

CANTORES LÍRICOS: DUETOS COM A ANSIEDADE
LYRICAL SINGERS: DUETS WITH ANXIETY
CANTORES LIRICOS: DUETOS CON LA ANSIEDAD

*Marlene Ferreira*¹

Zélia Teixeira^{2,3}

¹ Universidade Fernando Pessoa, Porto, Portugal

² Faculdade de Ciências Humanas e Sociais, Universidade Fernando Pessoa, Porto, Portugal

³ Hospital Escola da Universidade Fernando Pessoa, Porto, Portugal

Marlene Ferreira - marlene.silva.ferreira11@gmail.com | Zélia Teixeira - zeliamedoteixeira@gmail.com



Autor Correspondente

Marlene Ferreira

Universidade Fernando Pessoa

Praça 9 de Abril, 349

4249-004 Porto

marlene.silva.ferreira11@gmail.com

RECEBIDO: 29 de janeiro de 2019

ACEITE: 20 de maio de 2019

RESUMO

Introdução: O presente artigo de pesquisa descreve e analisa os resultados parciais de um estudo qualitativo alargado que pretendeu verificar de que forma a ansiedade de desempenho está presente no quotidiano do cantor lírico.

Objetivos: As alterações de vida diárias antes de um recital e quais as estratégias utilizadas no seu enfrentamento por parte deste grupo de profissionais.

Métodos: Resulta da administração de um questionário socioprofissional e de uma entrevista semiestruturada a um grupo de 8 cantores líricos com mais de 6 anos de prática, selecionados pelo método bola de neve.

O procedimento para aceder aos significados emergentes dos seus discursos foi a *Grounded Theory*, seguindo as rotinas de seleção de unidades de análise, criação de memorandos, e categorização em dois níveis (descritivo e conceptual).

Resultados: Centra-se na produção dos discursos referentes a três questões sobre a experiência da ansiedade de performance musical, rotinas diárias adotadas no período pré-recital e nas eventuais estratégias usadas para ultrapassar a sintomatologia ansiosa.

Conclusões: Os resultados manifestam o reconhecimento do impacto da performance, um convívio constante com a ansiedade e consequentes alterações das rotinas de vida diárias a nível pessoal e social, conduzindo à adoção de estratégias para o controle da ansiedade.

Palavras-chave: Cantores líricos; Ansiedade de desempenho Musical; Teoria sustentada nos dados

ABSTRACT

Introduction: This article describes and analyses the partial results of a broad qualitative study, whose goal was to explore how performance anxiety is presented in the everyday life of the lyrical singer.

Objectives: The daily life changes before a recital and what strategies are used in the their confrontation by this group of professionals.

Métodos: The results presented are centered in the production of discourse from three questions covering the experience of anxiety on musical performance, and the eventual strategies applied to overcome it. These data were gathered using a social-professional questionnaire and a semi-structured interview addressed to a group of 8 lyric singers with over 6 years of experience, sampled through the snowball method. Grounded Theory was the procedure chosen to access the emerging constructs in the participants' discourses, following the routines of analysis unit selection, memorandum generation and categorization on two levels (descriptive and conceptual).

Resultados: The method focuses on the production of the speeches concerning three question about the experience of musical performance anxiety, daily routines adopted in the pre-recital period and the eventual strategies used to overcome anxious symptomatology.

Conclusões: The collected results recognize the harmful impact of performance, a constant conviviality with the anxiety and consequent changes in daily life routines at personal and social level, leading to the adoption of strategies for anxiety control.

Keywords: Lyric Singers; Musical performance anxiety; Grounded Theory

RESUMEN

Introducción: El presente artículo describe y analiza los resultados parciales de un estudio cualitativo ampliado que pretendió comprobar de qué forma la ansiedad de rendimiento está presente en el cotidiano del cantante lírico.

Objetivos: Los cambios de vida diarios antes de un recital y cuáles las estrategias utilizadas en su enfrentamiento por parte de este grupo de profesionales.

Métodos: Los resultados aquí expuestos se centran en la producción de los discursos referentes a tres cuestiones sobre la experiencia de la ansiedad de performance musical, rutinas diarias adoptadas en el período previo al recital y en las eventuales estrategias usadas para superar la sintomatología ansiosa. Resulta de la administración de un cuestionario socio profesional y de una entrevista semiestruturada a un grupo de 8 cantantes líricos con más de 6 años de práctica, seleccionados por el método bola de nieve. El procedimiento para acceder a los significados emergentes de sus discursos fue la Grounded Theory, siguiendo las rutinas de selección de unidades de análisis, creación de memorandos, y categorización en dos niveles (descritivo y conceptual).

Resultados: El método se centra en la producción sobre la experiencia de la ansiedad de performance musical, rutinas diarias en el período pre-recital y en las eventuales estrategias usadas para superar la sintomatología ansiosa.

Conclusiones: Los resultados demuestran el reconocimiento del impacto perjudicial de la performance, una convivencia constante con la ansiedad y consequentes alteraciones de las rutinas de vida diarias a nivel personal y social, conduciendo a la adopción de estrategias para el control de la ansiedad.

