

Ecologia da Performance e Ansiedade de Palco:

Corpo vivido e cognição incorporada na performance musical

CRISTIANO AMÉRICO¹, MARCOS NOGUEIRA²

Resumo

A ansiedade de palco constitui um fenômeno complexo da experiência musical, resultante da interação entre processos corporais, perceptivos, afetivos e cognitivos. Este artigo propõe o modelo da Ecologia da Performance Musical e Ansiedade de Palco, fundamentado na fenomenologia, na cognição incorporada, na psicologia ecológica da percepção, nos marcadores somáticos e na teoria da expectativa musical. Argumenta-se que a ansiedade emerge de instabilidades no acoplamento corpo-contexto-consciência, compreendido como um sistema relacional e situado de ação, geradas pela reconfiguração das *affordances* do palco, afetando o fluxo da ação musical e a evocação da memória da performance. Conclui-se que a ansiedade deve ser compreendida como fenômeno sistêmico e situado, orientando práticas pedagógicas voltadas à ampliação da flexibilidade performativa do intérprete.

Palavras-chave: ansiedade de palco; cognição incorporada; fenomenologia da música

Embodied Ecology of Stage anxiety: Lived Body and Embodied Cognition in Music Performance

1

Abstract

Stage fright constitutes a complex phenomenon of musical experience, resulting from the interaction between bodily, perceptual, affective, and cognitive processes. This article proposes the model of the Ecology of Musical Performance and Stage Fright, grounded in phenomenology, embodied cognition, ecological psychology of perception, somatic markers, and the theory of musical expectation. It is argued that anxiety emerges from instabilities in the body-environment-consciousness coupling, understood as a relational and situated system of action, generated by the reconfiguration of stage affordances, affecting the flow of musical action and the retrieval of performance memory. It is concluded that stage fright should be understood as a systemic and situated phenomenon, guiding pedagogical practices aimed at enhancing the performer's adaptive flexibility.

Keywords: stage anxiety; embodied cognition; phenomenology of music

1 Universidade Federal do Rio de Janeiro – UFRJ – Rio de Janeiro, RJ
E-mail: crisamerico@ufrj.br
<https://orcid.org/0009-0009-9074-6183>

2 Universidade Federal do Rio de Janeiro – UFRJ – Rio de Janeiro, RJ
E-mail: marcosnogueira@musica.ufrj.br
<https://orcid.org/0000-0003-0086-0492>

Ansiedade de Palco e o Alcance das Abordagens Internalistas

Observa-se uma produção significativa, em língua portuguesa, dedicada à investigação do medo e da ansiedade de palco no campo da música, predominantemente ancorada em abordagens clínicas, educacionais e cognitivo-comportamentais. Esses estudos têm contribuído de forma consistente para a descrição dos sintomas, a identificação de fatores predisponentes e a proposição de estratégias de enfrentamento em contextos formativos e terapêuticos (Ray, 2009; Zaine, Brigunte, & Ray, 2020; Sinico & Winter, 2013; Kenny, 2011). No interior dessa literatura, a ansiedade de performance é descrita como fenômeno multidimensional, envolvendo componentes afetivos, cognitivos, somáticos e comportamentais, frequentemente associados a instabilidades atencionais, alterações do tônus corporal, lapsos de memória e percepções subjetivas de queda de desempenho durante a execução musical pública.

Nos enquadramentos teóricos adotados por esses autores, ainda que se reconheça a participação de processos corporais e se mobilizem explicações neurofisiológicas baseadas em modelos de resposta ao estresse, a ansiedade de performance permanece majoritariamente compreendida como um problema de regulação individual. A ênfase recai sobre a identificação de disfunções emocionais ou cognitivas e sobre a proposição de protocolos técnicos voltados ao controle ou à compensação desses estados (Ray, 2009; Kenny, 2011). Nesses modelos, o corpo tende a ser concebido como suporte fisiológico das reações emocionais ou como objeto de intervenção terapêutica, por meio de exercícios respiratórios, técnicas de relaxamento, ajustes posturais ou treinamentos metacognitivos.

Mesmo quando esses estudos reconhecem explicitamente a natureza multidimensional da ansiedade de performance, a articulação entre essas dimensões permanece inscrita em modelos que privilegiam processos mentais centrais. Nesse enquadramento, a experiência ansiosa é entendida como resultado de operações cognitivas moduladas por respostas corporais periféricas. Variáveis como autoeficácia, expectativas sociais, exposição avaliativa e qualidade da preparação são amplamente discutidas e reconhecidas como relevantes (Kenny, 2011; Sinico & Winter, 2013). Argumenta-se aqui, porém, que tais variáveis são tratadas predominantemente como mediadores psicológicos individuais, e não como componentes constitutivos de um campo experiencial situado de ação musical. Essa

orientação teórica tende a preservar, ainda que de modo implícito, uma separação analítica entre mente, corpo e contexto, limitando a compreensão da dimensão ecológica da execução musical —entendida como o acoplamento dinâmico entre intérprete, instrumento, espaço acústico, presença do público e sistemas culturais de expectativa.

