CLAVES

DOI: https://doi.org/10.22478/ufpb.1983-3709.2026.n1.78892

Submetido em: [19/05/2026] • Aceito em: [15/06/2026] • Publicado em: [30/06/2026]

Seção: Artigos

CC BY

O PERFECCIONISMO NA PERFORMANCE MUSICAL "AJUDA" OU "ATRAPALHA"?

Sonia Ray – LPCM-EM-UFG/PPGMUS-UnB

E-mail: sonia_ray@ufg.br
ORCID: https://orcid.org/0000-0003-2843-7231
Lattes: http://lattes.cnpq.br/5646455244693371

Patrícia Alonso – LPCM-EM-UFG

E-mail: paty_flute@hotmail.com
ORCID: https://orcid.org/0009-0000-8321-0617
Lattes: http://lattes.cnpq.br/4651169321222631

Disponibilidade de dados: Os dados podem ser obtidos mediante solicitação.

Conflito de Interesses: Nenhum conflito de interesses foi declarado.

Modalidade de avaliação: Duplo-cega por pares.

RAY, Sonia; ALONSO, Patrícia. O Perfeccionismo na Performance Musical "Ajuda" ou "Atrapalha"? Revista Claves (Programa de Pós-Graduação em Música da Universidade Federal da Paraíba – PPGM/UFPB), João Pessoa, v. 14, e261401, p. 1-13, 2026.

Editor Responsável: Dr. Vinícius Eufrásio.

O Perfeccionismo na Performance Musical "Ajuda" ou "Atrapalha"?

Resumo:

Perfeccionismo é genericamente definido na psicologia como um aspecto da personalidade do ser humano identificado pela busca da perfeição que abrange tarefas simples e complexas do indivíduo. Estudos da área de psicologia da música reportam que performers apresentam traços de perfeccionismo em sua atividade cotidiana muitas vezes sem uma compreensão aprofundada sobre seus impactos e potencialidades. Este texto discute a contribuição de três tipos de perfeccionismo – perfeccionismo auto-orientado, perfeccionismo orientado para o outro e perfeccionismo socialmente estabelecido – para 'ajudar' ou 'atrapalhar' no complexo processo que envolve uma performance musical. Os conceitos de Performance Musical (PM) e de Elementos da Performance Musical (EPM) são adotados como referência para a discussão proposta. Conclui-se que o perfeccionismo, apesar de frequentemente associado a situações negativas, pode funcionar também como estímulo para produção qualificada.

Palavras-chave: Performance musical; Perfeccionismo; Psicologia da performance musical.

Perfectionism in musical performance: does it 'help' or 'hinder'?

Abstract:

Perfectionism is broadly defined in psychology as an aspect of human personality identified by the pursuit of perfection, encompassing all types of tasks, both simple and complex. Studies in the field of music psychology report that performers tend to exhibit aspects of perfectionism in their daily activities with little understanding of its potential. This text examines three types of perfectionism – self-oriented, other-oriented, and socially established – analyzing how each either stimulates or hinders the complex process of musical performance. The concepts of Musical Performance (MP) and Elements of Musical Performance (EMP) are adopted as a reference for the proposed discussion. The main conclusion is that perfectionism, despite being frequently associated with negative situations, can also function as a stimulus for high-quality production.

Keywords: Musical performance; Perfectionism; Psychology of musical performance.

1. Introdução

A performance musical exige do músico não apenas o seu domínio técnico e artístico, mas também um intenso e profundo envolvimento pessoal, no qual aspectos psicológicos se mesclam com o artístico. O perfeccionismo é genericamente definido na psicologia como um aspecto da personalidade do ser humano identificado pela busca da perfeição, abrangendo todos os tipos de tarefas, simples e complexas do indivíduo. O perfeccionismo é um traço da personalidade humana caracterizado pela busca da perfeição e que abrange desde a realização de tarefas até ações pessoais de cada ser humano (Stoeber, 2018; Hewitt; Flett, 1991).

