto frequentemente que não tenho grande valor como pessoa.

0 1 2 3 4 5 6

32. Durante uma performance dou por mim a pensar se conseguirei chegar ao fim.

0 1 2 3 4 5 6

33. A minha performance é afetada pelo facto de eu pensar sobre a forma como poderei ser avaliado.

0 1 2 3 4 5 6

34. Antes ou durante uma performance sinto enjoos, sensação de desmaio ou "volta ao meu estômago".

0 1 2 3 4 5 6

35. Mesmo nas situações de performance mais stressantes, tenho confiança de que elas correrão bem.

0 1 2 3 4 5 6

36. Preocupo-me frequentemente com uma reação negativa do público.

0 1 2 3 4 5 6

37. Por vezes sinto-me ansioso sem nenhum motivo aparente.

0 1 2 3 4 5 6

38. Lembro-me de me sentir ansioso em relação à performance, desde o início dos meus estudos musicais.

0 1 2 3 4 5 6

39. Preocupa-me que uma má performance possa arruinar a minha carreira.

0 1 2 3 4 5 6

40. Desisto de oportunidades determinantes de performance.

0 1 2 3 4 5 6

41. A minha preocupação e nervosismo acerca da performance interferem com o meu foco e concentração.

0 1 2 3 4 5 6

42. Em criança sentia-me frequentemente triste.

0 1 2 3 4 5 6

43. Preparo-me muitas vezes para um concerto com um sentimento de medo e de desastre iminente.

0 1 2 3 4 5 6

44. Um ou ambos os meus pais eram excessivamente ansiosos.

0 1 2 3 4 5 6

45. Antes ou durante uma performance sinto um aumento de tensão muscular.

0 1 2 3 4 5 6

46. Sinto frequentemente que não tenho perspetivas de futuro.

0 1 2 3 4 5 6

47. Após a performance, visualizo-a repetidamente na minha mente.

0 1 2 3 4 5 6

48. Preocupo-me tanto antes de uma performance que não consigo dormir.

0 1 2 3 4 5 6

49. Antes ou durante uma performance, sinto tremuras ou agitação motora.

0 1 2 3 4 5 6

50. Preocupo-me em ser escrutinado/julgado por outros.

0 1 2 3 4 5 6

51. Preocupo-me com a minha própria apreciação de como será a minha performance.

0 1 2 3 4 5 6

52. Quais recursos costuma utilizar para reduzir os níveis de ansiedade antes de uma performance musical?

53. Acha que lhe seria útil participar de um programa para a redução de ansiedade de performance musical? Se sim, deixe-nos o seu email para que, em oportunidades futuras, o possamos contactar*:

*Relativamente à pergunta acima, informo aos participantes que a recolha do endereço eletrónico para uma possível participação de um programa para a redução de ansiedade de performance é facultativa e que o prazo de conservação desse dado será até o termo da participação no programa.

ANEXO B - Questionário sobre Bem-estar na Performance Musical – versão português do Brasil

Informações aos participantes: O presente questionário está na versão Português do Brasil.

O mesmo trata-se de uma parcela do trabalho de dissertação realizado por uma estudante da Universidade do Porto, tem por objetivo a recolha de dados sobre o bem-estar na performance musical e é destinado a músicos acima de 18 anos que tenham realizado apresentações em público em performances musicais nos últimos 5 anos. Quanto a definição de "apresentações em público", esta refere-se a tocar ou cantar perante pessoas que estão a ouvir a performance com atenção para fruição e/ou avaliação, que não sejam o(a) professor(a). Pedimos que você leia cuidadosamente cada uma das afirmações abaixo para respondê-las. Obrigada por participar e contribuir nesta investigação.

Confidencialidade e anonimato: o questionário encontra-se implementado numa conta Google abrangida pela licença subscrita pela Universidade do Porto. À exceção da última questão, de resposta facultativa, em que lhe é solicitado o endereço de correio eletrónico para eventual contato futuro para participar num programa de redução de ansiedade de performance musical, ao longo do inquérito, não será solicitada informação que permita identificá-lo(a). Caso entenda facultar-nos o seu endereço de correio eletrónico, para os efeitos atrás indicados, o mesmo será conservado até o final da participação no programa de redução de ansiedade de performance musical. Os dados recolhidos serão tratados de forma confidencial e utilizados apenas para efeitos do presente estudo. A sua participação é voluntária e pode ser interrompida a qualquer momento, caso assim o entenda. Estamos disponíveis para esclarecer qualquer dúvida que possa surgir. Nesta situação, ou caso deseje ter acesso aos resultados globais do estudo, por favor contacte no e-mail up202000582@g.up.pt.

