

Ansiedade na *performance* musical: tradução, adaptação e validação do *Kenny Music Performance Anxiety Inventory* (K-MPAI) para a língua portuguesa

Music performance anxiety: translation, adaptation and validation of the Kenny Music Performance Anxiety Inventory (K-MPAI) to the Portuguese language

SÉRGIO DE FIGUEIREDO ROCHA¹, EMMANUEL DIAS-NETO², WAGNER FARID GATTAZ³

¹ Instituto de Psiquiatria da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP), São Paulo, SP

² Laboratório de Neurociências "Alzira Denise Hertzog Silva" (LIM-27) – Departamento e Instituto de Psiquiatria da FMUSP, Laboratório de Genômica Médica – Centro Internacional de Pesquisa e Ensino do Hospital A. C. Camargo, São Paulo, SP

³ Laboratório de Neurociências "Alzira Denise Hertzog Silva" (LIM-27) – Departamento e Instituto de Psiquiatria da FMUSP, São Paulo, SP

Recebido: 23/5/2011 – Aceito: 27/10/2011

Resumo

Contexto: A *performance* musical requer alto nível de habilidade em diversos parâmetros, como coordenação motora, atenção e memória, o que a torna particularmente suscetível aos estados de ansiedade. Pesquisas nessa área têm avançado com a introdução de instrumentos específicos para abordar a ansiedade na *performance* musical, como é o caso da *Kenny Music Performance Anxiety Inventory* (K-MPAI). **Objetivos:** O presente estudo teve como objetivo traduzir, adaptar e validar a K-MPAI para a língua portuguesa. **Métodos:** Após autorização da autora, a escala K-MPAI foi traduzida e validada. A escala em língua portuguesa foi aplicada a 218 músicos de ambos os sexos, amadores e profissionais. Para a validação concorrente, foi utilizado o Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE), versão validada na língua portuguesa da *State Trait Anxiety Inventory* (STAI). **Resultados:** A análise da consistência interna apresentou alfa de Cronbach = 0,957 com $p < 0,001$, reprodutibilidade com $p = 0,378$ e validação concorrente com a IDATE com alfa de Cronbach = 0,642 e $p < 0,001$. **Conclusão:** O estudo permite considerar a amostra com graus de confiabilidade e reprodutibilidade elevados, o que traduz este estudo como provindo de uma amostra não tendenciada e replicável a outras populações. A validação concorrente entre a K-MPAI e a IDATE permite inferir que ambas as escalas são comparáveis na capacidade de medir os níveis de ansiedade em musicistas.

Rocha SF, et al. / Rev Psiq Clín. 2011;38(6):217-21

Palavras-chave: K-MPAI, tradução, estudos de validação, ansiedade de *performance*, *performance* musical.

Abstract

Background: Musical performance demands high-leveled coordination, concentration, motor- and memory-skills, making it particularly susceptible to anxiety states. Researches in this field have advanced significantly with the development of specific instruments to evaluate music performance anxiety, such as the Kenny Music Performance Anxiety Inventory (K-MPAI). **Objectives:** The present study has the objective of translating, adapting and validating the K-MPAI to the Portuguese language. **Methods:** After the written consent given by the author of the original K-MPAI scale, the K-MPAI scale was translated and validated for Portuguese idiom. The Portuguese-version of K-MPAI was then applied to 218 amateur and professional musicians of both genders. For the concurrent validation, the validated Portuguese-version of the State Trait Anxiety Inventory (STAI) was used. **Results:** Analysis of the internal consistency demonstrated a Cronbach's alpha = 0.957, with $p < 0.001$, replicated with $p = 0.378$ and the concurrent validation with the State Trait Anxiety Inventory, demonstrated a Cronbach's alpha = 0.642 and $p < 0.001$. **Discussion:** The study allows evaluating data samples with high levels of reliability and replicability, which translates this study based on an unbiased sample and replicable to other populations. The concurrent validation between K-MPAI and IDATE, allows inferring that the scales are comparable in their capability of measuring anxiety levels in musicians.