Este comportamento vem sendo estudado há anos e, para alguns autores, é considerado adaptativo e, para outros, limitador. Quando o perfeccionismo, apesar de demandar esforço na realização de uma tarefa, leva a pessoa a um aprimoramento, compreende-se que o indivíduo se adaptou às condições e passou a ser capaz de desenvolver habilidades. Por outro lado, quando a adaptação não acontece, o indivíduo pode se tornar refém das demandas perfeccionistas a ponto destas o limitarem em suas atividades, notadamente as criativas.

Estudos da área de psicologia da música reportam que *performers* tendem a apresentar aspectos do perfeccionismo em sua atividade cotidiana com pouca compreensão sobre sua potencialidade. Um estudo realizado por Alonso (2022) analisou o comportamento perfeccionista de 144 músicos profissionais brasileiros das áreas da música erudita e popular e concluiu que instrumentistas têm sido afetados pelos diversos tipos de perfeccionismo independentemente de seus campos de atuação, instrumento ou gênero.

Assim, o foco deste texto é destacar, dentre três tipos de perfeccionismo (perfeccionismo auto-orientado, perfeccionismo orientado para o outro e perfeccionismo socialmente estabelecido), aspectos que possam contribuir de forma estimuladora ou desmotivadora, isto é, ‘ajudar’ ou ‘atrapalhar’, o músico no complexo processo que envolve uma performance musical.

2. Breve Resumo dos Três Tipos de Perfeccionismo Discutidos

Definido por psicólogos como Stoeber (2018), Hewitt e Flett (1991), o perfeccionismo se caracteriza como um traço da personalidade humana, no qual ocorre uma busca constante pela perfeição que abrange desde a realização de tarefas até ações pessoais de indivíduos. Além disso, é considerado um estilo de personalidade multifacetado que interage com elementos relacionais, psicodinâmicos e motivacionais (Hewitt, 2020, p. 103).

De acordo com a literatura (Hewitt; Flett, 1991, p. 457; Stoeber, 2018, p. 2), o perfeccionismo é classificado em três tipos, sendo eles: auto-orientado (PAO), orientado para o outro (POO) e socialmente prescrito ou estabelecido (PSE). Como característica comum aos três tipos, destacam-se a autocrítica, os padrões elevados de desenvolvimento e a controlabilidade perfeccionista (Hewitt; Flett, 1991, p. 458-468), diferenciando-se conforme a origem das exigências: pessoais, dirigidas a outros ou recebidas de outros.

Alguns autores têm apresentado o critério motivacional (intrínseco e extrínseco) como principal fator de diferenciação e direcionamento ao comportamento perfeccionista (Stoeber, 2018, p. 3; Hewitt, 2020, p. 102). Sendo assim, supõe-se que ao classificarmos sua motivação/motivos originários, classificamos sua funcionalidade. Além disso, a psicologia aponta que o perfeccionismo pode ser dividido em duas dimensões: os esforços e as preocupações (Stoeber, 2018, p. 2). Os esforços perfeccionistas são focados em seu crescimento, enquanto as preocupações são alimentadas pelo medo.

Define-se como perfeccionismo auto-orientado (PAO) uma relação entre cobrança pessoal e padrão de perfeição absoluta em si mesmo, no qual o indivíduo apresenta expectativas muitas vezes irreais quanto à preocupação com erros (Hewitt, 2020, p. 103; Stoeber, 2018, p. 8). Suas avaliações são direcionadas somente para si (Hewitt, 2020, p. 103), pois acreditam que seu esforço os levará à perfeição. O seu papel motivacional é conduzido intrinsecamente para "O Ser Perfeito", de forma que suas preocupações quanto à incapacidade de se alcançar a perfeição são muito importantes, o que os leva a uma busca compulsiva por autoaperfeiçoamento.

De acordo com Kenny (2011, p. 74), pessoas que possuem a característica de PAO gastam uma quantidade muito grande de energia em processos avaliativos, e desenvolvem, portanto, ideias muito rígidas sobre sucesso e falha, de forma a gerar uma autocrítica e autopunição excessivas (Hewitt; Flett, 1991, p. 468). Por outro lado, o perfeccionista auto-orientado desenvolve características de alta consciência, persistência de objetivos, organização, responsabilidade, eficiência e autodisciplina, todas essas desenvolvidas graças à constante e insistente busca pela perfeição (Stoeber, 2018, p. 23).