A literatura de língua portuguesa dedicada à investigação da ansiedade de palco em estudantes de música, embora tenha produzido contribuições consistentes para a descrição de sintomas e fatores predisponentes, permanece majoritariamente inscrita em enquadramentos clínico-comportamentais que localizam a ansiedade como fenômeno intrapsíquico. Conforme demonstra a revisão sistemática de Barros et al. (2022), que analisou 43 estudos sobre as características da ansiedade de performance em estudantes universitários de música, a maior parte das investigações adota perspectivas *cross-sectionais* centradas na prevalência, nos fatores de risco e nas estratégias de enfrentamento individuais. Essa diversidade metodológica oculta uma convergência teórica problemática: a tendência de compreender a ansiedade como resposta individual a estressores externos, em vez de como reorganização sistêmica do acoplamento entre corpo e contexto. A heterogeneidade de taxas de prevalência encontradas — variando de 16% a 83,1% entre diferentes populações — sugere que a ansiedade de performance não se reduz a um traço psicológico estável, mas constitui um fenômeno situado, emergente das interações entre características pessoais, contextos institucionais específicos e configurações performativas variáveis.

A constatação metodológica é particularmente reveladora: entre os 43 estudos revisados, apenas dois adotaram metodologias qualitativas, enquanto 69,76% utilizaram desenhos *cross-sectionais* com instrumentos de auto-relato. Essa lacuna metodológica reflete uma lacuna teórica mais profunda — a ausência de investigações que capturem a experiência vivida da ansiedade em sua dimensão fenomenológica integral, isto é, como processo incorporado de reorganização perceptivo-motora situado em contextos ecológicos específicos. Os autores apontam precisamente para essa necessidade ao enfatizar a urgência de estudos qualitativos e longitudinais sobre contextos institucionais de ensino, bem como a necessidade de amostras maiores e mais representativas que promovam compreensão mais robusta da etiologia da ansiedade de performance em instituições de educação superior. Tal constatação indica a urgência de deslocar a análise do eixo sintomatológico-individualizante para uma compreensão ecológica e relacional da ansiedade de performance.

A investigação qualitativa de Barros et al. (2024), conduzida através de entrevistas semiestruturadas com 24 estudantes e 12 professores de quatro instituições portuguesas de educação superior em música, fornece evidência empírica decisiva para rejeitar explicações puramente individuais da ansiedade de performance. Os dados revelam que estudantes relatam experiências de ansiedade fortemente moduladas pela cultura institucional — descrita como repressiva, centrada em avaliação contínua e vinculada a tradições performativas clássicas que replicam estruturas de exclusão e competição. Os autores destacam que fatores contextuais, cultura institucional, metodologia de ensino e falta de apoio institucional contribuem significativamente para os elevados níveis de ansiedade de performance encontrados em instituições de educação superior (Barros et al., 2024, p. 299). Essa constatação evidencia que a ansiedade emerge não de déficits psicológicos isolados, mas de desajustes entre as condições ecológicas de prática — estudo individual em ambientes controlados — e as transformações radicais das *affordances* no contexto do palco. Igualmente significativo é que estudantes relataram preferência por estratégias de simulação performativa repetida em contextos variados, sugerindo que o desenvolvimento da robustez performativa depende menos de técnicas de controle mental isolado e mais da reconfiguração progressiva do sistema corpo-contexto através de exposição ecológica diversificada.

É diante dessa lacuna teórica — a insuficiência de modelos capazes de integrar de modo efetivo corpo, percepção, ação e contexto na análise da ansiedade de palco — que se insere o presente estudo. Este artigo assume uma perspectiva teórico-conceitual, propondo uma leitura alternativa mediante a articulação de aportes da fenomenologia, da cognição incorporados em perspectiva enativa, da teoria da expectativa musical e da neurobiologia da emoção, segundo a qual a ansiedade de palco constitui uma dimensão dos próprios processos de significação musical e da vivência expressiva do performer. Nessa abordagem, a ansiedade não é concebida como patologia (no sentido clínico-normativo) a ser suprimida ou como déficit a ser compensado, mas como manifestação dinâmica de um sistema corpo-contexto-consciência em reorganização durante a situação pública de performance.

Corpo, Ambiente e Consciência na Performance Musical

A compreensão da ansiedade de palco exige o afastamento de modelos estritamente internalistas, nos quais a mente é concebida como centro isolado de processamento simbólico e o corpo como mero suporte periférico das respostas emocionais. A fenomenologia rompe com esse paradigma ao situar o corpo como sujeito da percepção e da ação, isto é, como condição originária da experiência do mundo. Merleau-Ponty formula essa inflexão de modo explícito:

Em suma, meu corpo não é apenas um objeto entre todos os outros objetos; ele é este estranho objeto que utiliza suas próprias partes como simbólica geral do mundo, e através do qual, por conseguinte, podemos "frequentar" este mundo, "compreendê-lo" e encontrar uma significação para ele. (Merleau-Ponty, 1999, p. 317)

No campo da performance musical, essa unidade corpo-consciência manifesta-se na integração contínua entre gesto instrumental, escuta ativa, antecipação temporal e expressão afetiva. Não há gesto puramente mecânico nem execução puramente mental: o ato interpretativo emerge como síntese dinâmica entre intencionalidade expressiva e corporalidade situada. Essa perspectiva converge com a proposta de cognição enativa de Varela, Thompson e Rosch:

A cognição não é a representação de um mundo previamente dado por uma mente previamente dada, mas sim a encenação — ou o trazer à existência — de um mundo e de uma mente com base na história da variedade de ações que um ser realiza no mundo. (Varela, Thompson, & Rosch, [1991] 2016, p. 75)¹

