

Ansiedade na Performance Musical: estudo de caso no coro da Escola Superior de Educação

Ana Beatriz Almeida
Escola Superior de Educação /
Instituto Politécnico do Porto
anabsa@sapo.pt

Aoife Hiney
Escola Superior de Educação, Instituto
Politécnico do Porto/INET-md,
Departamento de Comunicação e Arte,
Universidade de Aveiro

Resumo: O presente estudo tem como objetivo principal analisar os níveis de ansiedade na performance musical dos participantes de um coro académico inserido na Licenciatura em Educação Musical da Escola Superior de Educação do Politécnico do Porto. A literatura académica aponta para uma escassez de estudos sobre a ansiedade musical entre cantores e em particular entre cantores em coros. Além disso, em semelhança com outras práticas de canto coral em Portugal, faltam estudos sistemáticos sobre coros académicos. Um estudo de caso foi realizado com o coro da Escola Superior de Educação (ESE), no qual foram recolhidos dados sociodemográficos para caracterizar os participantes do coro. O questionário State-Trait Anxiety Inventory (STAI) foi aplicado em dois momentos para medir os níveis de ansiedade traço e ansiedade estado. Os resultados do STAI correlacionam com estudos existentes quanto à ligação entre a ansiedade e o género, enquanto outros fatores, como por exemplo, o papel de solista que não teve impactos estatisticamente significativos. Entretanto, o questionário sociodemográfico revela a heterogeneidade dos alunos que frequentam a licenciatura em Educação Musical na Escola Superior de Educação (ESE), principalmente em relação à idade e a prática instrumental.

Palavras-chave: Ansiedade na Performance Musical; Coros Académicos; State-Trait Anxiety Inventory

Anxiety in Musical Performance: a case study of the choir of the Escola Superior de Educação

Abstract: The main aim of this paper is to analyse the levels of music performance anxiety among the participants of an academic choir within the degree programme in Music Education of the Superior School of Education, Polytechnical Institute of Porto. The academic literature demonstrates a scarcity of studies that investigate music performance anxiety among singers, and in particular, among choral singers. Furthermore, academic choirs have received little attention in academic literature, in similarity with other choral singing practices in Portugal. A case study of the choir of the Superior School of Education, Polytechnical Institute of Porto, involved the collection of socio-demographic data in order to characterise the choir members. The State-Trait Anxiety Inventory (STAI) was applied in two distinct moments, in order to measure the levels of state anxiety and trait anxiety. The results of the STAI correlate with previous studies in terms of the links between anxiety and gender, while other factors, such as performing solo, did not have a statistically significant impact on the participants. Meanwhile, the socio-demographic questionnaire demonstrates the heterogenous nature of the students on the Music Education degree programme at the Superior School of Education, Polytechnical Institute of Porto, principally in terms of age and performance practice.

Keywords: Music Performance Anxiety; Academic Choirs; State-Trait Anxiety Inventory

Introdução

Este estudo de caso tem como principal objetivo perceber os níveis de ansiedade na performance musical entre os cantores que pertencem ao coro da Escola Superior de Educação (ESE) do Instituto Politécnico do Porto, Portugal. Entretanto, um objetivo específico foca-se na observação das possíveis semelhanças e diferenças de resultados obtidos no estudo realizado com instrumentistas que pertencem a uma orquestra profissional em Portugal (ZANON et al., 2016). Esta comparação é significativa tendo em conta que o estudo de Zanon et al. foi realizado em 2016, enquanto o presente estudo foi realizado em 2021 e 2022, durante a pandemia global causada pelo COVID-19. Rosset et al. (2021) realizaram inquéritos com estudantes de Música (performance e educação musical) numa universidade na Alemanha em 2019 e 2020, e depois compararam os resultados. Os autores concluíram que os estudantes demonstraram um aumento nos pensamentos e sensações estressantes. Semelhantemente, Primov-Fever et al. (2022) realizaram um inquérito com 110 participantes, dividido entre cantores e atores que usam as suas vozes artisticamente, e um grupo de controlo que não utiliza a voz artisticamente. Os resultados deste estudo demonstram que os participantes que utilizam a voz artisticamente reportam níveis de ansiedade mais elevados do que o grupo de controlo. Portanto, o presente estudo pretende averiguar potenciais semelhanças e diferenças em níveis de ansiedade especificamente relacionados com a performance musical.

A performance musical requer um alto nível de destreza e coordenação motora fina, atenção, memória e habilidades interpretativas. Para alcançar estas competências são necessários anos de estudo, prática solitária e constante e autoavaliação (KENNY, 2004). Kenny & Osborne (2006) explicam que ansiedade na performance musical é um grupo de transtornos que afetam os indivíduos em uma variedade de esforços, enquanto Barros et al., (2019) definem a ansiedade na performance musical como uma manifestação emocional pluridimensional, que se pode manifestar através de respostas cognitivas, comportamentais e fisiológicas. Semelhantemente, Zanon et al., (2016) reportam que a ansiedade na performance musical pode ser um fenómeno fisiológico, psicológico, cognitivo e emocional e que afeta músicos de todas as idades independentemente dos seus contextos performativos.

Começamos com uma contextualização da ansiedade na performance musical, com um enfoque nos estudos com cantores, e estudos realizados em Portugal. De seguida, são descritos os métodos e ferramentas utilizados para a recolha de dados e a abordagem adotada para a análise dos mesmos. A terceira secção apresenta o estudo de caso do Coro da ESE com uma caracterização da amostra e a apresentação dos resultados que por sua

vez são discutidos na secção seguinte. O artigo termina com as conclusões e as limitações da investigação, bem como as recomendações para futuras pesquisas.

Ansiedade na Performance Musical

No âmbito desta investigação, a ansiedade na performance musical define-se por um grupo de transtornos que podem afetar respostas cognitivas, comportamentais e fisiológicas (BARROS et al., 2019; KENNY & OSBORNE, 2006). Estudos sobre ansiedade relatam que a ansiedade estado refere-se a um momento ou situação particular, enquanto a ansiedade traço relaciona-se às características de cada indivíduo (FERREIRA et al., 2009).