Indivíduos que apresentam traços do POO concentram suas crenças e comportamentos na expectativa sobre a capacidade dos outros, sempre exigindo dos outros a perfeição e os avaliando severamente, principalmente quanto às suas deficiências (Hewitt, 2020, p. 103). Por apresentarem uma motivação extrínseca, sempre dirigida a outros, apresentam falta de confiança e sentimentos de hostilidade para com os outros (Hewitt; Flett, 1991, p. 457), além de esses traços se relacionarem com cinismo, solidão, problemas conjugais ou familiares

(Burns, 1980). Por outro lado, este indivíduo desenvolve de forma marcante atributos de liderança.

O indivíduo com características de PSE sintetiza percepções e expectativas impostas por outras pessoas (Burns, 1980, p. 457). De acordo com o autor, essas características estão associadas a demandas externas, e por isso se relacionam com críticas e expectativas de outros. Ao mesmo tempo em que apresentam uma necessidade de aceitação, falta-lhes sentimentos de pertencimento, sendo a rejeição e o abandono fundamentais em sua busca. Por se preocuparem em atender os padrões dos outros, apresentam um medo de avaliações negativas, alta importância para obtenção de atenção, sempre a fim de evitar a desaprovação dos outros (Burns, 1980, p. 458). Esse tipo de perfeccionismo tende a apresentar características como cautela, empatia, padrão elevado em suas atividades e adaptação a ambientes (Burns, 1980, p. 470).

Uma série de estudos realizados (Burns, 1980, p. 464) demonstrou que o comportamento perfeccionista se relaciona com componentes sociais e pessoais fundamentais para seus ajustes e desajustes. O perfeccionismo ocorre de diferentes formas e possui aspectos distintos em cada indivíduo, não se devendo, contudo, persistir em imperfeições detectadas. O importante é concentrar esforços em busca de otimização de tarefas respeitando-se os limites de cada um.

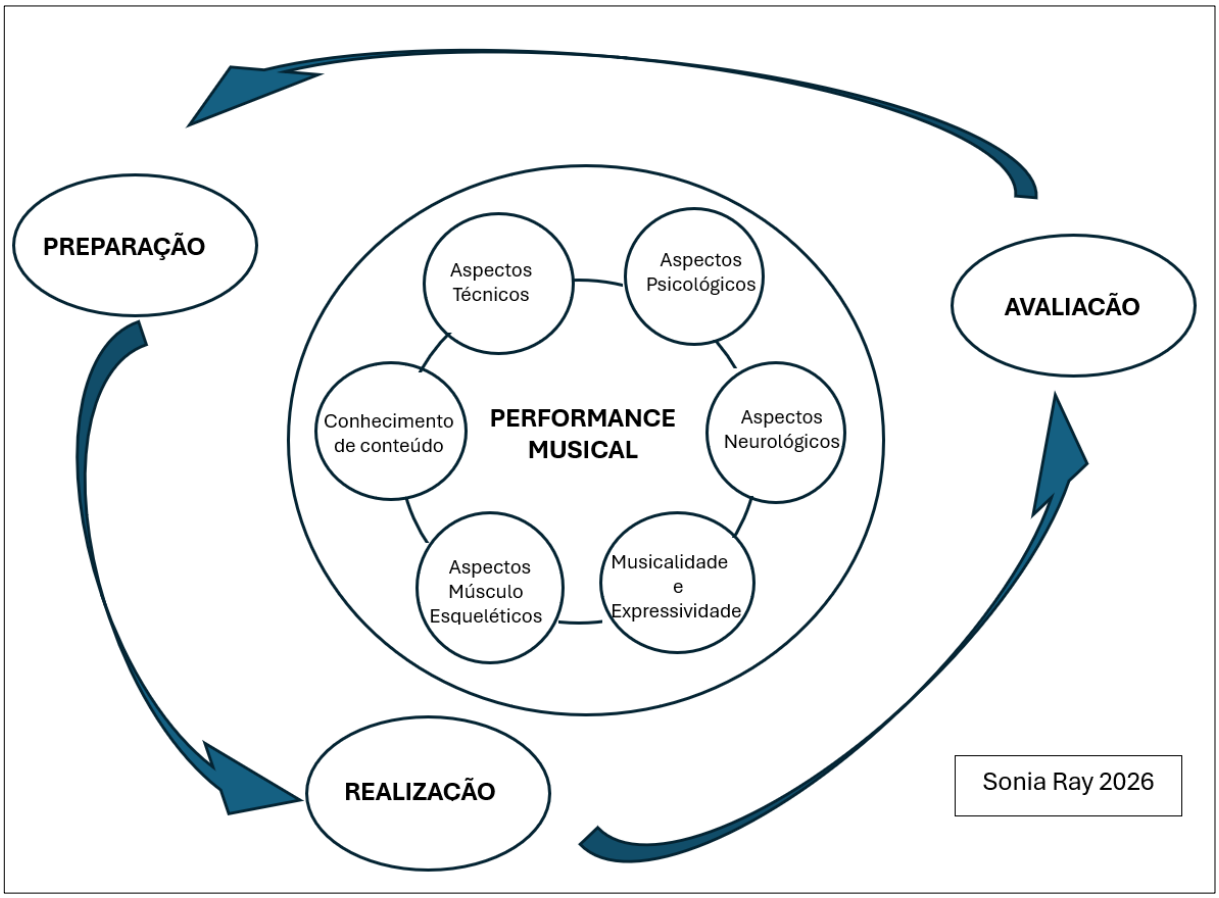
3. Breve Resumo dos Conceitos de Performance Musical (PM) e Elementos da Performance Musical (EPM)