Nesse enquadramento, percepção musical, motricidade instrumental e engajamento emocional constituem dimensões inseparáveis de um mesmo processo enativo. Ao longo da aprendizagem musical, o intérprete constrói padrões sensório-motores e afetivos que se estabilizam como hábitos incorporados, integrando-se progressivamente à sua identidade expressiva. Essa dinâmica encontra respaldo na noção de *autopoiesis*² segundo a qual sistemas vivos são sistemas

1 Do original: Cognition is not the representation of a pregiven world by a pregiven mind but is rather the enactment of a world and a mind on the basis of a history of the variety of actions that a being in the world performs (Varela, Thompson, & Rosch, 2016, p. 75)

2 Um sistema autopoietico é organizado como uma rede de processos de produção (transformação e destruição) de componentes que produzem os próprios componentes que: (i) por meio de suas interações e transformações, regeneram e realizam continuamente a rede de processos (relações) que os produziu; e (ii) constituem o sistema como uma unidade concreta no espaço em que existem, ao especificar o domínio topológico de sua realização. (Maturana & Varela, 1980, p. 79).

cognitivos: o viver como processo é um processo de cognição. As interações do organismo com seu contexto não são instruções provenientes do mundo externo, mas consistem em acoplamentos estruturais nos quais organismo e contexto especificam-se mutuamente (Maturana & Varela, 1980).

A execução musical não se reduz à aplicação de procedimentos técnicos previamente programados, mas constitui-se como atualização contínua do acoplamento corpo-contexto em situação concreta. Sloboda demonstra que a leitura e execução musicais não se apoiam exclusivamente em processos conscientes de decodificação simbólica, mas em uma hierarquização complexa de informações estruturais que organizam a recuperação da ação em múltiplos níveis contextuais:

Os leitores organizam o material em grupos ou "blocos" (*chunks*), dotados de maior significado estrutural, que passam a ser tratados como unidades [...] isso fornece uma representação eficiente, mais fácil de memorizar. [...] A noção de que intérpretes altamente experientes necessitam de poucos aportes conscientes é corroborada pela observação de que a leitura especializada envolve a antecipação da estrutura musical para além das notas imediatamente lidas. (Sloboda, 1978, p. 11)³

6

Essas hierarquias de memória consolidam-se através de associações reiteradas entre padrões motores, estruturas formais, sinais expressivos e contextos ambientais específicos de prática. Desse modo, a execução musical competente depende da integração fluida entre percepção, antecipação, gesto e memória, mais do que do acionamento voluntário e consciente de sequências motoras isoladas. Chaffin e Imreh aprofundam essa compreensão ao evidenciar o papel decisivo das chamadas "pistas de performance" (*performance cues*) — marcos motores, estruturais e expressivos que, ao serem sistematicamente praticados, passam a funcionar como gatilhos para a evocação de trechos da obra durante a execução ao vivo:

Ela relatou que pratica pensar nesses pontos durante a performance, de modo que eles lhe venham automaticamente à mente, juntamente com as respostas motoras a eles associadas. (Chaffin & Imreh, 2002, p. 342)⁴

3 Do original: Skilled readers do not process music note by note, but organise the material into higher-order units which have structural significance [...] Good sight-reading involves the ability to anticipate forthcoming musical structure beyond the immediately available information (Sloboda 1978, pp. 4–10).

4 Do original: The pianist reported that she practices thinking of these places during performance so that they come to mind automatically, along with their associated motor responses (Chaffin & Imreh, 2002, p. 342).

Essas pistas dependem da sedimentação ecológica do processo de prática, isto é, do modo como os ensaios incorporam não apenas decisões técnicas e expressivas, mas também padrões corporais, disposições espaciais e configurações perceptivas que se estabilizam em condições contextuais específicas. A memória performativa consolida-se assim como um sistema distribuído de acoplamentos entre gesto, percepção e contexto, cujo funcionamento automático pressupõe relativa continuidade entre as condições de estudo e de apresentação. Quando o espaço do palco não reproduz suficientemente essas condições — seja em razão de alterações acústicas, diferenças no arranjo espacial, modificações no instrumento ou intensificação da pressão avaliativa — o acesso fluente às pistas motoras e expressivas pode tornar-se instável. Essa instabilidade manifesta-se como microdesorganizações do gesto e lapsos momentâneos de evocação, popularmente descritos como "brancos", que não representam perda do conhecimento musical, mas uma desarticulação transitória do sistema incorporado de recuperação da ação, decorrente da reorganização afetiva e atencional do corpo em situação de estresse performativo.

A psicologia ecológica da percepção desenvolvida por Gibson permite compreender essa dinâmica por meio do conceito de *affordances*, entendido como as possibilidades de ação oferecidas pelo contexto em relação ao organismo. As *affordances* dizem respeito ao que o ambiente oferece ao animal, constituindo uma dimensão que, embora possua caráter real e físico, não pode ser reduzida nem a propriedades puramente objetivas nem subjetivas, mas emerge da relação entre organismo e contexto (Gibson, 2014). No contexto do palco, modificações na acústica, na iluminação, na espacialidade e na presença do público reconfiguram as *affordances* percebidas pelo músico. Essa transformação ecológica altera os padrões perceptivo-motores estabilizados no ambiente de estudo, produzindo sensações de estranhamento corporal, instabilidade gestual e insegurança performativa, vivenciadas subjetivamente como ansiedade.