Palabras Clave: Cantantes; Ansiedad de rendimiento musical; *Grounded Theory*

INTRODUÇÃO

A Ansiedade de Desempenho (AD) refere-se a um grupo de perturbações emocionais, que englobam um conjunto de reações psicológicas, fisiológicas e comportamentais perante a exposição a situações stressantes, fazendo-se sentir em vários domínios, desde a realização de exames ao falar em público (Kenny, 2006; Mendanha, 2014; Sloboda, 2008,). É frequentemente confundida com as noções de medo de enfrentar o palco (Wilson & Roland, 2002) e classificada a nível fenomenológico por fobia social (Kenny, 2011; Osborn & Franklim, 2010) representando para cada cantor lírico um desafio impactando nas suas tarefas diárias (Spahn et al, 2010). Segundo Brontons (1994, citado por Mendanha, 2014), a AD é composta por alterações fisiológicas, psicológicas e emocionais, cognitivas e comportamentais.

Dentro dos domínios da AD escolhemos o caso particular da AD associada ao canto lírico pois a carreira destes profissionais é repleta de audições, testes, provas, exames, concertos e recitais que implicam direta e indiretamente a avaliação e exposição ao público, para além do elevado rigor técnico e artístico de que se revestem de forma a cativar o mesmo (Mendanha, 2014). O medo de falhar em qualquer aspeto da funcionalidade individual é o principal fator da AD, caracterizando a sua existência em vários contextos, e no caso do canto, para além dos fatores internos, destacam-se a imprevisibilidade e incerteza do emprego, os horários desregulados de trabalho, a instabilidade financeira e até as alterações pessoais e sociais. A AD pode incidir em quaisquer faixas etárias, competências ou experiência técnicas e está presente em cantores amadores e profissionais, que cantam a solo ou em grupo (Kenny, 2005; 2011). Ainda que o leque de incidência da AD possa ser abrangente é necessário produzir investigação científica direcionada a outros contextos, estilos e vertentes musicais (Parncutt & Mcpherson, 2002). Deste modo, pretendeu-se com esta investigação verificar de que forma a ansiedade de desempenho está presente no quotidiano do cantor lírico, focando as alterações de vida diárias antes de um recital e quais as estratégias utilizadas no seu enfrentamento por parte deste grupo de profissionais.

1. REVISÃO DA LITERATURA

Ao debruçarmo-nos sobre um tema que conjuga a área da Música com a da Psicologia procuramos aceder aos significados que os cantores líricos atribuíam à ansiedade. Historicamente, e do ponto de vista de Harnoncourt, (1988, citado por Cerqueira, Zorzal & de Ávila, 2012), a aquisição de competências musicais era equiparada à relação de um mestre e aprendiz artesão – atividade tão característica do século XVIII. Seguindo o raciocínio do mesmo autor, o contacto, a construção da relação e imposição de características individuais ao objeto (entendido neste caso como o repertório), o despender do tempo e atenção aos mais pequenos detalhes, adquirem um papel fulcral para o seu sucesso, atingido através do envolvimento do artesão (músico), com a matéria-prima (repertório). Mais tarde o Modelo de Ensino e Aprendizagem da Performance Musical apresenta-se como uma nova e completa viragem no aprofundamento desta complexa área dado que envolve não só a etapa de aquisição e preparação musical, como também as implicações da apresentação pública (desempenho) (Cerqueira, Zorzal & de Ávila, 2012). Para além da introdução do conceito de performance este modelo tem uma dupla vertente, destinando-se quer a professores, quer a intérpretes, reconhecendo a necessidade de um estudo eficaz, consciente e planeado, assentando na anterior personificação da arte artesã (Cerqueira, Zorzal & de Ávila, 2012). No que concerne especificamente à área do canto, as investigações são escassas e focam essencialmente as competências físicas, como a postura corporal e a sua influência nas alterações vocais, demonstrando assim as necessidades evocadas anteriormente por Parncutt e Mcpherson (2002). Acresce-se assim a responsabilidade de uma construção atual de conhecimento focando o modo como a técnica vocal pode ser influenciada pela carga ansiosa inerente à performance do cantor.

2. MÉTODOS

O método qualitativo tem como principal objetivo aprofundar a compreensão da complexidade de fenómenos, factos e processos, permitindo desconstruir todos os micro processos sociais e impulsionando assim a sua investigação, (Fernandes da Silva, 2010; Victora, Knauth, & Hassen, 2000). Não se foca apenas no que é observável, mas também na atribuição de significados ao comportamento, já que o estudo da experiência humana deve ter em conta que o sujeito interage, interpreta e constrói sentidos (Fernandes da Silva, 2010; Guerra, 2014). Dentro do grupo das metodologias qualitativas destacamos a *Grounded Theory*, que gradualmente viu generalizados o seu método de análise e várias das suas estratégias chave, particularmente a codificação e o registo de memorandos, que se tornaram parte do léxico mais amplo de investigação qualitativa (Charmaz, 2011). A presente investigação sustenta-se nas características anteriormente apresentadas procedendo à recolha, registo, transcrição, organização, interpretação e construção hierarquizada da informação recolhida, acedendo assim, à complexidade e diversidade desta realidade, partindo dos discursos e tendo como objetivo os significados atribuídos pelos participantes.