Rocha SF, et al. / Rev Psiq Clín. 2011;38(6):217-21

Keywords: K-MPAI, translation, validation studies, performance anxiety, music performance.

Introdução

A *performance* musical requer alto nível de habilidade em diversos parâmetros, como coordenação motora, atenção e memória, o que a torna uma atividade particularmente suscetível aos estados de ansiedade¹. Pesquisas nessa área têm avançado com a introdução de instrumentos específicos para abordar a ansiedade na *performance* musical, como é o caso da *Kenny Music Performance Anxiety Inventory* (K-MPAI)².

O desenvolvimento de escalas de avaliação da ansiedade tem sido de grande valia no acompanhamento e tratamento desse quadro. Nesse aspecto, observa-se que a produção científica brasileira referente à adaptação de instrumentos utilizados internacionalmente para avaliação de ansiedade é crescente³. Isso também se dá na população afetada na área da *performance* musical. No entanto, até os dias

atuais não existia um instrumento na língua portuguesa, adaptado à realidade brasileira e adequado a tal função. Daí a necessidade imperiosa de estimular iniciativas nessa direção, levando à tradução e à adaptação da escala K-MPAI original.

No Brasil, há uma grande população inserida no meio musical. Apenas no âmbito da música erudita, são 13 conservatórios com cerca de mil alunos cada um. Há cerca de 15 cursos superiores de música, perfazendo um contingente de mais de 5 mil alunos e aproximadamente 10 orquestras com um número total aproximado de 600 musicistas profissionais. Assim, há um universo certamente superior a 20 mil pessoas diretamente envolvidas na atividade de *performance* musical, das quais, pode-se afirmar com base em dados epidemiológicos, pelo menos 3 mil apresentam potencialmente quadro de ansiedade, mais especificamente fobia social. Isso torna a questão relevante, até porque

rotineiramente não há serviços especializados na saúde mental de musicistas, salvo algumas iniciativas isoladas. Desse modo, esta é uma frente de atuação bastante promissora em psiquiatria.

A experiência da ansiedade de *performance* não surpreende a maioria das pessoas que já se expuseram publicamente. De várias formas, a vida por si só é uma longa *performance*⁴. Musicistas experientes empregam um número expressivo de estratégias que geralmente levam décadas para se consolidarem. Se de um lado há uma série de informações detalhadas sobre alguns parâmetros musicais como ritmo e altura, por outro ainda é muito escasso o número de informações sobre as nuances expressivas necessárias à prática musical, incluídas as alterações no andamento, na intensidade e na articulação. O sucesso na *performance* musical requer um excepcional controle motor fino, além de um profundo conhecimento da estrutura musical e da tradição da *performance*. Com toda essa complexidade envolvida na atividade musical, acrescida da pressão diante da plateia, não é de se surpreender que o quadro de ansiedade seja relativamente comum entre os musicistas. De fato, a ansiedade de *performance* musical (MPA – *musical performance anxiety*) é um sério problema que tem impedido muitos musicistas de alto nível de prosseguirem com suas carreiras⁵. Nenhuma categoria de *performance* está isenta da experiência de MPA. Seja criança, adolescente ou adulto, amador ou profissional, experiente ou inexperiente, solo ou grupo, instrumentista ou cantor, todos os tipos e idades sofrem com a MPA. Encontrou-se uma prevalência de 24% da MPA num estudo pesquisando 48 orquestras⁶ (n = 2.212).

Para alguns, o palco é um lugar ameaçador e apavorante, e estar lá gera emoções, pensamentos e comportamentos muito desconfortáveis. Sustenta-se que a ansiedade de *performance* geralmente começa nas fases iniciais do desenvolvimento musical, e muitas características do quadro permanecem até a fase adulta². Alguns autores apontam que o medo do insucesso frequentemente torna-se uma fonte de distração, o que, por sua vez, leva a uma pior *performance*, reforçando ainda mais a associação entre *performance* e ansiedade.