A proposta de uma abordagem ecológica da cognição e linguagem formulada por Duque (2017) oferece fundamentação robusta para compreender como o acoplamento corpo-contexto-consciência se cristaliza em padrões incorporados de ação e significação. Duque argumenta que "os processos de conceptualização parecem emergir da interação organismo-ambiente" e que "o uso da linguagem inevitavelmente envolve tanto os processos iniciais de interação do organismo com o ambiente quanto as estruturas e os processos que emergem dessas interações" (Duque, 2017, p. 22). Esse quadro conceitual permite compreender como o performer incorpora, através da

prática repetida, esquemas sensório-motores que se sedimentam como hábitos incorporados situados em ecologias específicas de aprendizagem. Particularmente significativa é a noção de *frames* desenvolvida pelo autor — compreendida como "circuitos neurais que orientam a maneira como construímos a percepção indireta dos eventos" e funcionam como "mecanismos cujos componentes estabelecem relações entre si formando uma estrutura reticulada" (Duque, 2017, p. 30). Os *frames* iluminam o processo através do qual a memória da performance se organiza como sistema distribuído de associações entre gesto, estrutura musical, sinais expressivos e contextos ambientais.

Crucialmente, quando o músico entra no palco, o *frame* cognitivo da execução transforma-se radicalmente: deixa de estar ancorado nos esquemas automatizados consolidados no estudo e passa a ser reorganizado por um enquadre de exposição pública, avaliação social e risco simbólico. Essa reconfiguração afeta diretamente como o performer percebe sua ação — deixando de "agir musicalmente" para "pensar o gesto" — interferindo no acoplamento percepção-ação que sustenta a fluidez executiva. Assim, o *framing* cognitivo não é meramente um sintoma psicológico, mas uma mudança estrutural na própria cognição da ação musical, produzida pela reorganização ecológica e afetiva do contexto performativo.

No plano neurobiológico, Damásio e Bechara evidenciam que situações avaliativas ativam os marcadores somáticos — processos fisiológicos que integram emoção, memória e atenção:

A tomada de decisão é influenciada por sinais marcadores originados em processos biorregulatórios, que se expressam em emoções e sentimentos [...]. Tais sinais influenciam regiões envolvidas na memória de trabalho, interferindo na seleção das respostas e tornando mais ou menos provável a ocorrência de determinados comportamentos. (Bechara & Damasio, 2005, pp. 340, 343)

Durante a performance, a ativação desses marcadores desencadeia reações autonômicas — aumento da frequência cardíaca, tensão muscular, sudorese e alterações respiratórias — que interferem tanto na coordenação motora quanto na estabilidade atencional. Tais respostas não expressam déficits emocionais individuais, mas ajustes fisiológicos adaptativos do organismo diante da percepção de risco simbólico. A dimensão intersubjetiva do fenômeno é ressaltada por Gallagher, ao enfatizar que a cognição não ocorre de forma isolada ou exclusivamente "na cabeça", mas emerge na relação dinâmica entre corpo e contexto, sendo sempre situada no mundo. Nesse contexto, o acoplamento entre organismo e contexto é central, e

ação e postura participam da cognição de modo não representacional, integrando percepção e movimento em um mesmo processo (Gallagher, 2023).

A presença real ou mesmo imaginada do público integra um campo de interação ecológico-situado que reorganiza continuamente a postura corporal, a distribuição do foco atencional e a organização afetiva do gesto musical. O intérprete não atua como agente isolado que executa comandos motores pré-planejados, mas como um corpo situado que responde dinamicamente às múltiplas solicitações do contexto social, acústico e simbólico do palco. A configuração da audiência — enquanto fonte de avaliação, validação estética e pressão social — modula diretamente a regulação somatossensorial, os padrões respiratórios, o tônus muscular e os microajustes gestuais envolvidos na execução musical.

A teoria da expectativa musical de David Huron acrescenta uma camada decisiva a esse quadro ao demonstrar que a performance é atravessada por processos preditivos afetivamente carregados, nos quais o organismo antecipa continuamente eventos sonoros, motores e expressivos, reagindo emocionalmente tanto à sua confirmação quanto à sua violação. A expectativa está no cerne das respostas emocionais à música, na medida em que ouvintes e intérpretes formam previsões sobre eventos futuros; a confirmação ou a violação dessas expectativas dá origem a experiências afetivas intensas, muitas das quais operam em níveis automáticos e pré-reflexivos, nem sempre acessíveis à consciência imediata (Huron, 2006).

A fundamentação neurobiológica da consciência proposta por Damásio ([1994] 1996, 2010) ganha profundidade fenomenológica ao ser articulada ao debate contemporâneo sobre a fenomenologia cognitiva. Enquanto Damásio descreve a consciência como um processo sentido — uma "noção sentida de si" que emerge do mapeamento contínuo das alterações somáticas — Bayne e Montague (2011) argumentam que o pensamento consciente possui um caráter fenomenal próprio e irreduzível, isto é, uma dimensão experiencial específica que não pode ser explicada como mero subproduto de imagens mentais, linguagem interna ou estados somáticos, mas que constitui o "como é" do próprio ato de pensar.

No contexto da ansiedade de palco, esse diálogo sugere que a experiência do músico não se restringe a uma resposta fisiológica a um estímulo de estresse, mas constitui uma modulação da própria fenomenologia do pensamento. O "pensar a performance" sob pressão adquire uma qualidade fenomenal perturbadora, em que o conteúdo cognitivo da execução musical é indissociável do "o que é ser como" (*what it is like*) de um corpo

em estado de alerta. A ansiedade de performance deixa de ser vista apenas como um marcador somático periférico para ser compreendida como uma reconfiguração da consciência cognitiva do intérprete.