Ao clicar na caixa abaixo "Consentimento", indica aceitar participar do presente estudo.

1. Aceito participar do estudo

☐ Consentimento *

Informações Gerais:

Seguem abaixo perguntas sobre os dados gerais e informações musicais dos participantes:

2. Qual é a sua idade?

3. Qual é o seu gênero?

- ☐ Feminino
☐ Masculino

4. Qual é a sua nacionalidade?

- ☐ Brasileira
☐ Portuguesa

5. Apresentou-se em público (tocando ou cantando) nos últimos 5 anos?

- ☐ Sim
☐ Não

6. Quais estilos musicais toca/canta?

7. Qual(is) o(s) instrumento(s) musical(is) que você toca?

8. Em que tipo de conjuntos musicais toca/canta habitualmente?

Marcar tudo o que for aplicável.

- ☐ Banda (rock/pop, indie, metal, etc.)
☐ Banda filarmónica
☐ Orquestra

- ☐ Conjunto de Câmara
- ☐ Solista
- ☐ Coro/coral
- ☐ Outros

9. Como classifica o seu papel no conjunto musical:

- ☐ Pequeno destaque
- ☐ Médio destaque
- ☐ Grande destaque

10. Em quais tipo de espaços toca habitualmente?

Marcar tudo o que for aplicável.

- ☐ Auditórios
- ☐ Bares
- ☐ Rua
- ☐ Outros

11. Há quanto tempo você toca/canta em público?

- ☐ 0 a 5 anos
- ☐ 5 a 10 anos
- ☐ 10 a 15 anos
- ☐ 15 anos ou mais

12. Teve aulas de música?

- ☐ Sim
- ☐ Não

13. Caso tenha respondido que "sim", qual o tipo de educação musical que recebeu?

Marcar tudo o que for aplicável.

- ☐ Conservatorial/Escolas de Música
- ☐ Informal/aulas particulares
- ☐ Na educação básica/ensino secundário (escola)
- ☐ Ensino Superior
- ☐ Outro tipo

14. Se respondeu "outro tipo" na questão anterior, qual seria?

15. Durante quanto tempo teve as aulas que referiu?

16. Você se classifica como músico:

- ☐ Amador
- ☐ Profissional

17. A remuneração vinda da performance musical constituiu o seu rendimento principal nos últimos 5 anos?

- ☐ Sim
- ☐ Não

18. Você toca/canta em público:

- ☐ Por prazer
- ☐ Por necessidade financeira

☐ Outra razão

19. Se você pudesse decidir o seu futuro, passaria a tocar/cantar em público:

- ☐ Mais
- ☐ Menos
- ☐ Mesmo

20. Como você se vê musicalmente e profissionalmente falando daqui a 10 anos?

21. Na seguinte escala, o número "6" representa uma situação em que você sente que é, enquanto músico, exatamente aquilo que gostaria de ser e o número "0" representa uma situação em que você sente que está muito longe daquilo que gostaria de ser. Escolha um número para caracterizar como se sente atualmente:

0 1 2 3 4 5 6

INSTRUÇÃO PARA AS PERGUNTAS SEGUINTE:

Seguem abaixo diversas afirmações e responda de acordo com o grau de concordância e discordância em cada uma. Sendo que "0" significa "DISCORDO TOTALMENTE" e "6" significa "CONCORDO TOTALMENTE":

22. Geralmente sinto que tenho a minha vida sob controle.

0 1 2 3 4 5 6

23. Confio facilmente em outras pessoas.

0 1 2 3 4 5 6

24. Às vezes me sinto deprimido sem saber porquê.