A ansiedade de *performance* é um grupo de transtornos que afeta indivíduos de várias áreas, como locutores, esportistas e artistas. Em geral, os principais medos estão relacionados à exposição, como parecer ridículo, dizer tolices, ser observado por outras pessoas, interagir com estranhos ou pessoas do sexo oposto e ser o centro das atenções⁷. Mulheres são duas ou três vezes mais afetadas do que os homens, e essa relação parece ser a mesma na *performance* musical^{6,8}.

Crianças muito novas raramente vivenciam a ansiedade de *performance* que atinge os adultos. Pelo contrário, em geral as crianças adoram plateias e *performances*, gostam de ser o centro das atenções e nem se dão conta de alguma possível falha em sua *performance*. A questão é saber como a ansiedade de *performance* musical se desenvolve, como se dá a transição de “Mãe, vem me ver. Eu não estou ótimo?!!!” para “Por favor, não me peça para tocar... eu sei que vou me atrapalhar...”. Essa transição é devida a uma combinação de fatores, sendo o mais importante, de acordo com Kenny⁶, o nosso temperamento inato; o aumento da capacidade cognitiva e a crítica que se desenvolvem na infância e adolescência; o tipo de experiências familiares e interpessoais que temos; nossa percepção e interpretação do mundo à nossa volta; a habilidade técnica e a maestria; e experiências específicas de *performance* que podem ter resultados positivos ou negativos.

O modelo de Barlow⁸ para a ansiedade é útil no entendimento da ansiedade em geral e na MPA em particular. Nesse modelo, é proposta uma integração em três instâncias – vulnerabilidades – que podem contribuir para o desenvolvimento da ansiedade ou transtorno de comportamento. São elas:

- Vulnerabilidade biológica generalizada (herdada).
- Vulnerabilidade psicológica generalizada, baseada em experiências prematuras do desenvolvimento do senso de controle sobre eventos marcantes.
- Vulnerabilidade psicológica mais específica, em que a ansiedade passa a se correlacionar com certos estímulos por meio de um processo de aprendizado de condicionamento de respostas ou crenças.

Esse modelo sustenta que a predisposição genética e as experiências marcantes na primeira infância podem ser suficientes para produzir um quadro de ansiedade generalizada ou transtorno afetivo. Entretanto, a terceira instância das vulnerabilidades (vulnerabilidade psicológica mais específica) parece ser necessária para produzir um transtorno de ansiedade focal ou específico, tais como pânico ou fobia específica. Por exemplo, a avaliação social pode ser acompanhada do aumento das sensações somáticas que se associam à percepção de aumento de ameaça ou perigo. Existe um instrumento muito apropriado como preditor para a MPA e para o seguimento de musicistas em tratamento, que é a *Kenny Music Performance Anxiety Inventory* (K-MPAI).

Segundo Osborne e Kenny², uma revisão nas bases de dados de língua inglesa – PsycInfo e MUSE – identificou 20 publicações sobre inventários da MPA. Todas essas escalas foram desenvolvidas para projetos de pesquisas específicos com amostragens de alunos universitários e adultos. A maioria das medições da MPA era feita num amplo espectro de instrumentos e situações de *performance*, embora algumas tenham sido criadas especificamente para alguns instrumentos como piano (*Piano Performance Anxiety Scale*) e cordas (*Stage Fright Rating Scale*). Em geral, as escalas enfocam os traços de ansiedade, perguntando aos entrevistados sobre os níveis de MPA baseados numa avaliação retrospectiva para a *performance* musical por meio de vários contextos. Várias escalas são adaptações feitas de escalas voltadas para outro público, tais como locutores.

A mais recente escala, a K-MPAI¹, foi construída com base na teoria de Barlow sobre os transtornos de ansiedade – componentes cognitivos, comportamentais e fisiológicos –, os quais são vistos como uma forma de compreender melhor a ansiedade na *performance* musical (MPA) e outros transtornos de ansiedade.