Ao integrar a perspectiva de Damásio (2010) à tese de Bayne (2011) e Montague (2011), percebe-se que a instabilidade no acoplamento corpo-contexto-consciência se manifesta como uma alteração na própria "textura" da experiência mental. A consciência do risco simbólico no palco não apenas dispara reações autonômicas, mas transforma a clareza e a fluidez do pensamento musical em uma experiência opaca e fragmentada. Assim, a ansiedade de palco revela-se como um fenômeno em que a biologia do sentimento e a fenomenologia do pensamento convergem, evidenciando que a consciência da performance é, fundamentalmente, uma experiência incorporada e cognitivamente sentida.

Esses mecanismos atuam simultaneamente no performer e no público, instaurando um circuito intersubjetivo de antecipações e avaliações afetivas que intensifica a exigência emocional da execução ao vivo. Em situações avaliativas — como concertos formais, provas ou audições — tal circuito se exacerba, potencializando reações fisiológicas de alerta e tensão que interferem diretamente no controle da motricidade fina, na percepção temporal do fraseado e no engajamento expressivo do gesto musical. Nesse estado, a antecipação deixa de operar apenas como motor de sentido musical e passa a funcionar como gatilho de hipervigilância, favorecendo a ativação de padrões somáticos associados ao estresse.

Nesse enquadramento sistêmico, a ansiedade de performance musical compreende-se como um estado emergente de instabilidade no acoplamento dinâmico entre corpo, contexto e exigência expressiva. Não se trata de um distúrbio puramente intrapsíquico nem de um simples déficit de controle motor, mas de um desalinhamento transitório do corpo enquanto sujeito do conhecimento diante da alteração das condições ecológicas e intersubjetivas que sustentam a performance musical. Nessas circunstâncias, o fenômeno adquire a característica que Kenny descreve:

Para alguns, as performances são caracterizadas por medo e pavor, sendo vivenciadas como um desafio avassalador que deve ser suportado. (Kenny, 2011, p. 1)⁵

5 Do Original: For some, performances are characterized by fear and dread, and experienced as an overwhelming challenge that must be endured. (Kenny, 2011, p. 1)

A performance pode assumir um caráter avassalador, no qual o intérprete experimenta perda de controle e esgotamento, manifestando-se por meio de sensações como sufocamento, paralisia e bloqueio expressivo. Tais experiências são frequentemente acompanhadas por sintomas somáticos intensos e integram a fenomenologia da ansiedade de performance musical, que abrange dimensões somáticas, cognitivas e comportamentais.

A ansiedade manifesta-se assim como expressão de uma reorganização global do organismo em situação de ameaça simbólica, afetando simultaneamente os domínios atencional, motor, afetivo e mnemônico. Compreendê-la sob esse prisma amplia as possibilidades de análise e intervenção, deslocando o foco de estratégias exclusivamente psicológicas ou farmacológicas para abordagens integradas que considerem a prática corporal situada, a reconfiguração das *affordances* do palco, a estabilização das pistas de performance e a regulação das expectativas afetivas como dimensões indissociáveis do processo educativo e formativo em música.

Proposição do Modelo: Ecologia da Performance e Ansiedade de Palco

11

A partir das articulações teóricas desenvolvidas neste estudo, propõe-se um modelo denominado Ecologia da Performance e Ansiedade de Palco, concebido para compreender a ansiedade de performance musical não como um estado psicológico interno e isolado, mas como um fenômeno emergente de um sistema dinâmico de acoplamento entre corpo, contexto e consciência.

Define-se ecologia da performance como o conjunto de regularidades sensório-motoras, afetivas, perceptivas e atencionais que se estabilizam ao longo da prática instrumental em contextos de estudo relativamente previsíveis — padrões posturais, coordenações motoras finas, esquemas respiratórios, modos de escuta, expectativas expressivas e vínculos afetivos com a obra. O estudo musical organiza uma memória ecológica incorporada, construída pela associação recorrente entre gesto, audição, temporalidade musical e estabilidade contextual. Essa memória opera predominantemente de modo pré-reflexivo, por meio da ativação automática de pistas sensório-motoras que permitem o acesso fluente às sequências musicais sem mediação constante do controle consciente.

A entrada no palco instaura uma disrupção ecológica súbita. Alteram-se simultaneamente as *affordances* perceptivas, a espacialidade corporal, a projeção sonora, as referências

auditivas e o campo intersubjetivo de avaliação pública. Essas transformações afetam diretamente os parâmetros sobre os quais a ecologia da performance foi construída, instaurando um estado de descontinuidade enativa caracterizado pela redução temporária da estabilidade perceptivo-motora e da fluidez gestual.

No modelo proposto, a ansiedade de palco manifesta-se como a convergência de múltiplas dimensões interdependentes:

- i. instabilidade do acoplamento percepção-ação;
- ii. intensificação de respostas somáticas de alerta;
- iii. fragmentação do fluxo enativo da execução;
- iv. comprometimento contextual da memória da performance;
- v. hipertrofia do monitoramento consciente;
- vi. modulação ampliada das expectativas afetivas.

Essas dimensões não atuam de modo isolado, mas constituem aspectos correlatos de um único processo sistêmico. A ansiedade de palco não é localizável em uma instância específica — fisiológica, cognitiva ou emocional — mas emerge da reorganização global do sistema corpo-contexto-consciência diante de condições ecológicas divergentes daquelas que sustentaram o treinamento do intérprete. Com isso, o modelo desloca a análise do eixo patologizante, centrado no indivíduo como "portador de ansiedade", para uma leitura ecológica e relacional da experiência performativa.