O conceito de Performance Musical (PM) considera os processos de preparação, realização e avaliação como um circuito indissociável e contínuo na prática do músico que se expõe ao público em sua atividade principal. Considera ainda atividades em performance que trazem em si a expectativa de ação a ser observada (gravações de estúdio, de vídeos para provas de concurso ou performances online). A razão é simples: a expectativa de estar exposto exige qualidade artística, posturas físicas e condições emocionais semelhantes às de uma exposição pública ao vivo (Ray, 2015).

> Toda performance musical envolve pelo menos um agente (instrumentista, cantor ou regente) e quatro fundamentos: 1) o domínio da manipulação física do instrumento; 2) o amplo conhecimento do texto musical a ser interpretado, bem como as considerações estéticas a ele relacionadas; 3) condições de interagir com os aspectos psicológicos envolvidos no exercer da profissão e 4) condições de reconhecer os limites do seu corpo constantemente e prioritariamente no contato com o instrumento (Ray, 2015, p. 39).

O agente (músico) e os quatro fundamentos citados estão inseridos no contexto artístico do profissional da performance musical no qual a qualidade, a honestidade e a entrega do que foi preparado são os maiores objetivos. Qualidade e honestidade são questões que dependem do nível profissional do artista bem como do seu conhecimento sobre o fazer artístico, humanidade, arte musical e, sobretudo, sobre os aspectos que envolvem a performance musical. A entrega, por sua vez, depende de 'como' toda a performance é concebida e preparada. O que se faz no momento da performance é consequência direta da preparação do músico que, por sua vez, é consequência direta da avaliação feita sobre performances anteriores. Assim, o círculo preparação-realização-avaliação aparentemente simples, torna-se complexo à medida em que o músico se torna mais experiente, isto é, tem muito mais o que avaliar, mais detalhes para preparar e maior responsabilidade ao realizar uma performance musical.

Figura 1: Ciclo da Performance Musical e os EPM



Fonte: Sonia Ray (2026)

Os Elementos da Performance Musical (EPM) são aspectos que compõem uma performance e acontecem de maneira simultânea: Conhecimento do Conteúdo, Aspectos Técnicos; Aspectos músculo-esqueléticos; Aspectos Psicológicos; Aspectos Neurológicos e

Musicalidade e Expressividade. Estão presentes em todo o processo cíclico acima exposto, porém, são propostos por Ray (2015a) como elementos que podem ser estudados de formas separadas, desde que não se perca a noção de que são indissociáveis, ainda que não sejam racionalizáveis o tempo todo.