2.1 Participantes

Trata-se de uma amostra intencional, não probabilística, selecionada pelo método de bola de neve. Os elementos que integraram este estudo foram 8 cantores líricos profissionais, 6 do sexo feminino e 2 do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 25 e os 49 anos. A maioria possuía mestrado na área do canto e todos tinham outra ocupação para além do canto lírico, ligada ao ensino desta mesma arte. Quanto aos naipes de vozes, a nossa amostra foi composta por 5 sopranos, 1 contralto, 1 tenor e 1 barítono, com prática profissional entre os 5 e os 28 anos.

2.2 Recolha de dados e procedimento

A recolha de dados decorreu em contexto *online*, com base em dois instrumentos que incidiram na caracterização sociodemográfica e profissional dos participantes (através de questionário), na exploração da vivência da AP e no seu impacto, bem como nas estratégias adotadas face ao seu surgimento. A recolha de dados acerca da temática em torno da AP foi feita através de uma entrevista estruturada com oito questões que versavam o percurso dos cantores líricos, a caracterização das suas rotinas, o impacto de ser cantor nas outras áreas de vida, rotinas de preparação de recitais, condições necessárias a um jovem cantor desenvolver. Devido à extensão dos resultados obtidos, o presente artigo centra-se apenas em três questões constituintes deste guião: *“Sabemos que a voz é a sua principal ferramenta de trabalho. Na sua opinião, de que maneira é que a ansiedade está presente na prática do canto lírico?”*; *“No seu caso, como lida com a ansiedade que pode estar presente na prática do canto lírico?”*; *“Como é a sua rotina quando tem ou se aproxima um espetáculo/recital? Sente que existem mudanças na mesma?”*. No que concerne aos procedimentos, o contacto com o primeiro participante foi efetuado por *e-mail*, e posteriormente usou-se a aplicação *Messenger* que permitiu o registo automático do texto escrito para posterior transcrição da informação, sem erros de compreensão ou mal-entendidos. Foram assegurados todos os princípios éticos de confidencialidade, participação voluntária e direito à desistência sem quaisquer custos ou repercussões. No final da entrevista, era questionada a possibilidade de o participante sugerir um ou mais colegas ligados à mesma arte, respeitando desta forma os procedimentos da amostragem do tipo bola de neve, adotados na presente investigação. Os discursos transcritos no seu contexto literal a partir do *Messenger* foram analisados e daqui decorreu a seleção de unidades de análise no formato de frases. Sustentados no processo de depuração de categorias e posterior integração hierárquica elencamos os principais núcleos de significado emergentes do discurso do grupo quanto à AP, ao seu impacto e às estratégias adotadas por cantores líricos para o seu enfrentamento.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados da análise dos conteúdos discursivos estão patentes nas três tabelas que integram esta discussão. Nelas se apresentam as unidades recolhidas (frases), as categorias de 2ª ordem que correspondem à primeira hierarquização, e as categorias de 1ª ordem ou centrais que resultam da agregação conceptual das anteriormente referidas.

A tabela 1 resulta dos conteúdos obtidos como resposta à questão 1. A ansiedade foi homogeneamente considerada como uma presença habitual na prática do canto lírico (Spahn, Walther & Nusseck, 2016). As duas categorias de 2ª ordem “perceção de ameaça” e “ligação ao perfeccionismo” (Kenny, 2005, 2011) são dois dos mecanismos cognitivos subjacentes à génese da ansiedade que se agregam na categoria central “medo do insucesso”, condição que Wilson e Roland (2002) nomeiam como preocupação com o fracasso, visível na resposta, por exemplo, da participante 3 (tabela 1). A constância da AP é assinalada nos vários momentos que compõem a performance lírica (audições, ensaios e concertos) três categorias de 2ª ordem que se conjugam para construir a categoria central relativa à vivência da ansiedade em todas as fases do processo, tal como referem Ray (2009) e Spahn e colaboradores (2016). Para esta presença contribuem, de acordo com os discursos analisados, múltiplas situações de fragilidade (categoria central ou de primeira ordem) que podem ser de cariz emocional, técnico e especificamente físico (Kenny, 2011; Ray, 2009), neste caso categorias de segunda ordem. Continuando na análise da categorização realizada a ansiedade é vista como negativa e como um limite vocal, físico e cognitivo, categoria central sustentada na perceção dos efeitos na voz, no corpo e na concentração (categorias de 2ª ordem) tal como referem Fehm e Schmidt (2006). Mas se os efeitos negativos da ansiedade transparecem em vários extratos dos discursos recolhidos também surge a consciência de que lidar com ela é um processo de aprendizagem que precisa de tempo, e de preparação (categoria de 1ª ordem), preparação esta que, na opinião de Cardassi (2000) deve ser organizacional, física e psicológica, e que associada ao tempo poderá espelhar os conteúdos das últimas duas categorias de 1ª ordem em que a ansiedade até pode ser positiva ou inexistente.