Os componentes da teoria de Barlow presentes na K-MPAI incluem fatores sobre a caracterização da ansiedade (incontrolabilidade, imprevisibilidade, afetos negativos, pistas situacionais); mudanças no nível de atenção (tarefas ou autoavaliação, medos ou avaliação negativa); alterações psicológicas e da memória. Para o preenchimento dela, são dadas sete opções de resposta para cada pergunta. Essas respostas variam de -3, que se refere a uma posição de “discordar totalmente”, a +3, que traduz uma posição de “concordar plenamente”. Para preparar a escala aqui apresentada, foi utilizada a versão mais atualizada, que nos foi enviada pela própria autora, validada a partir de um estudo conduzido com cerca de mil músicos australianos, fruto de um trabalho recentemente concluído e atualmente em fase de publicação. Essa nova escala é uma nova versão da escala anterior¹ (de dezembro de 2008, com 26 perguntas/proposições), atualmente composta por 40 itens de avaliação e um escore máximo de 240. Em ambas as escalas, um alto escore indica alto nível de ansiedade.

A K-MPAI mostrou uma correlação positiva com outras escalas validadas para a *performance* musical como a *State Trait Anxiety Inventory* (STAI) de Spielberg. Além disso, a K-MPAI também demonstrou excelente consistência interna, com um alfa de Cronbach = 0,94. O presente estudo tem como objetivo traduzir, adaptar e validar a K-MPAI para a língua portuguesa. Para a validação concorrente, utilizou-se a versão validada para a língua portuguesa da *State Trait Anxiety Inventory* (STAI), chamada de Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE)⁹, já que este mesmo instrumento foi utilizado na sua versão inglesa durante o processo de validação da K-MPAI original.

Métodos

Com a autorização da autora da escala, Prof^a Dianna Theodore Kenny, da Sidney University, na Austrália, procedeu-se à tradução para a língua portuguesa feita por tradutor bilingue, bem como a *back-translation* da mesma forma. A escala foi aplicada nas instituições de ensino de música de São João del-Rei. Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (Protocolo 0913/09).

Amostra

Critério de inclusão: musicistas adultos amadores/profissionais que se apresentem publicamente com frequência média de quatro vezes por mês. Para a aplicação da versão em português da K-MPAI, foram recrutados todos os musicistas da cidade de São João del-Rei, Minas Gerais, que têm algum vínculo com a Universidade Federal de São João del-Rei ou com o Conservatório Estadual Padre José Maria Xavier, na mesma cidade.

Critério de exclusão: indivíduos com diagnóstico ou tratamento de doenças psiquiátricas ou doença orgânica descompensada.

Tradução, adaptação e validação da escala K-MPAI

As etapas empregadas neste estudo, comuns à maioria dos estudos de validação de escalas, foram:

- Foi feita uma versão para o português da escala original.
- Tradução reversa para a língua original por outro tradutor bilíngue.
- Um terceiro tradutor especializado retraduziu para o português, produzida no item anterior.
- Consenso para a escolha da melhor versão (geralmente considerando-se os seguintes critérios: compreensão, equivalência conceitual, de conteúdo, semântica e cultural).
- Comparação entre as traduções, selecionando-se a tradução mais fidedigna. Essa versão em inglês foi, então, enviada para a primeira autora da K-MPAI original (Prof^a Dianna T. Kenny), que confrontou essa versão com a escala original em inglês. As discrepâncias encontradas foram discutidas entre essa autora e o grupo brasileiro, e a partir disso foi obtida a tradução definitiva para o português.
- Validação da escala (aplicando-se critérios estatísticos para a análise da confiabilidade e validade).
- Validação concorrente entre a K-MPAI e a IDATE.

Análise estatística

- A **confiabilidade** foi acessada por meio do teste-reteste, que permite medir a consistência interna por meio do teste alfa de Cronbach.
- Avaliação da **validade**: aplicação do teste dos postos sinalizados de Wilcoxon como forma de testar a reprodutibilidade.
- A **validação concorrente** foi feita com a escala IDATE.

Foi adotado o nível de significância de 5%. Foi utilizado o programa SPSS (*Statistical Package for Social Sciences*), em sua versão 19.0, para a obtenção dos resultados.