O modelo diferencia-se das abordagens internalistas ao propor que a ansiedade não resulta de déficits de regulação emocional individual, mas de desajustes sistêmicos entre ecologias de prática e ecologias de performance. A robustez performativa emerge não do controle emocional, mas da capacidade de manter a estabilidade do acoplamento corpo-contexto sob variações nas *affordances* do palco. Isso implica integrar a mobilização afetiva à fluidez executiva através da adaptabilidade ecológica do intérprete, em vez de buscar eliminar a ativação emocional.

A superação da vulnerabilidade gerada pela disrupção ecológica não decorre da supressão da ativação afetiva, mas da ampliação progressiva e deliberada da ecologia do estudo. Quanto mais diversificadas forem as condições contextuais em que o acoplamento corpo-contexto-consciência é treinado — variações acústicas, espaciais, sociais e avaliativas —, menor será a distância entre a ecologia do estudo e a ecologia do palco, e maior será a capacidade do sistema de sustentar o fluxo enativo

diante da disrupção. Esse princípio desloca o eixo da preparação performativa: não se trata de acumular repertório técnico em condições fixas, mas de construir um sistema corpo-contexto suficientemente flexível para operar sob configurações ecológicas variáveis. A adaptabilidade performativa é, portanto, uma conquista ecológica: não se treina o controle da ansiedade, mas a flexibilidade do sistema.

Implicações Pedagógicas e Performativas

À luz desse modelo, a formação musical demanda uma revisão crítica de abordagens pedagógicas que tratam a ansiedade de palco como falha psicológica individual passível de supressão por técnicas de controle emocional. A ecologia da performance e ansiedade de palco desloca esse enquadramento ao situar o fortalecimento do acoplamento percepção-ação como competência nuclear do intérprete, compreendendo a aprendizagem musical como um processo contínuo de incorporação de padrões sensório-motores, afetivos e expressivos situados.

Embora autores como Merleau-Ponty (1999), Varela & Maturana (1980), Gibson (2014) e Damásio (2010) não formulem uma pedagogia musical específica, seus referenciais sustentam uma concepção de aprendizagem como construção de modos incorporados de habitar ecologias performáticas diversas. Aprender música, nesse horizonte, consiste em desenvolver a capacidade de estabilizar o gesto expressivo sob condições contextuais variáveis, e não apenas em acumular procedimentos técnicos abstratos. Essa compreensão encontra ressonância nos estudos contemporâneos da performance, nos quais o acontecimento performático é concebido como um fenômeno relacional e situado. Nos termos de Fischer-Lichte (2008), a performance emerge da co-presença entre corpos em interação, configurando um sistema dinâmico no qual ação, percepção e sentido são continuamente co-produzidos.

Pesquisas da psicologia da performance corroboram essa leitura ao evidenciar que a execução fluente depende de organizações mnemônicas hierarquizadas e automatizadas, sustentadas por pistas incorporadas que operam como gatilhos perceptivo-motores. A eficácia dessas pistas está diretamente vinculada à continuidade entre o contexto de prática e o contexto de apresentação; quando essa continuidade é interrompida, o acesso automático às sequências torna-se instável. McConachie (2008) demonstra que o engajamento performativo resulta de processos cognitivos distribuídos, nos quais percepção,

memória, emoção e ação operam em acoplamento com o contexto e com as condições situacionais.

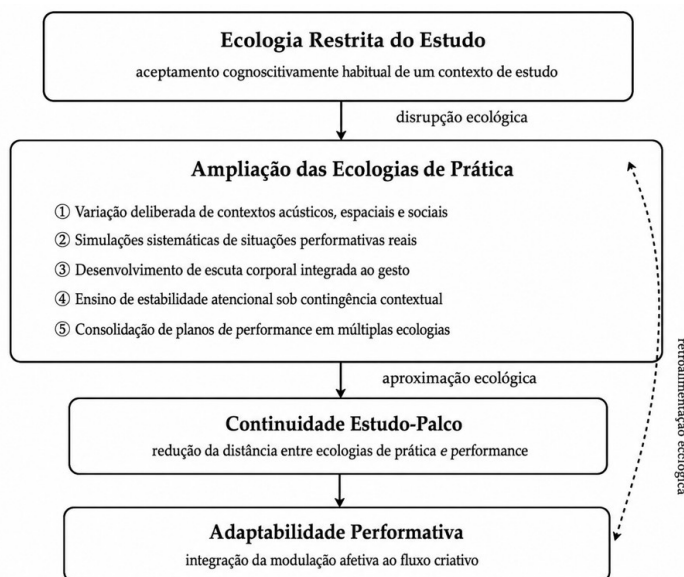
Em contextos avaliativos, o aumento da intensidade das expectativas musicais amplifica respostas somáticas de alerta, modulando simultaneamente atenção, motricidade e engajamento expressivo. Os marcadores somáticos não constituem perturbações externas à execução, mas componentes reguladores centrais da ação musical em situações de risco simbólico. Sob a perspectiva enativista, conforme proposto por Gallagher (2017), tais processos não podem ser compreendidos como eventos internos isolados, mas como dimensões constitutivas de uma cognição situada, na qual corpo, ação e contexto configuram um sistema inseparável.

As implicações pedagógicas são inequívocas: a formação do intérprete deve priorizar práticas que ampliem sua capacidade de sustentar o fluxo enativo sob condições ecológicas instáveis. Diferentemente de abordagens que enfatizam técnicas de relaxamento ou controle respiratório isolados, o modelo ecológico propõe uma integração sistemática das dimensões corporais, contextuais e afetivas no processo de aprendizagem.