Tabela 1. Unidades de análise e categorias de 1ª e 2ª ordem obtidas na questão:

“Sabemos que a voz é a sua principal ferramenta de trabalho. Na sua opinião, de que maneira é que a ansiedade está presente na prática do canto lírico?”

Unidades de análise	Categorias de 2ª ordem	Categorias de 1ª ordem
“Presente ela está quase em todos” – S2	Está em quase todos	A ansiedade está presente em quase todos e é constante
“Acho que está muito presente” – S4	Muito ou sempre presente	
“Está sempre” – S3		
“Está em tudo o que põe em causa a responsabilidade” – S1	Está associada à percepção de ameaça	Está associada ao medo do insucesso
“Está em tudo o que põe em causa a nossa performance” – S1		
“Espero sempre que as coisas corram como previsto” – S3	Está ligada ao perfeccionismo	
“Queremos sempre fazer de forma espetacular” – S4		
“(Queremos sempre) impressionar toda a gente” – S4		
“Sou também perfeccionista” – S3		
“Acreditamos que esse trabalho é que poderá abrir portas para outro ainda melhor” – S2		
“As audições, então, são horríveis” – S4	Nas audições	Está presente em todas as fases do processo (desde a seleção à apresentação final)
“(As audições) são angustiantes” – S4		
“(Está) no primeiro ensaio com um maestro” – S1	Nos ensaios	
“Antes de ensaiar, há ansiedade de estar bem preparada” – S8	Nos concertos	
“(Antes de um ensaio, existe ansiedade) de conhecer os parceiros de trabalho que mudam constantemente” – S8		
“Está nos concertos” – S1	Em situações de fragilidade emocional	
“(Antes das apresentações) quando sinto que não estou bem de saúde” – S8		
“Só sinto nervos quando tenho de enfrentar o público sozinha” – S2	Em situações de fragilidade de saúde física	
“Só sinto nervos em situação de recital a solo” – S2		
“(Quando) estamos numa fase emocionalmente debilitada” – S6	Em situações de fragilidade	Surge em múltiplas situações de fragilidade
“A saúde vocal também pode trazer alguma ansiedade” – S8		
“(A ansiedade para) não ficar doente é terrível” – S8		
“(Quando) estamos numa fase (...) fisicamente debilitada” – S6		
“(Quando) estamos a viver uma fase de insegurança por questões (...) de saúde – S6		
“(Quando) a obra tem passagens que nos põem “em sentido” – S6	Efeito negativo (sem especificação)	Impacto negativo sem detalhe
“Quando não me preparei como devia” – S8		
“A ansiedade pode afectar de forma muito negativa a prática do canto lírico – S1	Tem efeitos negativos na voz	É um limite vocal, físico e cognitivo
“Sofrer de ansiedade só vai piorar a minha performance” – S2		
“Percebi que isso só me prejudicava” – S3	Tem efeitos negativos porque limita o corpo	
“Precisamos do oposto para produzir tons bonitos e saudáveis” – S5		
“(A ansiedade) tira-nos a voz” – S7	Negativo por interferir na concentração	
“(Negativamente) porque cria tensão muscular” – S5		
“(A ansiedade) tira-nos o sono” – S7	É uma situação com que se aprende a lidar	
“(A ansiedade) tira-nos a força” – S7		
“Faz com que o nosso foco deixe de estar na música” – S7	Diminui com a preparação e com a maturidade	Lidar com a ansiedade é um processo de aprendizagem contínua
“(Faz com que o foco) passe a estar nos nossos medos” – S7		
Dependendo como o cantor lida com ela” – S2	Pode ser positiva sem especificação	Pode ser positiva sem especificação
“Há momentos que não estamos tão bem e temos de saber lidar com isso” – S3		
“Ainda estou a aprender a lidar com o stress e ansiedade” – S3	Não fica nervosa/o	
“Com o meu amadurecimento a nível pessoal e vocal sinto que os níveis de ansiedade baixaram bastante” – S4		
“Quanto mais segura estou do meu trabalho (a preparação em casa), menos ansiosa” – S4	Não fica tão nervosa/o	A ansiedade nem sempre está presente
“Aprendi a usar a ansiedade de forma positiva no canto” – S2		
“Ensaio não me deixam nervosa de todo” – S2	A ansiedade nem sempre está presente	
“Nem coro, nem novo repertório (me deixam nervosa) – S2		
“Nos ensaios por norma não sinto tanto” – S3		
“Antes das apresentações menos (ansiedade)” – S8		
“Posso esconder atrás de uma personagem” – S2		