Resultados

A distribuição na população estudada tendeu a ter um padrão da curva normal (*vide* Tabela 1 e Figura 1).

Tabela 1. Distribuição da amostra dos sujeitos segundo a K-MPAI versão para língua portuguesa

Amostra (n)	Média dos escores	Desvio-padrão	Mínimo	Máximo	Percentil 25	Percentil 50 (mediana)	Percentil 75
218	108,60	35,32	23,00	204,00	80,00	107,00	136,00

Cada categoria do gráfico está obedecendo a um intervalo de 20 pontos da escala, de modo que o escore máximo obtido (214) ficasse na categoria 11 (até 220 pontos).

Avaliação da confiabilidade

A confiabilidade apresentou um coeficiente alfa de Cronbach de 0,957 com $p < 0,001$, pelo teste-reteste na análise da consistência interna.

Avaliação da validade

A validade, medida mediante o nível de reprodutibilidade, foi aceitável, uma vez que a concordância entre ambos os momentos de observação foi elevada ($p = 0,378 > 0,050$) (Tabela 2).

Validação concorrente

A aplicação do teste de Cronbach, para a verificação do nível de confiabilidade da consistência interna em comparação com a escala IDATE, resultou num coeficiente de 0,642 ($p < 0,001$).

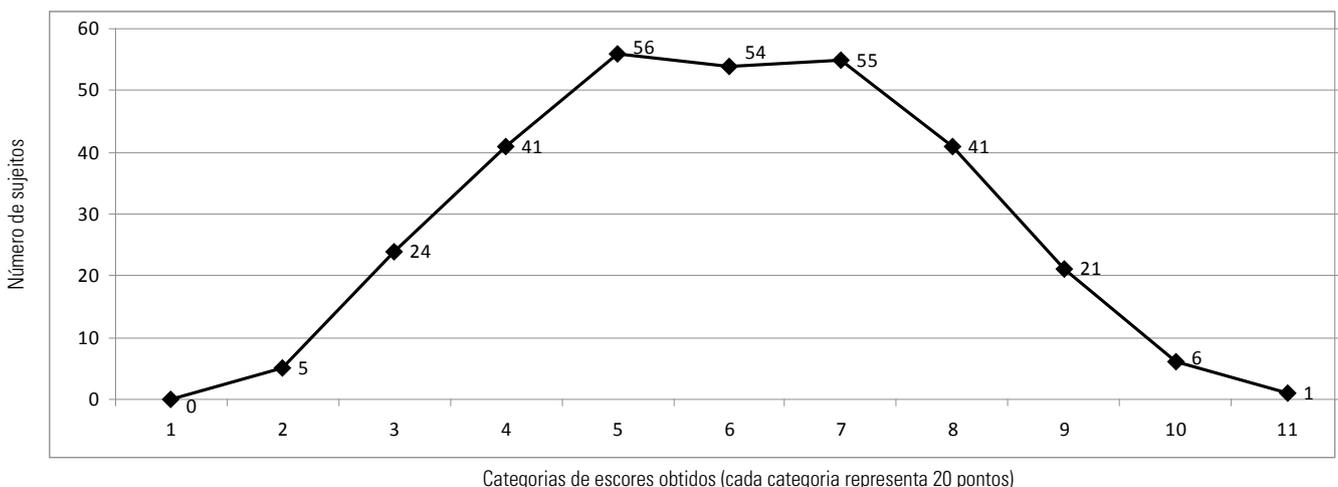


Figura 1. Distribuição da população segundo a K-MPAI versão para língua portuguesa.

Tabela 2. Comparação entre os dois momentos de aplicação nos sujeitos que repetiram o preenchimento do questionário K-MPAI versão para a língua portuguesa

Par de variáveis	N	Média	Desvio-padrão	Mínimo	Máximo	Percentil 25	Percentil 50 (mediana)	Percentil 75	Significância (p)
RES AVAL 1	86	109,20	35,47	24,00	197,00	79,00	106,50	139,00	0,378
RES AVAL 2	86	108,01	35,17	23,00	204,00	81,00	107,50	133,00	

Discussão

Os valores da estatística alfa de Cronbach podem variar de 0,000 e 1,000¹⁰. Na avaliação da confiabilidade, a versão para a língua portuguesa da K-MPAI apresentou uma consistência interna elevada, com um valor alfa de Cronbach de 0,957 ($P < 0,001$), o que indica que este estudo foi provindo de uma amostra não tendenciada, permitindo inferir que, *a priori*, os dados apresentam consistência interna.