Quanto aos estudos sobre a ansiedade na performance musical realizados em Portugal, até à data, a maioria tem como enfoque os níveis de ansiedade entre músicos profissionais, nomeadamente instrumentistas numa orquestra profissional (ZANON et al., 2016) e instrumentistas no ensino superior (BARROS et al., 2019).

Zanon et al. (2016) realizaram um estudo de caso cujo objetivo foi averiguar os níveis de ansiedade dos músicos da Orquestra Filarmonia das Beiras através de um estudo de caso e comparar a ansiedade estado e a ansiedade traço dos sujeitos dos sexos feminino e masculino da população amostral e da população normativa. Para avaliar a ansiedade estado e ansiedade traço, foi aplicado o State-Trait Anxiety Inventory (STAI). Este questionário de autoavaliação já foi traduzido e validado para a população portuguesa (SANTOS & SILVA, 1997). No estudo de Zanon et al. (2016), participaram 36 músicos, entre os 20 e 39 anos, que integraram o concerto da orquestra. Foram recolhidas informações sobre o sexo, idade, instrumento, grau de estudos e tempo de prática, e estes dados foram cruzados com os resultados do STAI. Os resultados revelaram que os participantes do sexo feminino apresentaram índices de ansiedade estado e ansiedade traço mais elevados que os do sexo masculino, e ainda, que os resultados dos participantes do sexo masculino relativos à ansiedade estado e ansiedade traço diferem dos da população normativa (ZANON et al., 2016).

Concluiu-se que de uma forma geral os músicos da orquestra não estavam com um nível alto de ansiedade estado, e que desta forma não houveram diferenças significativas entre os índices de ansiedade traço e estado na amostra.

Um outro estudo (BARROS et al., 2019), também realizado em Portugal, aborda a ansiedade na performance musical de música de câmara e o efeito do *biofeedback* como medida interventiva. Neste estudo foram selecionados dois quartetos de trombonistas, um dos quais realizou o programa de *biofeedback*, enquanto o outro quarteto não teve nenhuma

intervenção, funcionando como grupo de controlo. Os participantes do estudo eram estudantes da Universidade de Aveiro, Portugal da licenciatura em Música (na variante de performance) e do Mestrado em Ensino de Música, que tinham entre 19 e 23 anos. Destes, seis eram do sexo masculino e duas do sexo feminino. Os instrumentos utilizados para produção e análise dos dados foram o Kenny Music Performance Anxiety Inventory (K-MPAI), STAI, Kessler Psychological Distress Scale (K10) e o Biofeedback 2000. Depois de avaliadas todas as escalas de medição, verificou-se que os resultados não obtiveram diferenças significativas, contudo observou-se uma diferença na ansiedade traço entre homens e mulheres e no quarteto que teve acesso ao programa de biofeedback, o qual obteve uma redução da ansiedade estado depois da sua aplicação.

Apesar da amostra pequena envolvida, quer no estudo de Zanon et al. (2016), quer de Barros et al. (2019), e o facto de não terem resultados estatisticamente significativos, ambos os estudos apontam para uma tendência de níveis de ansiedade mais elevados entre mulheres do que em homens. Esta tendência alinha-se com estudos internacionais realizados no âmbito da performance musical, sendo que o American Psychiatric Association reportou que as mulheres são duas a três vezes mais predispostas a vivenciar a ansiedade (KENNY, 2004).

Pinto (2019), realizou um estudo com 39 alunos da Escola Superior de Música e Artes do Espetáculo (ESMAE) do Instituto Politécnico do Porto, Portugal, no qual foram recolhidos dados relativos à ansiedade na performance musical através de um inquérito desenhado para esse efeito. Os resultados do estudo revelaram a presença de ansiedade na performance musical na da maioria dos participantes, e esta demonstrou ter um impacto negativo na performance dos músicos. Este estudo abrangeu tanto instrumentistas como cantores, no entanto, não é feita uma distinção clara da modalidade de canto quando apresentados os dados. Assim sendo, não foi possível verificar as possíveis diferenças entre a prática coral e as outras práticas de música de conjunto.

É predominante a realização de estudos com instrumentistas, o que confirma a necessidade destes estudos no contexto coral.

Ansiedade na Performance Cantada

O canto coral é um dos veículos mais comuns, através dos quais as pessoas participam na performance musical (RYAN & ANDREWS, 2009). No entanto, verifica-se que existem menos estudos académicos sobre os níveis de ansiedade na performance musical que se foquem no canto coral. Juncos et al. (2017) reportam que entre os vários estudos sobre ansiedade na performance musical há uma escassez de estudos que envolvem cantores. Os autores

explicam que estudar a prevalência de ansiedade musical e os possíveis tratamentos é fundamentalmente importante, sendo que cantores precisam dos aparelhos vocais e respiratórios, e que ambos estes aparelhos funcionam de uma forma diferente em situações de ansiedade (JUNCOS et al. 2017).

Entre a literatura existente, Ferreira & Teixeira (2019) realizaram um estudo com cantores líricos. Abordaram a presença de ansiedade no quotidiano do cantor e analisaram a sua rotina, o impacto e as condições do cantor nas outras áreas da vida e as rotinas de preparação do mesmo (FERREIRA & TEIXEIRA, 2019). Entretanto, Kenny (2004) explorou as relações entre ansiedade traço e estado entre os participantes de um coro de ópera. No entanto, este estudo teve como principal objetivo relacioná-los com a presença de stress e perfeccionismo.

Com base na literatura, podemos observar algumas estratégias, às quais os cantores recorrem para se prepararem para a performance, como o isolamento social (FERREIRA & TEIXEIRA, 2019), no entanto, em contexto coral, este não é por vezes possível.

Existem ainda outras abordagens na literatura que pretendem demonstrar a singularidade de performance na área de canto, como por exemplo:

Os instrumentistas, muitas vezes podem até se esconder atrás de seus instrumentos, já os cantores ficam totalmente expostos. Seu corpo é seu instrumento e, como que nunca tivessem pensado a respeito disso, lidam com essa realidade face a face só naquele momento. O nervosismo, a ansiedade, a insegurança e a timidez são fatores psicológicos que se refletem no corpo do artista que está no palco. (MINOZZO, 2015, pp. 86).