O potencial de um performer está em sua capacidade de interagir de forma equilibrada com os EPM durante a realização da performance musical. Atingir o máximo deste potencial vai depender de como este músico lida com as questões de preparar e avaliar cada elemento de suas performances anteriores e adicionar algo que lhe permita reavaliar-se e recomeçar o ciclo. É justamente neste processo que aspectos do perfeccionismo podem 'ajudar' ou 'atrapalhar'.

4. Aspectos do Perfeccionismo que 'Ajudam' ou 'Atrapalham' a Performance Musical

Dentre os três tipos de perfeccionismo, PAO, POO e PSE, o mais estudado pelos pesquisadores da área no Brasil tem sido o PAO, como se observa nos trabalhos de Santos (2017), Antunes (2023), Alonso (2022) e Alonso e Ray (2022; 2022a; 2023).

Dados recentes da aplicação da Escala Multidimensional do Perfeccionismo de Hewitt (1991) especificamente em músicos brasileiros profissionais detectou que a maioria (mais de 80%) dos 144 participantes apresenta características do Perfeccionismo Auto-Orientado (PAO) nas duas áreas, erudita e popular. Uma parcela bem menos significativa apresentou características do Perfeccionismo orientado para o outro (POO), correspondente a 11,8% em números próximos de músicos de ambas as áreas e apenas 5,37% apresentaram características do perfeccionismo socialmente estabelecido (PSE), sendo todos da área erudita. A faixa etária da maioria destes músicos é maior do que 21 anos. Importante observar que se pode detectar um ou mais tipos de perfeccionismo em um mesmo indivíduo em porcentagens diferentes. O estudo de Alonso (2022) identificou que a maioria dos sujeitos carrega em si mais de 80% de características de PAO. As combinações destes 80% com as características menos presentes de POO e PSE não foram apresentadas.

> Devido à características relacionadas a natureza da música e seu ambiente formador, já se esperava tal resultado entre os músicos do grupo erudito. Elementos como o controle técnico, atenção extrema em detalhes, estudos rigorosos de professores e métodos, entre outros, tendem a fomentar uma

> mentalidade de autocobrança exagerada no ambiente erudito (Alonso, 2022, p. 54).

Apesar da afirmação específica para eruditos na citação, não se detectou na pesquisa diferença significativa entre características de PAO em músicos eruditos e populares. Além disso, músicos mais velhos foram associados aos maiores níveis de perfeccionismo apontando uma possível relação com os altos padrões para si mesmo com base em uma formação mais tradicional em ambas as áreas.

Sendo o autoaperfeiçoamento, a autocrítica e a autopunição características determinantes do PAO, Alonso (2022) atribuiu a esse grupo maior propensão ao desenvolvimento de uma ansiedade desfavorável, caracterizada por sua tendência à cronificação e por seus efeitos debilitantes sobre o indivíduo, corroborando a ideia de que o perfeccionismo, principalmente o PAO, seja um dos principais gatilhos para a permanência da ansiedade debilitadora nos sujeitos participantes sem diferença significativa entre os grupos erudito e popular. A autora vai mais longe e conclui que fica evidente que o perfeccionismo tem afetado a vida e consequentemente a carreira de músicos profissionais brasileiros eruditos e populares, como um gerador de ansiedade de performance musical.

Apesar de aspectos que atrapalham o desenvolvimento do performer musical prevalecerem nas pesquisas, é possível utilizar-se dos mesmos princípios para modificar o que parece ser o gatilho padrão para a desmotivação do músico com PAO. A ansiedade não é necessariamente um aspecto ruim ou negativo. Ela pode ser utilizada, com o devido controle, como elemento de estímulo. No processo da preparação para a performance, a ansiedade é o elemento que faz com que o indivíduo escolha obras mais desafiadoras para suas próximas performances. Cria-se uma expectativa sempre que surge um novo trabalho, um novo convite, um novo projeto em performance musical. Este momento também traz a responsabilidade de planejar, de preparar esta nova performance. Porém, sem avaliar o que foi feito fica difícil preparar algo novo e desafiador.