Na categorização resultante da hierarquização de significados obtidos através da questão 2 o conceito de preparação surge como nuclear (Mendanha 2014), sem detalhe (primeira categoria central), ou associado especificamente à preparação vocal e física, também categoria de 1ª ordem. Vários autores (Greene, 2002; Kenny, 2011; Ray, 2009) sublinham a importância da preparação física, e a este respeito, Cardassi (2000) sugere a prática de desporto e de exercícios aeróbicos, e refere concretamente os alongamentos que surgem explicitamente no discurso do participante 2. As estratégias de controle de ansiedade que emergiram do discurso constituem a terceira categoria de 1ª ordem, e sustentam-se em práticas como as do

controle da respiração, abstração da situação e compreensão da própria experiência ansiosa – categorias de 2ª ordem. No presente caso sobressai o controle respiratório, e não encontramos qualquer referência ao uso de técnicas de relaxamento por parte dos elementos da amostra. A quarta unidade central, que denominamos como “estratégias de desvalorização da ansiedade, valorizando a performance” congregou 5 categorias de 2ª ordem, que em nossa opinião assumem algum distanciamento da experiência ansiosa recorrendo a alternativas de maior abstração: concentração/focalização; procura de significado emocional; normalização da experiência ansiosa (esvaziando-a de significado e banalizando-a); valorização do prazer a cantar; efeito tranquilizante do canto. Estas dimensões de confronto com a ansiedade mais elaboradas (Brontons, 1994; Cardassi, 2000; Osborn & Franklim, 2010; Wilson & Roland, 2002) têm uma componente cognitiva e emocional que os advogados do ramo da Psicologia da Música defendem merecer aprofundamento (Kenny, 2011). Finalmente recorrer aos outros para obter ajuda para lidar com a AP (categoria de 1ª ordem), nomeadamente a colegas é outro núcleo de significado, mas com menor peso (pelo número de sujeitos e de referências). Integrando as referências teóricas com os nossos resultados é compreensível que o músico, neste caso o cantor lírico, construa a presença dos outros como fontes de eventuais críticas (Kenny, 2011). O perfeccionismo e a necessidade de ter sucesso (Kenny, 2006, 2011; Kenny, Davis & Oates, 2004; Wilson & Roland, 2002), tornam o momento de performance uma possível ameaça, e conseqüentemente, a resposta ansiosa surge como competência de autoproteção. Desta forma, a AP musical é uma resposta provável de luta ou fuga, com um registo de excitação fisiológica que pode atingir o pânico (Kenny, 2006, 2011; Wilson & Roland, 2002). Ray (2005) elencou um conjunto de elementos que se conjugam na AP e que envolvem aspetos técnicos anatomofisiológicos, psicológicos e neurológicos o que nos permite refletir sobre as estratégias para lidar com a vivência ansiosa deste grupo de cantores líricos. Dos seus discursos não emergem técnicas comuns como o relaxamento mas em contrapartida encontramos busca de prazer na performance, referência à necessidade de boas condições físicas, com destaque para os alongamentos, detetar dificuldades técnicas mal solucionadas, estabelecer comunicação entre colegas, projeção emocional na atuação, focalização e concentração, e controle respiratório (Kenny, 2006; Ray, 2005, 2009; Wilson & Roland, 2002).

Tabela 2. Unidades de análise e categorias de 1ª e 2ª ordem obtidas na questão 2:
“No seu caso, como lida com a ansiedade que pode estar presente na prática do canto lírico?”

Unidades de análise	Categorias de 2ª ordem	Categorias de 1ª ordem
“Preparar-me bem” – S1 “A melhor estratégia é a preparação” – S4 “A certeza de que nos preparamos bem é o melhor elixir” – S4	Prepara-se sem especificação	Prepara-se sem especificação
“Com a melhor preparação vocal e musical” – S7 “Fazer um bom aquecimento” – S1 “Faço um trabalho o mais rigoroso possível nos ensaios” – S5 “Faço sempre um aquecimento físico antes de cantar” – S4 “(Tento) fazer alongamentos” – S2	Preparação vocal Preparação física	Preparação vocal e física
“Tenho de respirar fundo” – S1; S3 “Tento sempre baixar a respiração” – S2	Controle da respiração	
“Tento esquecer que estão ali pessoas” – S2 “(Tento) esquecer o facto de estar a ser avaliada” – S5	Esquecimento/abstração da situação	
“Reunir o máximo possível de informações sobre o motivo dessa ansiedade” – S7 “Normalmente é a insegurança” – S7 “Ter paciência” – S7 “Resolvi mentalizar-me do contrário” – S3 “(Tento) concentrar-me na música” – S2 “(Tento) concentrar-me) nas palavras que estou a dizer” – S2 “O modo de lidar, hoje em dia, é o de pensar o mais possível no lado positivo do todo” – S6	Compreensão da ansiedade Focalização e concentração	Estratégias de controle da ansiedade
“Procuo utilizar (...) o método do Lee Strassberg (que procura emoções nas nossas experiências pessoais)” – S2 “Procuo sempre uma "personagem"” - S2 “(Tento) pensar no sentido das palavras antes de entrar” – S2	Procura de significado emocional	
“A melhor maneira de viver o dia de récita é vivê-lo com o bio-ritmo o mais próximo possível do habitual” – S6 “Acho que comecei a aprender a ver o "ser cantora" como uma profissão” – S8 “Muito importante é não dar mais importância ao meu trabalho de que aquela que realmente tem” – S4 “Agir em conformidade com o que está ao nosso alcance” – S7	“Normalização” da experiência	Estratégias de desvalorização da ansiedade valorizando a performance
“Valorizar o lado do prazer do que fazemos” – S1 “Se cantar é um prazer então não preciso de ficar ansiosa” – S3 “(Preciso) de desfrutar dos momentos que tenho oportunidade de o fazer” – S3 “Digo para mim mesma "Vai fazer o que tanto gostas e aproveita porque passa a correr!"” – S3	Valorização do prazer obtido a cantar	