No que diz respeito à avaliação da validade da versão para a língua portuguesa da K-MPAI, o resultado indica que a diferença entre os dois momentos de observação não foi estatisticamente significativa ($P = 0,378$), o que permite afirmar que há semelhança estatística entre ambos os momentos de observação.

Com relação à validação concorrente entre as escalas K-MPAI e a IDATE, observou-se que os resultados se mostraram entre 0,600 (inclusive) a 0,700 (exclusive), indicando **confiabilidade satisfatória**.

Assim sendo, com relação à validação da versão para a língua portuguesa da K-MPAI, pode-se concluir que tanto “consistência” como “reprodutibilidade” apresentaram resultados “satisfatórios

ou melhores”, portanto os resultados obtidos podem ser usados em outras análises.

Agradecimentos

Os autores agradecem ao magnífico reitor da UFSJ, Prof. Helvécio Reis, cujo apoio permitiu a execução deste estudo. O LIM-27 agradece pelo fundamental e contínuo apoio recebido da Associação Beneficente Alzira Denise Hertzog Silva (ABADHS).

Referências

1. Kenny DT, Davis P, Oates J. Music performance anxiety and occupational stress amongst opera chorus artists and their relationship with state and trait anxiety and perfectionism. *J Anxiety Disord.* 2004;18:757-77.
2. Osborne MS, Kenny DT. Development and validation of a music performance anxiety inventory for gifted adolescent musicians. *J Anxiety Disord.* 2005;19:725-51.
3. Martiny C, Silva ACO, Nardi AE, Pachana NA. Tradução e adaptação transcultural da versão brasileira do Inventário de Ansiedade Geriátrica (GAI). *Rev Psiq Clín.* 2011;38(1):8-12.
4. Kenny DT. Music performance anxiety: origins, phenomenology, assessment and treatment. *J Music Res.* 2006;31:51-64.
5. Thompson WF, Bella SD, Keller PE. Music performance. *Adv Cogn Psychol.* 2006;2:99-102.
6. Kenny DT. A systematic review of treatments for music performance anxiety. *Anxiety Stress Coping.* 2005;18:183-208.
7. Burato KRSSB, Crippa JAS, Loureiro SR. Validade e fidedignidade da escala de comportamento de segurança na ansiedade social. *Rev Psiq Clín.* 2009;36(5):175-81.
8. Kenny DT. Music performance anxiety: is it the music, the performance or the anxiety? *Music Forum.* 2004;10:1-16.
9. Gorenstein C, Andrade L. Validation of a Portuguese version of the Beck Depression Inventory and the State-Trait Anxiety Inventory in Brazilian subjects. *Braz J Med Biol Res.* 1996;29(4):453-7.
10. Perrin EB. SAC Instrument Review Process. *Med Outcomes Trust Bull.* 1995;3:1-4.

Apêndice. Versão para a língua portuguesa da K-MPAI

Nome _____

Contatos: celular: (____) _____ telefone (____) _____

E-mail: _____

A seguir, estão relacionadas questões que, em linhas gerais, expressam como você se sente durante, ou antes, de uma apresentação. Por favor, marque o número que indique o quanto você concorda ou discorda das afirmações.