Kenny (2004) também propõe que o fator de exposição referido pelo Minozzo (2015) pode ser mais ou menos acentuado consoante o número de elementos dos grupos. “É possível que num pequeno coro de ópera, os artistas corais se sintam mais expostos do que os artistas corais em coros em massa” (KENNY, 2004, p. 772). No entanto, Ryan & Andrews (2009) também consideram a hipótese de que o nível de ansiedade na performance musical no contexto de canto coral poderá corresponder ao tamanho do coro, com cantores de coros pequenos a sentir mais ansiedade. Mas, os resultados deste estudo demonstram que o inverso aconteceu, pois, as pessoas que participaram em coros maiores relataram maiores níveis de ansiedade com mais frequência do que os cantores em coros mais pequenos (RYAN & ANDREWS, 2009).

O principal objetivo do estudo realizado por Ryan & Andrews (2009) era a observação das experiências de performance de cantores corais e a sua relação com a ansiedade na performance musical. Neste estudo participaram 201 pessoas que integravam coros semiprofissionais. Foram recolhidas informações relativas à experiência de performance

musical, à experiência com os maestros e ao uso de mecanismos de controle da ansiedade. Os resultados enfatizaram, como principais fatores de ansiedade, o maestro e o papel de solista. Verificou-se também que os participantes com pelo menos um diploma universitário em música, relataram episódios de ansiedade menos frequentes comparativamente aos participantes sem formação musical. Relativamente à idade, esta não revelou ser uma variável condicionante na presença de ansiedade dos participantes.

Sanal e Gorsev (2014) realizaram um estudo para medir os níveis de ansiedade durante o canto coral. O estudo teve setenta participantes, todos estudantes de música inscritas na aula de coro. Ao contrário do coro da ESE, a aula de coro é uma opção, não é obrigatória, e, portanto, não consideramos que seja um coro acadêmico. Durante o estudo, foram depois divididos em dois grupos de 35 cantores (grupo de investigação e grupo de controlo). Os resultados do STAI demonstraram que os níveis de ansiedade-estado baixaram depois de cantar, mas não houve diferença na ansiedade traço. Os autores salientaram que estudantes de música podem ser considerados cantores semi-profissionais, sendo que podem cantar profissionalmente enquanto estão a estudar. Os autores colocaram a hipótese de que cantar é mais relaxante para amadores, e os autores assumem que amadores não têm ansiedade na performance musical. No entanto, Stothert (2012) realizou um estudo com 85 coralistas amadores na Canadá, e reportou que 95% dos participantes sentiram sintomas de ansiedade antes de se apresentar em público.

Coros Acadêmicos e a Ansiedade na Performance Musical

O trabalho desenvolvido no âmbito do projeto “A música no meio” incluiu um levantamento da atividade coral em Portugal, concluindo que em 2012 houve cerca de 1300 coros ativos em Portugal (PESTANA & LIMA, 2020). No entanto, este levantamento não incluiu coros fora do culto religioso, do currículo escolar e do âmbito estritamente profissional e teatral (PESTANA & LIMA, 2020). Inês Silva (2021) realizou um estudo sobre coros pertencentes ao currículo obrigatório escolar e identificou 11 instituições do Ensino Superior em Portugal, nas quais coro integra o plano curricular da licenciatura em Música. No entanto há uma escassez de estudos que analisam coros acadêmicos em Portugal de uma forma sistemática. Semelhantemente, Pestana & Lima (2020) verificam que faltam caracterizações específicas dos contingentes praticantes ou contextos sociais relativos a canto coral:

(...) em Portugal não existe um organismo que centralize informação atualizada sobre a prática coral, designadamente no que diz respeito a grupos, maestros e eventos corais, etc. Os poucos estudos que analisam este tipo de práticas expressivas têm uma

componente vincadamente qualitativa (...) A informação resultante, embora relevante, raramente permite uma diferenciação da prática coral, não fornecendo uma caracterização específica dos contingentes, praticantes ou respetivos contextos sociais" (PESTANA & LIMA, 2020, p. 107).

No que concerne especificamente à área do canto e à ansiedade na performance musical, as investigações são escassas e focam essencialmente as competências físicas, como a postura corporal e a sua influência nas alterações vocais (FERREIRA & TEIXEIRA, 2019). Segundo Zanon (2016), o estudo deste tema tem vindo a aumentar ao longo das décadas, no entanto o seu foco tem sido predominante no contexto de orquestras. Semelhantemente, através da literatura disponível, podemos verificar que os estudos que utilizaram o questionário de autoavaliação STAI no âmbito da ansiedade na performance musical em Portugal, abordaram unicamente o contexto de orquestras.

Portanto existem várias lacunas na literatura académica sobre práticas de canto coral em Portugal e especificamente sobre coros académicos nas instituições de Ensino Superior e a presença de ansiedade na performance musical associada à prática coral.

Assim sendo, o objetivo geral desta investigação é analisar os níveis de ansiedade de estudantes da licenciatura em Música no contexto específico da sua participação nos coros académicos da Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico do Porto.

Os objetivos específicos são:

- i) Comparar os níveis de ansiedade estado e traço dos alunos da licenciatura em Música na Escola Superior de Educação durante as atividades do coro;
- ii) Desenvolver uma maior compreensão dos percursos musicais dos estudantes da licenciatura em Música na Escola Superior de Educação;
- iii) Comparar os níveis de ansiedade estado e traço no contexto coral com os estudos realizados com instrumentistas.

Metodologia de Investigação

Sendo que os estudos existentes sobre a ansiedade na performance musical em Portugal focaram-se em instrumentistas, este estudo tem como objetivo específico desenvolver uma maior compreensão sobre os coros da ESE no ano letivo 2021/2022. Portanto optamos por realizar um estudo de caso sobre o coro da ESE.

Estudo de Caso

O estudo do caso não é mais do que uma de várias maneiras de fazer investigação nas ciências sociais (YIN, 1994, p. 8). Segundo o ponto de vista do autor, um estudo de caso compreende um método abrangente, o qual pode ter uma abordagem qualitativa e/ou quantitativa. Segundo Ventura (2007), um estudo de caso tem de ser significativo, completo, considerar perspectivas alternativas, apresentar evidências e ser atraente. Este método é também caracterizado como distinto pois têm um interesse próprio e particular.