Isso envolve: variação deliberada dos contextos acústicos, espaciais e sociais de prática; simulações sistemáticas de situações performativas reais; desenvolvimento de escuta corporal integrada ao gesto instrumental; treino de estabilidade atencional sob excitação emocional; e redução progressiva do monitoramento consciente através da consolidação de pistas de performance em múltiplas ecologias.

A *Figura 1* sintetiza esse processo como ciclo de preparação ecológica, no qual a ampliação progressiva das ecologias de prática reduz a distância entre o contexto do estudo e o contexto do palco, fortalecendo a robustez performativa através de retroalimentação contínua.

Figura 1
Ciclo de Preparação Ecológica para a Adaptabilidade Performativa



Nota. O ciclo de preparação ecológica é cumulativo: a adaptabilidade conquistada pelo intérprete retroalimenta e expande continuamente suas ecologias de prática.

Essas estratégias diferem significativamente das recomendações tradicionais ao não se focarem na "eliminação" da ansiedade, mas na constituição de corpos performativos adaptáveis, capazes de integrar estados de ativação emocional à expressividade musical sem ruptura do acoplamento percepção-ação. Preparar-se para o palco, nesse modelo, deixa de significar controle emocional isolado e passa a implicar a reconfiguração ativa do corpo como sujeito do conhecimento, apto a operar em múltiplos regimes ecológicos de ação. A adoção dos referenciais da cognição incorporada justifica-se não apenas por sua consistência teórica, mas por sua eficácia conceitual na reconfiguração da prática musical como laboratório de preparação performativa. Ao experienciar, repetir e variar situações de performance em contextos controlados, o intérprete desenvolve uma consciência progressiva das categorias de sentido que estruturam sua ação — padrões perceptivos, motores, afetivos e atencionais — que passam a ser não apenas memorizados, mas incorporados como esquemas de ação situados.

A redução da ansiedade de palco não decorre do controle direto das emoções, mas do aumento da robustez do sistema corpo-contexto-consciência, que se torna capaz de sustentar o fluxo enativo diante de perturbações. A ansiedade deixa de ser compreendida como disfunção a ser eliminada e passa a ser

integrada como componente modulador da ação, cuja intensidade pode ser regulada pela qualidade do acoplamento estabelecido. A pedagogia derivada da Ecologia da Performance e da Ansiedade de Palco estabelece assim uma inflexão paradigmática: substitui a concepção clínica individualizante da ansiedade por uma abordagem fenomenológica, incorporada e ecológica da aprendizagem musical, na qual corpo, contexto, emoção, memória e expectativa constituem dimensões indissociáveis do processo formativo e da atuação artística.

Considerações Finais

O presente estudo propôs um enquadramento interdisciplinar para a compreensão da ansiedade de palco a partir do modelo da Ecologia da Performance e Ansiedade de Palco, articulando contribuições da fenomenologia, da cognição incorporada, da psicologia ecológica da percepção, da neurobiologia das emoções e da psicologia da experiência musical. Ao deslocar o foco de explicações centradas em déficits individuais de regulação emocional, o trabalho sustentou uma abordagem sistêmica e situada, segundo a qual a ansiedade de performance emerge da instabilidade transitória do acoplamento corpo-contexto-consciência diante das transformações ecológicas próprias da situação pública de performance.

A análise demonstrou que a performance musical não se reduz à aplicação de procedimentos técnicos, mas constitui uma experiência incorporada na qual gesto, percepção, memória, expectativa e afeto se integram em um fluxo contínuo. A ansiedade manifesta-se quando esse fluxo é perturbado pela reconfiguração das *affordances* do palco, pela intensificação das respostas neurofisiológicas de alerta e pela amplificação do monitoramento consciente. Lapsos de memória, bloqueios atencionais e perda temporária de fluidez gestual não configuram falhas individuais aleatórias, mas expressões situadas de um processo de reorganização do sistema performativo sob elevada exigência expressiva e avaliativa.

O modelo proposto permite reinterpretar a ansiedade de palco não como patologia a ser eliminada, mas como um estado adaptativo de reorganização corporal diante de novas condições de ação. Essa perspectiva desloca o problema do eixo clínico individualizante para uma compreensão relacional da experiência performativa, na qual a estabilidade da execução depende da flexibilidade do sistema corpo-contexto e de sua capacidade de sustentar o acoplamento percepção-ação em ecologias performáticas variáveis. Resolve-se assim a lacuna

teórica identificada na introdução: em vez de localizar a ansiedade como disfunção intrapsíquica, o modelo a situa como reorganização sistêmica emergente de desajustes entre contextos de aprendizagem e contextos de performance, abrindo caminho para intervenções que fortaleçam a flexibilidade ecológica do intérprete.

Do ponto de vista pedagógico, tal abordagem contribui para a ampliação de práticas formativas tradicionalmente centradas no controle de sintomas, ao incorporar estratégias orientadas ao fortalecimento da adaptabilidade incorporada do intérprete. A diversificação sistemática dos contextos de estudo, a simulação recorrente de situações performativas, o desenvolvimento da escuta corporal integrada ao gesto instrumental e o treino da estabilidade atencional sob excitação emocional configuram direções concretas para uma formação musical que integra e expande os modelos pedagógicos existentes, fundamentando-se em processos incorporado e situados.