	Discordo plenamente						Concordo plenamente
1. Geralmente sinto que tenho minha vida sob controle.	6	5	4	3	2	1	0
2. Confio facilmente em outras pessoas.	6	5	4	3	2	1	0
3. Às vezes me sinto deprimido sem saber por quê.	0	1	2	3	4	5	6
4. Acho difícil reunir forças para realizar tarefas.	0	1	2	3	4	5	6
5. Preocupação excessiva é característica comum em minha família.	0	1	2	3	4	5	6
6. Frequentemente, sinto que a vida não tem muito a me oferecer.	0	1	2	3	4	5	6
7. Quanto mais preparo uma peça para uma apresentação, mais cometo erros graves.	0	1	2	3	4	5	6
8. Sinto dificuldades em depender de outras pessoas.	0	1	2	3	4	5	6
9. Meus pais frequentemente eram compreensíveis e atenciosos com relação às minhas demandas.	6	5	4	3	2	1	0
10. Tenho sensações de pânico antes ou durante as apresentações.	0	1	2	3	4	5	6
11. Nunca posso prever se minha apresentação será um sucesso.	0	1	2	3	4	5	6
12. Antes ou durante uma apresentação, sinto garganta e boca secarem.	0	1	2	3	4	5	6
13. Frequentemente, sinto que não tenho tanto valor enquanto indivíduo.	0	1	2	3	4	5	6
14. Durante uma apresentação, começo a pensar se serei capaz de chegar até o fim da peça.	0	1	2	3	4	5	6
15. Pensar sobre como eu possa ser avaliado interfere em minha apresentação.	0	1	2	3	4	5	6
16. Antes ou durante uma apresentação, sinto mal-estar estomacal ou vertigens.	0	1	2	3	4	5	6
17. Mesmo nas apresentações mais estressantes, tenho confiança de que me sairei bem.	6	5	4	3	2	1	0
18. Frequentemente me preocupo com uma reação negativa da plateia.	0	1	2	3	4	5	6
19. Às vezes me sinto ansioso sem motivo aparente.	0	1	2	3	4	5	6
20. Desde o início de minha carreira musical, lembro-me de estar sempre nervoso em apresentações.	0	1	2	3	4	5	6
21. Preocupo-me que uma má apresentação possa arruinar minha carreira.	0	1	2	3	4	5	6
22. Antes ou durante uma apresentação, sinto aumento da frequência cardíaca como um pulsar forte no peito.	0	1	2	3	4	5	6
23. Quase sempre fui ouvido por meus pais.	6	5	4	3	2	1	0
24. Eu desisto de boas oportunidades de apresentação em virtude da ansiedade.	0	1	2	3	4	5	6
25. Após uma apresentação, eu sempre me pergunto se minha <i>performance</i> foi boa o suficiente.	0	1	2	3	4	5	6
26. Minha preocupação e nervosismo sobre a interpretação interferem na minha concentração.	0	1	2	3	4	5	6
27. Quando criança, frequentemente me sentia triste.	0	1	2	3	4	5	6
28. Frequentemente me preparo para um concerto com um sentimento de desastre iminente, ou mau presságio.	0	1	2	3	4	5	6
29. Um de meus pais ou ambos eram muito ansiosos.	0	1	2	3	4	5	6
30. Sinto aumento na tensão muscular antes ou durante uma apresentação.	0	1	2	3	4	5	6
31. Frequentemente, sinto que o futuro não me trará alegrias.	0	1	2	3	4	5	6
32. Após terminar a apresentação, continuo repetindo-a em minha mente.	0	1	2	3	4	5	6
33. Meus pais me estimularam a tentar coisas novas.	6	5	4	3	2	1	0
34. Preocupo-me tanto antes de uma apresentação que não consigo dormir.	0	1	2	3	4	5	6
35. Quando toco sem a partitura, considero minha memória confiável.	6	5	4	3	2	1	0
36. Antes ou durante uma apresentação, sinto tremores no corpo.	0	1	2	3	4	5	6
37. Sinto-me confiante tocando de memória.	6	5	4	3	2	1	0
38. Preocupa-me ser "examinado" por outras pessoas.	0	1	2	3	4	5	6
39. Eu me preocupo com o meu próprio julgamento acerca de como será a minha <i>performance</i>	0	1	2	3	4	5	6
40. Permaneço engajado com as apresentações, mesmo me causando grande ansiedade.	0	1	2	3	4	5	6