Esta metodologia de investigação tem como principal objetivo responder às questões “como” e “porquê”, permitindo o estudo e análise de um comportamento num contexto específico. Permite também a aplicação de questionários com perguntas fechadas, levantamento de dados, análise de conteúdos, entre outros. Há uma pluralidade de procedimentos que podem ser incorporados (VENTURA, 2007, p. 385).

Apesar de este método apresentar limitações como a dificuldade de generalização dos resultados obtidos, é possível observar várias vantagens:

(...) função de gerar hipóteses e construir teorias. (...) A utilizada também é evidenciada em pesquisas comparativas, quando é essencial compreender os comportamentos (...), é inegável a sua importância como instrumento de investigação e o seu estudo deve ser situado na discussão académica. (VENTURA, 2007).

Recolha de Dados e Instrumentos

Para a recolha de dados foram utilizados um questionário sociodemográfico e os questionários de autoavaliação, State-Trait Anxiety Inventory (STAI). Simultaneamente, foi assinado um termo de consentimento por parte de todos os inquiridos relativamente à participação voluntária e consentida neste estudo.

A inclusão do questionário sociodemográfico para complementar os dados recolhidos através do STAI é um procedimento metodológico que permite uma análise mais profunda dos dados. Bastos (2012) realizou um estudo com 28 alunos que integravam as classes coletivas de instrumentos da Universidade Federal da Paraíba. Foram aplicados questionários que avaliaram os níveis de ansiedade estado e ansiedade traço (STAI-1 e STAI-2) e ansiedade na performance musical (K-MPAI) durante os recitais e provas públicas de final de semestre. Para além dos questionários, foram também realizadas observações por parte de um pesquisador que analisou as performances dos alunos. Foram ainda levantados dados relativos ao género, escolaridade, idade e grau de experiência dos participantes. A recolha destes dados permitiu o cruzamento dos mesmos, o que contribuiu para a contextualização dos resultados, e ainda para a formação de hipóteses.

O STAI (State Trait Anxiety Inventory)

A metodologia adotada para a medição dos níveis de ansiedade teve como base o uso do questionário de autoavaliação, State-Trait Anxiety Inventory (STAI), que surgiu em 1970, da autoria de Spielberger, Gorsuch e Lushene. Este instrumento foi traduzido para a língua portuguesa por Sofia Correia dos Santos e Danilo R. Silva (1997) e mostra consistência interna das escalas. Os valores são satisfatórios e os resultados das subescalas do STAI foram significativamente positivos entre si e relacionadas com outras escalas de medição da ansiedade (KENNY, 2004). Para além disso, este instrumento de medição de ansiedade já foi também utilizado noutros estudos feitos em Portugal relativos à Ansiedade na Performance Musical (BARROS et al., 2019; ZANON et al., 2016).

Este questionário é composto por 40 questões divididas em duas subescalas de 20 itens cada, que medem a ansiedade estado (no momento) e traço (como se sente geralmente) do sujeito, com valores mínimos e máximos de 20 e 80, respetivamente. Existe uma escala de Likert de 4 níveis, “nada”, “um pouco”, “moderadamente” e “muito” (STAI-1) e “quase nunca”, “algumas vezes”, “frequentemente” e “quase sempre” (STAI-2) para a resposta a cada alínea de cada um dos questionários.

Procedimentos Estatísticos

Para a análise dos níveis de ansiedade foram utilizados apenas dados de 16 participantes, visto que só 21 responderam aos dois questionários e apenas 16 pessoas responderam a todas as perguntas, sendo que o cálculo de nível de ansiedade requer que os participantes respondam a cada pergunta para garantir que os resultados sejam fiéis. Desta forma foi possível analisar os dados gerais (N=38) para a caracterização do coro, mas apenas foi analisado os níveis de ansiedade de 16 participantes.

Na análise estatística descreve-se e caracteriza-se a amostra comparando os resultados do STAI-1 e STAI-2, tendo sido também feita a comparação por género, ano de curso e papel no concerto.

Na descrição e caracterização da amostra foi utilizada estatística descritiva, nomeadamente medidas de tendência central e de dispersão.

O caso do coro da ESE

O Coro da Escola Superior de Educação (ESE) do Instituto Politécnico do Porto é constituído por todos os alunos da Licenciatura em Educação Musical desta Escola. Este coro apresenta qualidade nas apresentações e empenho por parte dos estudantes e envolvidos. Já fizeram várias participações a cappella e com orquestra no Norte e Centro do país. O repertório abordado vai desde a Renascença à contemporaneidade.

Desde 2019, este coro tem sido dirigido pela maestrina Aoife Hiney, docente da Escola Superior de Educação.

No ano letivo de 2021/2022 passaram a existir dois coros, um coro misto e um coro feminino. As aulas de coro decorrem uma vez por semana para cada coro e têm a duração de duas horas. Neste ano letivo, o coro conta com média de 60 alunos, distribuídos pelos dois coros existentes.

A aplicação dos questionários ocorreu nos dias 15 e 17 de dezembro de 2021, num ensaio e concerto, respetivamente. No ensaio de dia 15, 28 participantes responderam ao questionário STAI Y – 2, que mede a ansiedade traço (como se sente geralmente). Nesse mesmo dia, foi cantado repertório já conhecido e trabalhado ao longo de algumas semanas com o intuito de ser apresentado no concerto de dia 17 de dezembro. Já no dia 17, responderam 31 pessoas ao questionário STAI Y – 1, e o repertório foi o mesmo que no ensaio. O repertório interpretado pelos coros:

Tabela 1 - Repertório interpretado pelos coros

Coro Misto	Blagoslovi, dushe moya, Ghospoda	Vasily Sergeyeovich Kalinnikov (1866-1901)
	The Lamb	John Tavener (1944-2013)
	Hymn to the Virgin	Benjamin Britten (1913-1976)
	In Dulce Jubilo	Arranjo de R.L. Pearsall (1795-1856)
	Beatus Vir	Claudio Monteverdi (1567-1643)
Coro Feminino	Nell'ápparir del sempiterno sole	Francesco Soto de Langa (1534-1619)
	Da Pacem Domine	Charles Gounod (1818-1893)
	Magnificat	Giovanni Pierluigi da Palestrina (1525-1594)
	Cantate Domino	Claudio Monteverdi (1567-1643)