É exatamente no processo de avaliação que os sentimentos de autoaperfeiçoamento, como a autocrítica e a autopunição inerentes ao POA, tendem a surgir, especialmente quando tudo o que foi feito está sendo questionado, revisto, repensado. Neste sentido, esta é a hora de se detectar, por exemplo, uma escolha de repertório mal-feita. Certamente gera uma ansiedade, mas, se for canalizada de forma a ‘ajudar’ pode significar gerar o prazer do aprendizado. Sim!

Fazer a escolha errada é fundamental para que se aprenda a escolher. Para que se adquiram parâmetros, limites que o indivíduo possa utilizar para aperfeiçoar sua forma de escolher.

Durante os anos de formação sempre há um professor, um orientador, um supervisor que vai assessorar este processo. Porém, é função deste orientador indicar caminhos para uma escolha assertiva. Como isto raramente é discutido em níveis mais elementares de estudo, o profissional iniciante vai ter que aprender a escolher. Se suas novas escolhas ampliarem sua satisfação e prazer na realização da performance, já se pode comemorar e partir para próximas escolhas. Pode-se repetir o processo várias vezes até que se adquira o desejado controle sobre o que preparar para a próxima performance e se desenvolva aos poucos organização, responsabilidade, eficiência e autodisciplina, como proposto por Stoeber (2018, p. 23).

No caso do indivíduo com traços do perfeccionismo orientado para o outro (POO), a investigação de Alonso (2022) detectou que ele tende a se concentrar na expectativa de outros exigindo desses a perfeição. Tem critérios de avaliação severos e focados nas deficiências, apresentando falta de confiança, sentimentos de hostilidade com outros. Tal constatação aponta para uma necessidade de constante comparação e rigidez na relação entre sua abordagem da performance, afetando de maneira a 'atrapalhar' o seu próprio processo de criação. Esta parcela dos sujeitos da pesquisa é surpreendentemente pequena (11,8%) de ambos os grupos, erudito e popular, mostrando que a preocupação com o olhar externo não predomina. Tal constatação surpreende quando se considera pesquisas anteriores que indicam que o músico que se expõe em público tenha tendências ao exibicionismo e autocentrismo (Persson, 2001) que são características que exigem muita autoconfiança. Contudo, os indivíduos nesta categoria podem sofrer limitações ao lidar com aspectos focados em como suas falhas serão avaliadas e, por consequência, se tornam extremamente exigentes com as falhas alheias.

Do ponto de vista da autoprodução, esta postura tende a trazer frustrações com performances imperfeitas, avaliações irreais quanto ao que se é possível realizar. Falta-lhe autoconhecimento sobre sua capacidade de escolhas no planejamento de suas performances. No âmbito educacional, este indivíduo tende a ser um professor inflexível quanto à exigências feitas a seus alunos. Esta inflexibilidade carrega um misto de 'proteção' para que seus alunos não sofram com avaliações externas e insegurança quanto a sua própria capacidade de arriscar, de inovar em seu processo de preparação para a performance. Reflexos podem aparecer em repetição excessive do mesmo repertório, utilização de uma mesma abordagem de execução do instrumento para todos os alunos sem respeitar suas condições singulares e dificultar o entrosamento entre os colegas profissionais com visões artístico-pedagógicas distintas.

Por outro lado, o indivíduo com características de POO tende a assumir papéis de liderança atuando sempre no seu campo de atuação. Esta postura traz segurança a ele mesmo e aos que atuam em projetos de performance como colaboradores (grupos de câmara, orquestras, bandas, combos de música popular etc.). A exploração desta liderança de maneira positiva é o que pode 'ajudar' este indivíduo a tomar o controle de seu processo de criação em performance e reformular, reorganizar sua forma de fazer a preparação, realização e avaliação de suas performances. Igualmente reorganizável seria sua forma de lidar com visões pedagógicas e processos didáticos na performance musical, aproveitando sua segurança de líder para se permitir arriscar um pouco mais e se questionar frente a cada novo projeto artístico.

