

## O projeto “a lista dos 10”: intervenção pedagógica no ensino artístico especializado

**Nádia Moura**

[nadiamtmoura@hotmail.com](mailto:nadiamtmoura@hotmail.com)

Escola de Música da Póvoa de Varzim | Escola das Artes – Universidade Católica Portuguesa

**Sofia Serra**

[sserra@porto.ucp.pt](mailto:sserra@porto.ucp.pt)

Escola das Artes - Universidade Católica Portuguesa, CITAR – Centro de Investigação em Ciência e Tecnologia das Artes

### Resumo

A ansiedade na *performance* musical (APM) é um fenómeno que afeta músicos profissionais, estudantes e amadores em várias faixas etárias, podendo influenciar a qualidade do seu desempenho e, em situações extremas, conduzir ao colapso da *performance* e ao abandono desta atividade. A gestão da ansiedade centra-se no ajuste da mesma a níveis potenciadores da *performance*, uma vez que quando controlada desempenha um papel facilitador, através da preparação do corpo para a tarefa e da estimulação da concentração. Esta gestão constitui uma aprendizagem essencial à formação de um músico, tornando-se imperativo integrar este domínio no currículo escolar das instituições do ensino artístico especializado. Como resposta a esta necessidade, surgiu o projeto de intervenção pedagógica “A lista dos 10”, implementado numa escola do Norte do país, cujo objetivo principal se centrou no desenvolvimento de mecanismos de *coping* – estratégias para ultrapassar situações indutoras de stress – e redução da APM através da adaptação de uma metodologia assente nos princípios da técnica de exposição gradual proposta por Last (2006). Esta metodologia consistiu na construção, por parte dos cinco participantes, de uma lista hierárquica personalizada de dez experiências potencialmente causadoras de ansiedade, seguida da realização das atividades em questão e sua avaliação. Através da exposição repetitiva a situações provocadoras de níveis de APM crescentes, integradas no plano de atividades anual dos alunos, pretendeu-se que estes se familiarizassem com a ansiedade, aprendendo a geri-la e reconhecê-la como elemento do processo evolutivo da *performance*. Os instrumentos de recolha de dados utilizados foram: entrevistas semiestruturadas a docentes de instrumento; questionários iniciais, pós sessão e finais aos participantes e questionários avaliativos aos docentes correspondentes; observação direta e registos do diário de bordo. Os resultados recolhidos apontaram uma redução dos níveis de ansiedade experienciados pelos participantes no final do estudo, quando comparados com os iniciais, e um aumento dos seus níveis de autoconfiança, de preparação para a tarefa e de motivação para tocar em público.

**Palavras-Chave:** Projeto de intervenção pedagógica, Ansiedade na *performance* musical, Estratégias de gestão, Ensino artístico especializado.