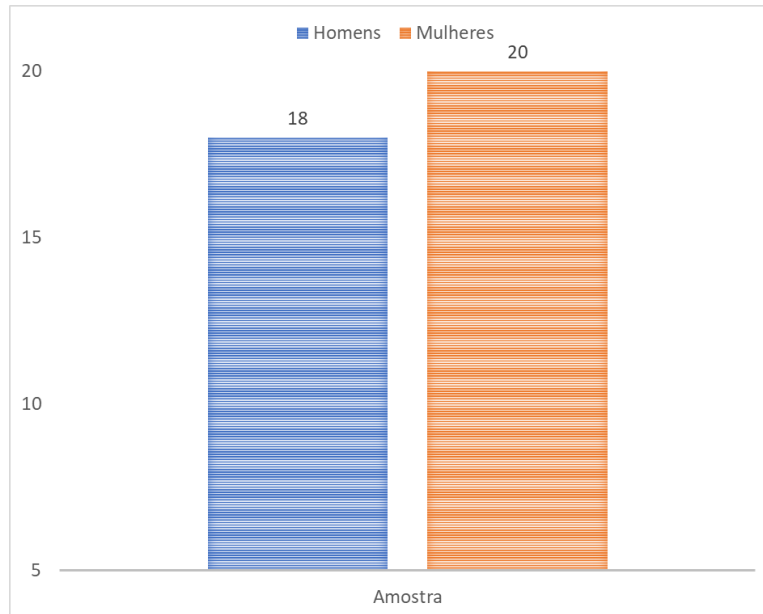
Fonte: Tabela produzida pela primeira autora.

Caracterização da amostra do caso

A amostra tem 18 homens e 20 mulheres com idades compreendidas entre os 18 e 59 anos de idade (Gráfico 1 e 2). A média de idade é 23,73 anos e a maioria/moda é 19 anos. Esta

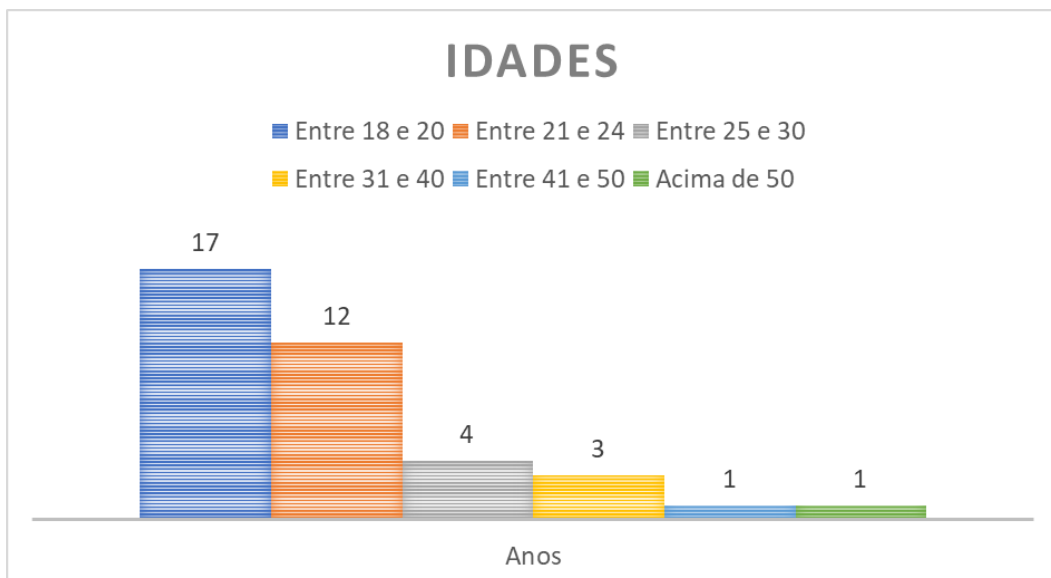
variação demonstra a heterogeneidade dos alunos da licenciatura em Música da Escola Superior de Educação (ESE).

Gráfico 1 - Distribuição da amostra quanto ao género



Fonte: Gráfico produzido pela primeira autora.

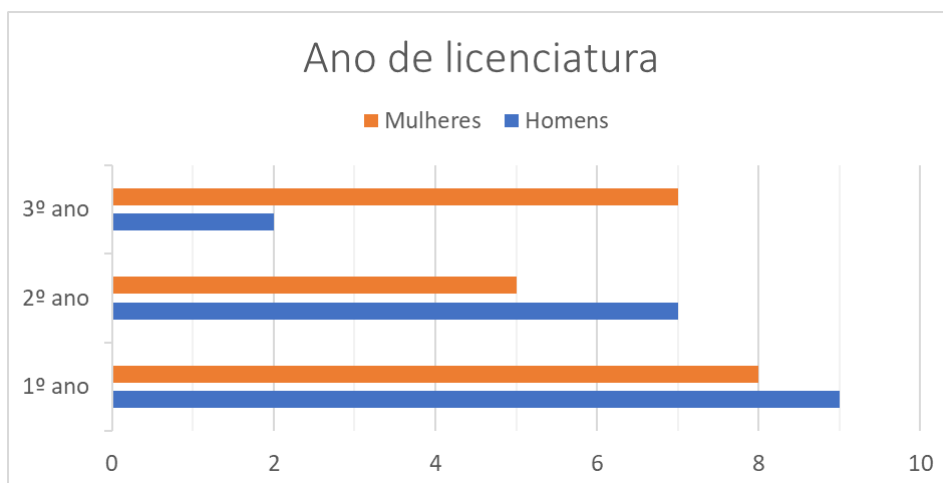
Gráfico 2 - Distribuição da amostra quanto às idades



Fonte: Gráfico produzido pela primeira autora.