O indivíduo caracterizado com PSE apresenta características associadas a demandas externas como críticas e expectativas da sociedade. Difere do POO pela alta necessidade de aceitação social, pois carregam o sentimento de não-pertencimento, o que os aproxima dos sentimentos de rejeição e abandono. Lidam com o medo de avaliações negativas e sentem a necessidade de atenção, o que, somado a outros fatores, os levam a uma adaptação a ambientes e situações.

Os sentimentos de rejeição e abandono tendem a 'atrapalhar' a prática do ciclo de performance destes indivíduos. Sua autoavaliação pode fundamentar-se em comentários reais ou imaginários de terceiros e não da realidade de sua performance, possivelmente implicando em decisões equivocadas sobre como melhorar sua preparação para futuras performances. Ao mesmo tempo que este indivíduo exige de si mesmo um alto padrão de qualidade suas comparações são como o mundo externo que ele acredita ditar seu crescimento artístico deixando em segundo plano o seu próprio histórico artístico.

A parte que pode 'ajudar' o indivíduo com características de PSE é justamente a cautela e empatia com as quais ele se coloca no seu meio de atuação. Isto pode favorecer ajustes e tranquilidade para eventuais adequações no seu processo de forma que ele encontre seu caminho de independência da visão externa para se autoavaliar e recomeçar novos ciclos de performance musical, tanto em escolha de repertório como em opções de estudos destinados a lapidar seu nível artístico e/ou didático.

Considerações finais

Ao detectar quaisquer características de quaisquer dos tipos de perfeccionismo, seja POA, POO ou PSE, o indivíduo precisa conhecer minimamente os aspectos inerentes a cada

um para poder tomar à frente das decisões sobre como lidar com esta parte de 'ser humano'. Não se pode negar que as características intrínsecas ao perfeccionismo têm o potencial de 'atrapalhar' o desempenho desejável do indivíduo. Porém, deve-se lembrar sempre que a possibilidade natural de adaptação do ser humano permite também que ele faça alterações em suas próprias características perfeccionistas de forma a 'ajudá-lo' a se reinventar, a recriar sua maneira de lidar com seus medos e frustrações. Assim, conclui-se que o perfeccionismo, apesar de frequentemente associado a situações negativas, pode funcionar também como estímulo para produção qualificada.

Referências

ALONSO, Patrícia. Perfeccionismo na performance musical: um estudo comparativo entre músicos eruditos e populares no Brasil. 2022. **Tese** (Doutorado em Música) – Instituto de Artes, UNESP, São Paulo, 2022.

ALONSO, Patrícia; RAY, Sonia. Escala multidimensional do perfeccionismo: os esforços positivos em músicos performers perfeccionistas. In: CONGRESSO DA ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO EM MÚSICA, 32., 2022, Natal. **Anais...** Natal: ANPPOM, 2022.

ALONSO, Patrícia; RAY, Sonia. As expectativas e as críticas parentais relacionadas as ações de músicos perfeccionistas In: CONGRESSO IBERO-AMERICANO DE PSICOLOGIA DA MÚSICA E COGNIÇÃO MUSICAL, 1., 2023, Rio de Janeiro. **Anais...** Rio de Janeiro: ABCM, 2023.

ALONSO, Patrícia; RAY, Sonia. As preocupações com os erros e as dúvidas das ações de músicos perfeccionistas In: CONGRESSO IBERO-AMERICANO DE PSICOLOGIA DA MÚSICA E COGNIÇÃO MUSICAL, 1., 2023, Rio de Janeiro. **Anais...** Rio de Janeiro: ABCM, 2023a.

ANTUNES, Letícia Maria. Interpretação e ansiedade na performance musical: um estudo analítico e comportamental. 2023. **Tese** (Doutorado em Música) – Escola de Comunicações e Artes, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2023. Disponível em: usp.br. Acesso em: 13 abr 2026.

BURNS, David. The perfectionists' script for self-defeat. **Psychology Today**. November, p. 34-51, 1980.