Unidades de análise	Categorias de 2ª ordem	Categorias de 1ª ordem
"Quanto mais tempo estou em palco, mais confiança vou ganhando" – S2 "Assim que começo a cantar, por alguma razão eles (nervos) desaparecem" – S3	Cantar tem efeito tranquilizante	
"Recorri a uma gestora de stress" – S3 "Já pensei em recorrer a um psicólogo ou <i>coach</i> " – S4	Considerar ajuda profissional	
"Falei sempre dos meus sentimentos com outros artistas" – S4 "Procurei encontrar com eles estratégias para superar esta situação" – S7	Recorrer a colegas	Recorrer a ajuda de outrem

A hierarquização categorial dos discursos emergentes nas respostas à questão 3 revela o impacto que a preparação de uma performance traz ao profissional de canto lírico, e a mudança que implica (categoria central ou de 1ª ordem). Todo o processo exige um investimento pessoal e social (categorias de 2ª ordem). Nesta linha de pensamento, os cantores relatam uma menor predisposição para o relacionamento com terceiros, tendendo a recorrer ao isolamento social, preferindo ambientes mais calmos. Parece assim consensual que os profissionais do canto criem rituais com o intuito de alcançar conforto (Salmon, 1992, citado por Cardassi, 2000). Como já referido, o investimento acrescido não ocorre apenas nas semanas que precedem o espetáculo. De acordo com Cardassi (2000), o profissional é obrigado a dedicar-se nas fases pré, durante e pós recital, o que implica uma entrega, preocupação e resiliência constantes durante um longo período de tempo, mas quando se centram no tempo que antecede uma performance verificamos nos discursos dos participantes a existência de comportamentos a evitar antes do espetáculo (categoria de 1ª ordem). Dentro destes salientam-se os esforços para não contrair doenças, nomeadamente no inverno (categoria de 2ª ordem). Os profissionais veem-se obrigados não só a ter uma atenção redobrada com o frio como também evitam cumprimentos pessoais, assim, a passagem e contração de vírus de terceiros é menos propensa. Do mesmo modo, com o intuito de proteger a voz e não danificar as cordas vocais, os cantores líricos optam por falar pouco, não rir demasiado e tendem até a transpor práticas específicas para a sua vida profissional, em concreto, recorrer a provas teóricas. Os treinos a nível físico tornam-se também mais moderados (categoria de 2ª ordem) o que segundo Cardassi (2000) é uma mais-valia, contribuindo para a postura corporal e boa forma física, imprescindível à boa sonoridade vocal. Para além dos comportamentos a evitar antes do espetáculo existem sobretudo comportamentos a adotar no período prévio à performance (categoria central), nomeadamente um maior descanso físico e vocal, e a adoção de comportamentos de maior relaxamento (categorias de 2ª ordem). Encontramos referências à importância do aquecimento vocal e dos ensaios mentais incessantes. Tais discursos vão ao encontro aos princípios estudados por Cerqueira, Zorzal e Augusto de Ávila (2012) que confirmam a importância da consciência e memória na performance para que não exista uma fragilidade ou falha no armazenamento da informação, fulcral na memorização sólida de todos os componentes inerentes ao recital. Assim, par das estratégias comportamentais evocadas surgem as cognitivas (categoria de 1ª ordem) que se destinam a influenciar o seu estado emocional ou afetivo, impactando diretamente no modo como os profissionais selecionam, organizam, integram e ensaiam novos conhecimentos e habilidades (Weistein & Mayer, 2004 citado por Sinico & Winter, 2012).

Tabela 3. Unidades de análise e categorias de 1ª e 2ª ordem obtidas na questão 3:
 "Como é a sua rotina quando tem ou se aproxima um espetáculo/recital? Sente que existem mudanças na mesma?"