Foram também recolhidas informação relativamente ao ano de escolaridade em que os alunos se encontram:

Gráfico 3 – Distribuição da amostra quanto ao ano de licenciatura

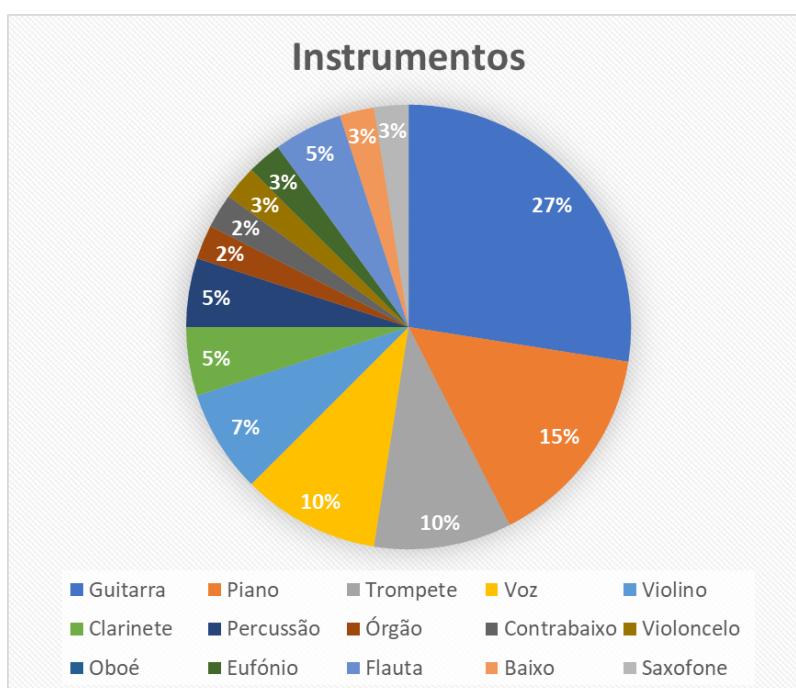


Fonte: Gráfico produzido pela primeira autora.

Através da amostra, podemos verificar que no 1º e 2º ano da licenciatura existem mais homens do que mulheres, enquanto o 3º ano é composto por mais mulheres do que homens.

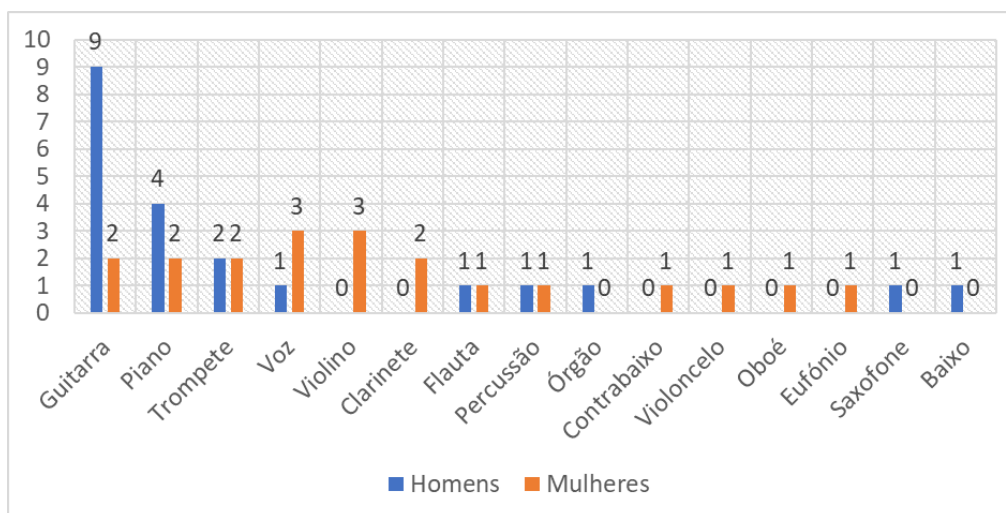
Foram ainda recolhidas informações relativas aos instrumentos que os membros dos coros da ESE tocam (Gráfico 4). Os dados revelam que a guitarra é o instrumento mais frequentemente tocado pelos alunos da ESE no ano letivo 2021-2022, e de seguida, o piano. Os dados também relevam que vários alunos (11) tocam instrumentos que frequentemente integram bandas filarmónicas, nomeadamente instrumento de sopro.

Gráfico 4 – Distribuição da amostra por instrumentos



Fonte: Gráfico produzido pela primeira autora.

Gráfico 5 - Gráfico de distribuição por gênero



Fonte: Gráfico produzido pela primeira autora.

Com base no gráfico 5, podemos observar ainda que os instrumentos de cordas friccionadas são tocados apenas por mulheres, ao contrário da guitarra e piano. Os instrumentos de sopro e vozes são também predominantemente tocados por mulheres.

Acrescenta-se que 3 dos participantes da amostra tocam dois instrumentos, estes são do gênero masculino e têm mais de 25 anos (idades 29, 35 e 59);

Relativamente à prática instrumental, os resultados indicam que os participantes deram início à prática de instrumento, em média a partir dos 11 anos de idade e a média de anos de prática é 12,4. Acrescenta-se ainda que 47,3% (18) dos participantes toca o seu instrumento há mais de 12 anos.

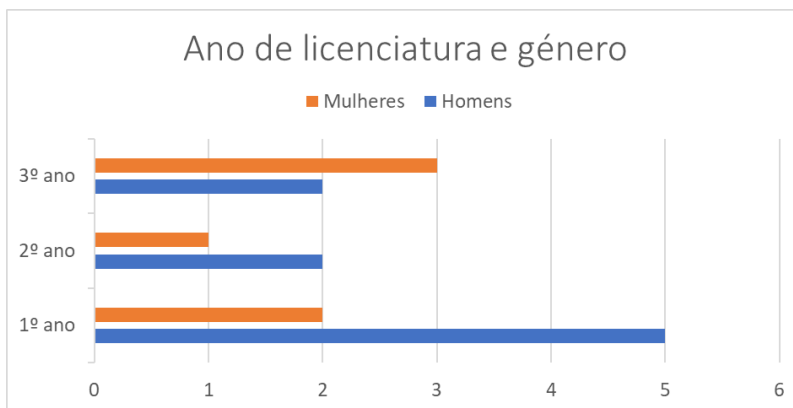
Da amostra total, apenas 3 elementos não têm prática coral, sendo que o resto dos elementos tem experiência coral majoritariamente em contexto de conservatório (12) e outros coros/ensembles vocais (11). Dos restantes elementos da amostra, 4 tiveram coro na academia, 2 tiveram experiência em bandas, enquanto alguns dos participantes não especificaram o contexto da prática coral.