0 1 2 3 4 5 6

25. Acho difícil reunir forças para realizar tarefas.

0 1 2 3 4 5 6

26. Preocupação excessiva é característica comum em minha família.

0 1 2 3 4 5 6

27. Frequentemente, sinto que a vida não tem muito a me oferecer.

0 1 2 3 4 5 6

28. Quanto mais preparo uma peça para uma apresentação, mais cometo erros graves.

0 1 2 3 4 5 6

29. Sinto dificuldades em depender de outras pessoas.

0 1 2 3 4 5 6

30. Meus pais frequentemente eram compreensíveis e atenciosos com relação às minhas demandas.

0 1 2 3 4 5 6

31. Tenho sensações de pânico antes ou durante as apresentações.

0 1 2 3 4 5 6

32. Nunca posso prever se minha apresentação será um sucesso.

0 1 2 3 4 5 6

33. Antes ou durante uma apresentação, sinto garganta e boca secarem.

0 1 2 3 4 5 6

34. Frequentemente, sinto que não tenho tanto valor enquanto indivíduo.

0 1 2 3 4 5 6

35. Durante uma apresentação, começo a pensar se serei capaz de chegar até o fim da peça.

0 1 2 3 4 5 6

36. Pensar sobre como eu possa ser avaliado interfere em minha apresentação.

0 1 2 3 4 5 6

37. Antes ou durante uma apresentação, sinto mal-estar estomacal ou vertigens.

0 1 2 3 4 5 6

38. Mesmo nas apresentações mais estressantes, tenho confiança de que me sairei bem.

0 1 2 3 4 5 6

39. Frequentemente me preocupo com uma reação negativa da plateia.

0 1 2 3 4 5 6

40. Às vezes me sinto ansioso sem motivo aparente.

0 1 2 3 4 5 6

41. Desde o início de minha carreira musical, lembro-me de estar sempre nervoso em apresentações.
0 1 2 3 4 5 6
42. Preocupo-me que uma má apresentação possa arruinar minha carreira.
0 1 2 3 4 5 6
43. Antes ou durante uma apresentação, sinto aumento da frequência cardíaca como um pulsar forte no peito.
0 1 2 3 4 5 6
44. Quase sempre fui ouvido por meus pais.
0 1 2 3 4 5 6
45. Eu desisto de boas oportunidades de apresentação em virtude da ansiedade.
0 1 2 3 4 5 6
46. Após uma apresentação, eu sempre me pergunto se minha performance foi boa o suficiente.
0 1 2 3 4 5 6
47. Minha preocupação e nervosismo sobre a interpretação interferem na minha concentração.
0 1 2 3 4 5 6
48. Quando criança, frequentemente me sentia triste.
0 1 2 3 4 5 6
49. Frequentemente me preparo para um concerto com um sentimento de desastre iminente, ou mau presságio.
0 1 2 3 4 5 6
50. Um de meus pais ou ambos eram muito ansiosos.
0 1 2 3 4 5 6
51. Sinto aumento na tensão muscular antes ou durante uma apresentação.
0 1 2 3 4 5 6
52. Frequentemente, sinto que o futuro não me trará alegrias.
0 1 2 3 4 5 6
53. Após terminar a apresentação, continuo a repetindo em minha mente.
0 1 2 3 4 5 6
54. Meus pais me estimularam a tentar coisas novas.
0 1 2 3 4 5 6
55. Preocupo-me tanto antes de uma apresentação que não consigo dormir.
0 1 2 3 4 5 6
56. Quando toco sem a partitura, considero a minha memória confiável.
0 1 2 3 4 5 6
57. Antes ou durante uma apresentação, sinto tremores no corpo.
0 1 2 3 4 5 6
58. Sinto-me confiante tocando de memória.
0 1 2 3 4 5 6
59. Preocupa-me ser “examinado” por outras pessoas.
0 1 2 3 4 5 6
60. Eu me preocupo com o meu próprio julgamento acerca de como será a minha performance.
0 1 2 3 4 5 6
61. Permaneço engajado com as apresentações, mesmo que me causando grande ansiedade.
0 1 2 3 4 5 6

62. Quais recursos você costuma utilizar para reduzir os níveis de ansiedade antes de uma performance musical?

63. Você acredita que seria útil participar de um programa para a redução de ansiedade de performance musical? Se sim, deixe-nos o seu e-mail para que, em oportunidades futuras, o possamos contactar*:

*Acerca da pergunta acima, informo aos participantes que a recolha do e-mail para uma possível participação de um programa para a redução de ansiedade de performance é facultativa e que o prazo de conservação desse dado será até o final da participação no programa.