Unidades de análise	Categorias de 2ª ordem	Categorias de 1ª ordem
"Existem sim" – S1 "Existem mudanças" – S3 "sim, existem mudanças" – S8	Existem mudanças nas rotinas	
"Fico menos disponível para os outros" – S1 "Nomeadamente na vida social" – S3 "Tenho menos disponibilidade para estar com os amigos" – S4 "Reduzo na agenda social" – S7 "Desaparecer do mundo" – S7	Mudanças a nível social	A mudança causa impacto a nível social e pessoal
"A nossa rotina sofre alteração" – S4 "(Faz com que) o tempo para nós seja mais limitado" – S4 "Resumo-me a coisas mais caseiras" – S3 "(Resumo-me) a ambientes mais calmos" – S3	Mudanças a nível pessoal	

Unidades de análise	Categorias de 2ª ordem	Categorias de 1ª ordem
“Tenho imenso cuidado para não me constipar” – S1 “Tento proteger-me de doenças” – S7 “(Evito) apanhar frio” – S3 “Evitar correntes de ar” – S6 “(No inverno) evito muitos cumprimentos de toda a gente” – S1	Cuidados para evitar doenças	
“(Para começar) ginásio mais moderado” – S2 “(Evito) esforços físicos” – S2	Cuidados para evitar esforços	Comportamentos a evitar antes do espetáculo
“Tendo a falar pouco” – S2 “Pus os meus alunos a fazer testes para não falar” – S2 “Tento não falar tão alto” – S8 “(evito) rir” – S3	Cuidados para não forçar a voz	
“(Sempre que posso) procuro dormir uma sesta” – S2 “Descanso mais” – S8 “(Tento proteger-me) de cansaço extra” – S7	Maior descanso	
“Fazer um aquecimento ligeiro a meio do dia” – S6 “Rever o reportório” – S6 “Passo o dia a cantar na minha cabeça, incessantemente, a peça que vou apresentar” – S5	Maior dedicação ao ensaio e aquecimento vocal	Comportamentos a adotar antes do espetáculo
“Costumo também ir ao spa” – S2 “(Faço também) circuito termal” – S2	Momentos de relaxamento	
“Tenho constantes pensamentos de cuidado e precaução” – S1 “Pensar em algo inspirador mesmo antes de entrar em palco” – S6 “Concentração total” – S7	Os pensamentos influenciam	Pensamentos a adotar antes do espetáculo
“Evito preocupações” – S2 “(Tento proteger-me) de preocupações suplementares” – S7	Evitar preocupações	Evitar preocupações
“Não necessito de mudar grande coisa” – S5 “(Tento) que a minha profissão não desequilibre a harmonia familiar” – S4	Tentar manter o equilíbrio	Tentar manter o equilíbrio

Para a nossa amostra as estratégias de controlo do pensamento conduzem à concentração e aos pensamentos positivos antes de entrar em palco, evitando que as preocupações do quotidiano se sobreponham assim ao recital.

CONCLUSÕES

Dar voz a cantores líricos sobre a AP musical via *online* constituiu um fator facilitador do acesso aos participantes e revelou-se uma ferramenta importante na gestão do tempo facilitando um contacto com menor reflexo nas rotinas comuns aos cantores líricos. Como principal linha de reflexão verificamos que ansiedade surge como uma entidade conhecida, recorrente, com fatores variados na sua génese e expressões multifacetadas mas essencialmente pautada pela necessidade de ser evitada. Sendo uma experiência predominantemente negativa pelo risco que implica, o escape do impacto que pode ter na performance é traduzido em mudanças pessoais e sociais, conduzindo conseqüentemente à adoção de múltiplos comportamentos de segurança e à descoberta de estratégias para que possam lidar com ela e integrá-la nas suas performances. A prática do canto lírico agrega também corpo e identidade (Kenny, 2011), pois, tal como refere Charmaz (2011, p.177), “*Voice is a metaphor for self. Voice unifies body and self. Voice conveys self and expresses its passions*”, adequando-se singularmente a uma aproximação qualitativa. Nas vozes registadas *online* divisa-se uma relação entre performance e ansiedade que o tempo e a preparação vão equilibrando, mas onde a ameaça que o insucesso pode constituir não deixa de estar presente, como ameaça ao estar em palco, e ao ser cantor lírico. Com o presente estudo pudemos “ouvir” o peso que a AP tem na forma como os participantes vivem a sua profissão e a sua arte, e acedemos a uma partilha de significados privada e personalizada, plena de nuances que não se vislumbram nas performances exuberantes, perfeccionistas, sentidas e apaixonadas dos cantores líricos, quando temos de partilhar as suas vozes com o resto do mundo.