É de destacar que cinco participantes, todas elas mulheres, integram coros desde infância (6-9 anos) até agora. E existem outros ainda que integram atualmente coros e ensembles vocais, onde para além de cantarem, tocam e dirigem.

O Coro da ESE e a Ansiedade

Nesta amostra (N=16), existem 10 homens e 6 mulheres. A amostra tem alunos de cada ano da licenciatura (Gráfico 6).

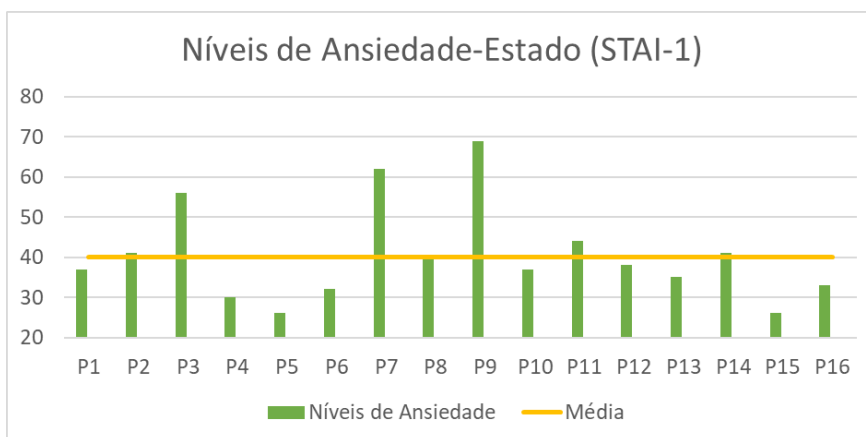
Gráfico 6 – Distribuição da amostra por gênero e ano de licenciatura



Fonte: Gráfico produzido pela primeira autora.

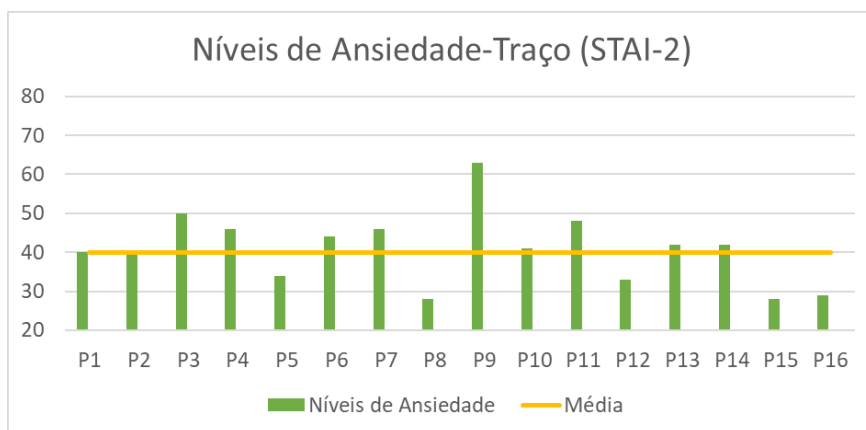
Relativamente aos níveis de ansiedade, foram calculadas a média de cada um dos questionários (STAI-1 = 40,43; STAI-2 = 40,87) e analisados os resultados obtidos por cada Participante (P).

Gráfico 7 – Níveis de Ansiedade Estado (STAI-1)



Fonte: Gráfico produzido pela primeira autora.

Gráfico 8 – Níveis de Ansiedade Traço (STAI-2)

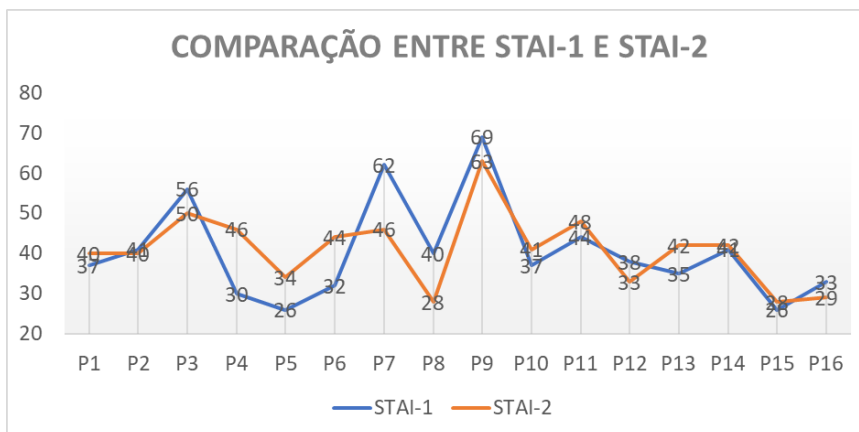


Fonte: Gráfico produzido pela primeira autora.

Os dados revelam que, 37,5% (6) dos alunos obtiveram níveis de ansiedade estado acima da média, enquanto 56,25% (9) dos alunos obtiveram níveis de ansiedade traço acima da média (Gráfico 7 e 8).

Existe uma diferença entre os níveis de ansiedade estado e traço, como podemos observar no gráfico 9.