HEWITT, Paul; FLETT, Gordon L. Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. **Journal of Personality and Social Psychology**, Washington, n. 60, p. 456–470, 1991.

HEWITT, Paul.; BLASBERG, J. S.; FLETT, G. L.; BESSER, A.; SHERRY, S. B.; CAELIAN, C.; PAPSDORF, M.; CASSELS, T. G.; BIRCH, S. Perfectionistic self-presentation in children

and adolescents: development and validation of the Perfectionistic Self-Presentation Scale—Junior Form. **Psychological Assessment**, [S. l.], 17 jan 2011. DOI: 10.1037/a0021147.

HEWITT, Paul. Perfecting, belonging, and repairing: a dynamic-relational approach to perfectionism. **Canadian Psychology**, v. 61, n. 2, p. 101–110, 2020.

KENNY, Dianna. **The psychology of music performance anxiety**. New York: Oxford University Press, 2011.

PERSSON, R.S. The Subjective World of the Performer. In: P. Juslin; J. A. Sloboda (Orgs.). **Music and Emotion**: theory and research [pp. 275-290]. New York: Oxford University Press, 2001.

RAY, Sonia. Os Conceitos de EPM, Potencial e Interferência inseridos numa proposta de mapeamento de Estudos sobre Performance Musical. In: **Performance Musical e suas Interfaces**. RAY, Sonia (Org). Reimpressão revisada. Goiânia: Vieira/Irokun, 2015

RAY, Sonia. **Pedagogia da Performance Musical**. Goiânia: Espaço Acadêmico, 2015a.

SANTOS, Gueber Pessoa. Ansiedade na performance musical: a experiência de profissionais da clarineta no Brasil. 2017. **Tese** (Doutorado em Música) – Escola de Música, Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2017.

STOEBER, Joachim. **The psychology of perfectionism**: theory, research, applications. London: Routledge, 2018.

Agradecimentos:

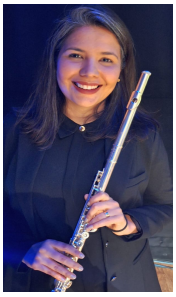
Agradecimento ao CNPq - Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico.

SOBRE OS AUTORES



Sonia Ray

Sonia Ray Sonia é natural de São Paulo (SP) e radicada em Goiânia (GO) desde 1999. Bacharel em Composição e Regência pelo Instituto de Artes da Unesp. Sonia Ray é Mestre e Doutora em Pedagogia e Performance do Contrabaixo pela University of Iowa (EUA, 1998). Realizou dois estágios de Pós-Doutoramento: University of North Texas (EUA, 2008) e Universitè Paris VIII (FRANÇA, 2016-2017). É professora Titular da Universidade Federal de Goiás na Escola de Música. Docente permanente do PPGMUS/UnB. É artista convidada da Convenção bienal da International Society of Bassists (EUA) desde 1993. Solista convidada em vários eventos artísticos e de pesquisa em várias partes do Brasil e dos EUA, além de eventos na Áustria, Turquia, Noruega, França, Alemanha, Itália, Inglaterra, Colômbia e Polônia. Tem várias publicações em performance musical. A forte ligação com cultura africana é o foco de recentes publicações e de sua atuação com o Projeto Diaspóricas. Pesquisadora CNPq com o Projeto “Protagonismo da Mulher Negra na Música”.



Patrícia Alonso

Patrícia Alonso é Doutora pelo Instituto de Artes da Universidade Estadual Paulista/IA- UNESP, na especialidade performance musical, desde 2020 realiza pesquisas sobre o perfeccionismo em músicos eruditos e populares brasileiros. Concluiu bacharelado em flauta transversal em 2017 no IA-UNESP, sob orientação de Jean Noel Saghaard, além de ser formada pelo Conservatório Dramático e Musical de Tatuí/SP. Atua como professora de flauta em cursos livres e como flautista/piccolista na Banda Sinfônica do Exército desde 2017.Apresenta em sua atividade acadêmica uma notória participação em eventos nacionais e internacionais. É parecerista cultural de diversos segmentos por todo território nacional e desde 2025, é parecerista convidada do periódico Psychology of Music