REFERENCES

- Brotos, M. (1994) Effects of Performing Condition on Music Performance Anxiety and Performance Quality. *Journal of Music Therapy*, 31, 63-81. doi: 10.1093/jmt/31.1.63
- Cardassi, L. (2000) *Pisando no Palco: prática de performance e produção de recitais*. Comunicação apresentada no Seminário nacional de pesquisa em Performance Musical da Escola de Música da UFMG, Belo Horizonte
- Cerqueira, D. L., Zorzal, R. C., Augusto de Ávila, G. A. (2012). Considerações sobre a aprendizagem da performance musical. *Per Musi*. 26, 94-109. doi: 10.51517-75992012000200010
- Charmaz, K. (2011) A Constructivist Grounded The, Analysis of Losing and Regaining A Valued Self. In Wertz, Frederick J., Charmaz, Kathy, McMullen, Linda J., Josselson, Ruthellen, Anderson, Rosemarie, and McSpadden, Emalinda. *Five Ways of Doing Qualitative Analysis: Phenomenological Psychology, Grounded Theory, Discourse Analysis, Narrative Research, and Intuitive Inquiry* (pp. 165-204) New York: Guilford
- Fernandes da Silva, G. (2010). O método Científico na Psicologia: Abordagem Qualitativa e Quantitativa. (versão eletrônica). *Psicologia*. 1 (3),1 – 10. Obtido de <http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0539.pdf>
- Ferreira, M., Teixeira, Z. (2018). *Cantores Líricos: Vozes da Experiência com a Ansiedade de Performance*. ATAS CIAIQ2018, Brasil
- Green, D. (2002). *Performance Success: performing your best under pressure*. New York: Routledge
- Guerra, E. (2014). *Manual de Pesquisa Qualitativa*. Belo Horizonte: Ânima Educação
- Kenny, D. T. (2005). A systematic review of treatments for music performance anxiety. *Anxiety, Stress, and Coping An International Journal*, 18, 183-208. doi: 10.1080/10615800500167258
- Kenny, D.T. (2006). Music performance anxiety: Origins, phenomenology, assessment and treatment (versão eletrônica). *Context: Journal of music research*, 31, 51-64. Obtido de https://www.researchgate.net/publication/237651501_Music_performance_anxiety_Origins_phenomenology_assessment_and_treatment
- Kenny, D.T. (2010). Negative emotions in music making: Performance anxiety. In Juslin, P. & Sloboda, J. (Eds). *Handbook of Music and Emotion: Theory, Research, Applications*. (pp. 425-451). Oxford, UK: Oxford University Press.
- Kenny, D. T. (2011). *The psychology of music performance anxiety*. Oxford: Oxford University Press.
- Kenny, D. T., Davis, P., Oates, J. (2004). Music performance anxiety and occupational stress amongst opera chorus artists and their relationship with state and trait anxiety and perfectionism. *Journal of anxiety disorders*, 18,757-777. doi: 10.1016/j.janxdis.2003.09.004
- Mendanha, Z. (2014). *Ansiedade na Performance: Causas e Possíveis curas* (Dissertação de Mestrado). Obtido de <https://repositorio.ipl.pt/bitstream/10400.21/4484/1/Dissertação%20de%20Mestrado%20em%20ensino%20de%20Musica%20-%20Zofia%20Mendanha.pdf>
- Osborn, M. S.,Franklin, J. (2010) Cognitive processes in music performance anxiety. *Australian Journal of Psychology*, 54, 86-93. doi: 10.1080/0004953021000176543
- Ray, S. (2005). Os conceitos EPM, Potencial e Interferência inseridos numa proposta de mapeamento de Estudos sobre Performance Musical. In Ray, S (Coord.), *Performance Musical e suas Interfaces*. (pp. 39-64). Goiânia: Editora Vieira
- Ray, S. (2009) . Considerações sobre o pânico de palco na preparação de uma performance musical. In: Ilari, B., Araujo, R.C. (Coord.). *Mentes em Música*. (pp. 158-178). Curitiba: Deartes
- Sinico, A., & Winter, L. (2012). Ansiedade na performance musical: definições, causas, sintomas, estratégias e tratamentos (versão eletrônica). *Revista do conservatório de música*. 19(1), .36-64, Obtido de <http://www.anppom.com.br/revista/index.php/opus/article/view/158>
- Spahn., C. (2015). Treatment and prevention of music performance anxiety. In Altenmuller, E. Stanley, F. Boller, F. *Music, Neurology, and Neuroscience: Evolution, the Musical Brain, Medical Conditions, and Therapies*. (pp. 129-140). USA: Washington University
- Spahn, C., Echternach, M., Zander, M.F., Voltmer, E., Richter, B. (2010) Music performance anxiety in opera singers. *Logopedics Phoniatrics Vocology*, 35,175-182. doi: 10.3109/14015431003720600
- Sloboda, J. A.; (2008). Aprendizagem e Desenvolvimento: Treinamento e aquisição de habilidades. *Mente Musical: A Psicologia Cognitiva da Música*. (pp.284-314). Edue: Londrina.
- Victora, C.G., Knauth. D.R.,Hassen, N.A. (2000).*Pesquisa Qualitativa em Saúde – Uma introdução ao tema: Porto Alegre: Tomo Editorial*
- Wilson G. D.,Roland D. (2002). Performance Anxiety. In R. Parncutt, McPherson, G.E. *The Science and Psychology of Music Performance*. (pp.47-61). Oxford: Oxford University Press.