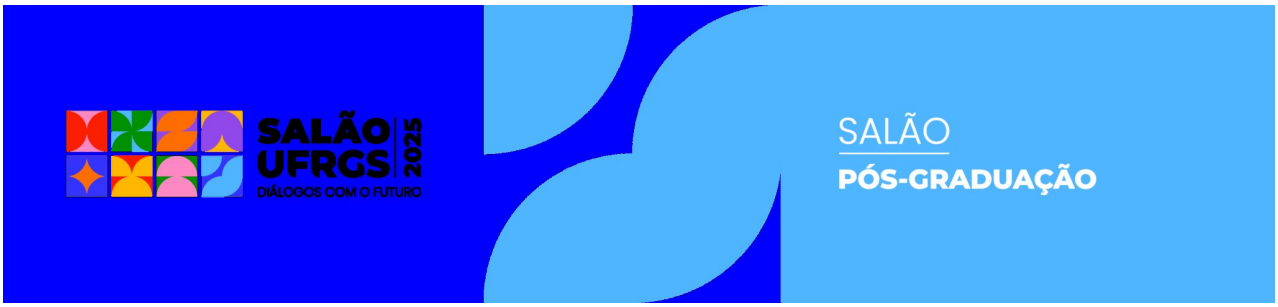


Evento	Salão UFRGS 2025: I SALÃO DA PÓS-GRADUAÇÃO
Ano	2025
Local	Campus do Vale - UFRGS
Título	Autocompaixão e perfeccionismo em estudantes de música
Autor	BRUNA FURLAN GAUER
Orientador	LUCIANA KARINE DE SOUZA

RESUMO: Este estudo investigará a relação entre autocompaixão e perfeccionismo em estudantes universitários do curso de Música da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). A autocompaixão é uma atitude de compreensão e gentileza diante do sofrimento pessoal, composta por seis dimensões: bondade consigo, senso de humanidade, mindfulness, autocrítica severa, isolamento social e sobreidentificação. O perfeccionismo, por sua vez, é uma característica da personalidade voltada à busca da perfeição e de altos padrões de desempenho, dividido em duas dimensões principais: padrões e discrepância. A literatura revisada indica que músicos frequentemente apresentam níveis elevados de perfeccionismo, especialmente os mais jovens e mulheres, o que pode contribuir para o sofrimento emocional e o aumento da ansiedade de performance. Já a autocompaixão vem se mostrando eficaz em diferentes contextos, pois favorece o equilíbrio emocional diante de falhas e reduz a autocrítica excessiva, o que indica que também pode auxiliar músicos a lidar com as exigências emocionais da prática musical. Ainda que alguns estudos explorem o perfeccionismo no contexto musical, a autocompaixão segue sendo pouco explorada, especialmente em estudos brasileiros. Diante disso, entender como essas duas variáveis se relacionam no ambiente musical pode contribuir para uma compreensão mais ampla da experiência emocional dos músicos e da forma como lidam com seus padrões de desempenho, erros e expectativas. Para investigar essa relação, será adotado um delineamento quantitativo correlacional, utilizando instrumentos validados, como a Escala de Autocompaixão e a Short Almost Perfect Scale (SAPS), além de um Questionário Sociodemográfico e um Questionário Complementar, que cobrirão características individuais, experiência musical e a ansiedade de performance percebida. A aplicação ocorrerá presencialmente em uma amostra de 150 estudantes dos cursos de Bacharelado e Licenciatura em Música da UFRGS. Os dados serão analisados por meio de estatísticas descritivas e testes de correlação de Pearson, sendo também realizadas comparações de grupos com base em variáveis sociodemográficas, acadêmicas e relacionadas à experiência musical dos participantes. A hipótese é de que a autocompaixão está correlacionada negativamente com o perfeccionismo de modo moderado a forte.

PALAVRAS-CHAVE: Autocompaixão; Perfeccionismo; Estudantes de Música.