O ciclo de preparação ecológica proposto sintetiza esse percurso formativo, evidenciando que a adaptabilidade performativa não resulta do controle da ansiedade, mas da ampliação progressiva e diversificada das ecologias de prática — processo pelo qual o intérprete reconstrói, em múltiplos contextos, o acoplamento corpo-contexto-consciência que sustenta a fluidez expressiva no palco.

Linhas de investigação futura poderiam explorar: (1) como diferentes gêneros musicais (música de câmara vs. solo, música clássica vs. contemporânea) produzem ecologias performativas distintas e demandam adaptações diferenciadas do modelo; (2) como variações individuais em sensibilidade proprioceptiva ou processamento auditivo afetam a estabilidade do acoplamento corpo-contexto sob condições de palco; (3) como práticas somáticas integradas à formação musical se articulam especificamente com o reforço do fluxo enativo em situações de alta pressão; (4) como o modelo se aplica a músicos com diferentes níveis de experiência, uma vez que a consolidação das pistas de performance e a autonomia da memória variam significativamente ao longo da carreira performativa.

Por fim, a adoção da perspectiva deste modelo contribui para reconhecer a ansiedade não como obstáculo externo à prática musical, mas como parte constitutiva da experiência expressiva em situação pública. Preparar-se para o palco passa assim a significar menos o esforço de domínio emocional isolado e mais o cultivo consciente da capacidade de habitar corporalmente regimes instáveis de ação musical, sustentando presença artística, fluidez gestual e comunicação expressiva diante das transformações contínuas do contexto performativo. A

performance musical emerge, nessa perspectiva, não como supressão da ansiedade, mas como integração criativa da mobilização afetiva ao fluxo expressivo do gesto, em um processo contínuo de reconfiguração do corpo como sujeito vivido da ação.

Referências

- Barros, S., Marinho, H., Borges, N., & Pereira, A. (2022). Characteristics of music performance anxiety among undergraduate music students: A systematic review. *Psychology of Music*, 50(6), 2021–2043. <https://doi.org/10.1177/03057356211066967>
- Barros, S., Marinho, H., & Pereira, A. (2024). Music performance anxiety in Portuguese higher education: Contextual factors, perceptions, and strategies. *Musicae Scientiae*, 28(2), 287–307. <https://doi.org/10.1177/10298649231202977>
- Bayne, T., & Montague, M. (2011). Cognitive phenomenology: An introduction. In T. Bayne & M. Montague (Eds.), *Cognitive phenomenology* (pp. 1–41). Oxford University Press.
- Bechara, A., & Damasio, A. R. (2005). The somatic marker hypothesis: A neural theory of economic decision making. *Games and Economic Behavior*, 52(2), 336–372. <https://doi.org/10.1016/j.geb.2004.06.010>
- Chaffin, R., & Imreh, G. (2002). Practicing perfection: Piano performance as expert memory. *Psychological Science*, 13(4), 342–349. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00468>
- Damasio, A. R. (1996). *O erro de Descartes: Emoção, razão e o cérebro humano*. Companhia das Letras.
- Damasio, A. R. (2010). *E o cérebro criou o homem*. Companhia das Letras.
- Duque, P. H. (2017). De perceptos a frames: Cognição ecológica e linguagem. *SCRIPTA*, 21(41), 21–45.
- Fischer-Lichte, E. (2008). *The transformative power of performance: A new aesthetics*. Routledge.
- Gallagher, S. (2017). *Enactivist interventions: Rethinking the mind*. Oxford University Press.
- Gallagher, S. (2023). *Embodied and enactive approaches to cognition*. Cambridge University Press.
- Gibson, J. J. (2014). *The ecological approach to visual perception*. Psychology Press. (Original work published 1979)
- Huron, D. (2006). *Sweet anticipation: Music and the psychology of expectation*. MIT Press.
- Kenny, D. T. (2011). *The psychology of music performance anxiety*. Oxford University Press.
- Maturana, H. R., & Varela, F. J. (1980). *Autopoiesis and cognition: The realization of the living*. D. Reidel.
- McConachie, B. (2008). *Engaging audiences: A cognitive approach to spectating in the theatre*. Palgrave Macmillan.
- Merleau-Ponty, M. (1999). *Fenomenologia da percepção* (2ª ed.). Martins Fontes. (Obra original publicada em 1945)



- Ray, S. (2009). Considerações sobre o pânico de palco na preparação de uma performance musical. In B. Ilari & R. C. Araújo (Eds.), *Mentes em música* (pp. 158–178). Deartes.
- Ray, S., Zanini, C., & Aguiar, W. (Orgs.). (2020). *Concentração na performance musical: Conceitos e aplicações*. ABRAPEM.
- Sinico, A., & Winter, L. L. (2013). Ansiedade na performance musical: Causas, sintomas e estratégias de estudantes de flauta. *Opus*, 19(1), 239–264.
- Sloboda, J. A. (1978). *The psychology of music reading*. *Psychology of Music*, 6(2), 3–20. <https://doi.org/10.1177/030573567862001>
- Varela, F. J., Thompson, E., & Rosch, E. (2016). *The embodied mind: Cognitive science and human experience* (Rev. ed.). MIT Press.
- Zaine, A. F., & Briguente, D. (2020). Mapas conceituais: Ferramenta de planejamento para alcançar a concentração durante a performance musical. In S. Ray, C. Zanini, & W. Aguiar (Eds.), *Concentração na performance musical: Conceitos e aplicações* (pp. 104–121). ABRAPEM.