Gráfico 9 – Comparação entre STAI-1 e STAI-2



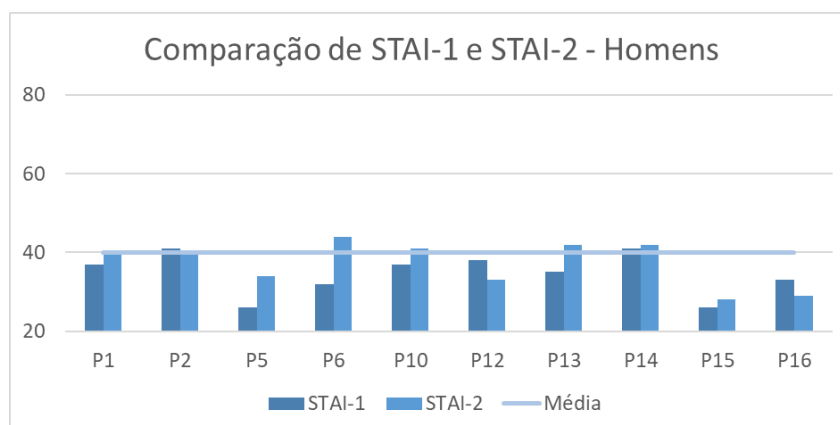
Fonte: Gráfico produzido pela primeira autora.

Com base no gráfico 9 é possível observar subidas e descidas dos níveis de ansiedade entre os alunos. Apenas 5 dos alunos (31,25%) apresentaram níveis de ansiedade acima da média nos dois questionários.

A Ansiedade na Performance Musical e a distribuição por género

Vamos agora observar as diferenças dos níveis de ansiedade entre géneros (Gráficos 10 e 11).

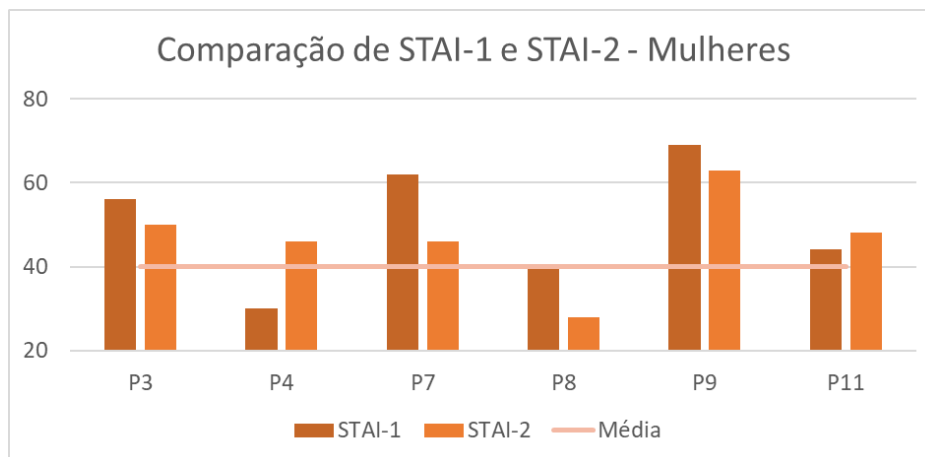
Gráfico 10 – Comparação entre STAI-1 e STAI-2 - Homens



Fonte: Gráfico produzido pela primeira autora.

Na amostra masculina (N=10), podemos ver que 50% (5) tiveram valores abaixo da média geral nos dois questionários e apenas 20% (2) dos homens apresentaram valores acima da média de ansiedade estado, enquanto 40% (4) obtiveram valores acima da média de ansiedade traço.

Gráfico 11 – Comparação ente STAI-1-e STAI-2 - Mulheres



Fonte: Gráfico produzido pela primeira autora.

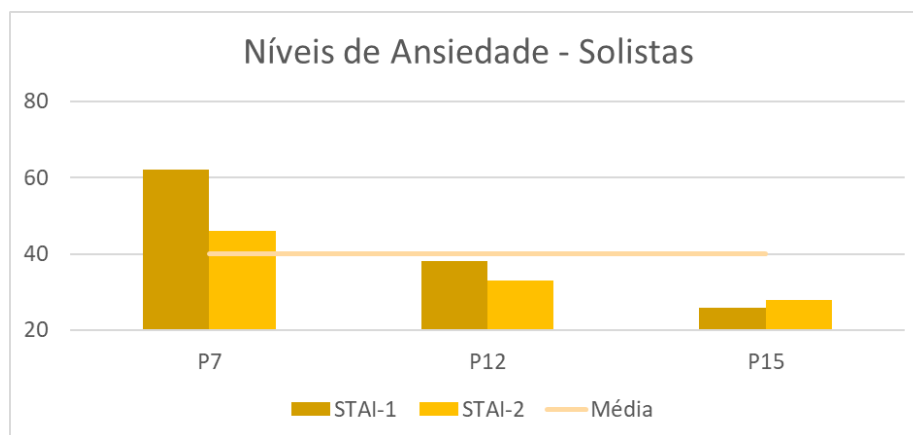
Já na amostra feminina (N=6), 100% obtiveram valores acima da média geral num dos momentos. Observamos que 66,6% (4) das mulheres apresentaram valores acima da média de ansiedade estado e 83,3% (5) obtiveram valores acima da média de ansiedade traço.

Podemos assim verificar que entre homens e mulheres, foram observados níveis de ansiedade mais elevados nas mulheres.

A Ansiedade na Performance Musical e o papel de solista

Nesta amostra (N=16), houve 3 participantes que tiveram papel de solista (Gráfico 12).

Gráfico 12 – Níveis de Ansiedade - Solistas



Fonte: Gráfico produzido pela primeira autora.

Cruzando os dados do gráfico 12 com os outros, podemos observar que os solistas do género masculino não tiveram valores acima da média geral (P12 e P15), enquanto a participante do género feminino obteve valores acima da média em ambos os questionários. É possível observar uma diminuição nos níveis de ansiedade estado, comparativamente aos valores de ansiedade traço em dois participantes. O participante com níveis mais baixos de ansiedade mostrou mais ansiedade traço do que ansiedade estado.

Acrescenta-se que nenhum dos solistas tem como instrumento principal a voz.

Discussão

Através da análise dos dados recolhidos podemos concluir que a média dos níveis de ansiedade do coro é razoável, pois o valor máximo de ansiedade é 80 e o mínimo é 20 e nenhum dos participantes atingiu valores próximos ao nível máximo de ansiedade. Com base nos dados, foi também possível calcular a média dos níveis de ansiedade traço e estado de cada género. A média geral de ansiedade estado do coro foi 40,43 (STAI-1) e a média geral de ansiedade traço foi 40,87 (STAI-2), enquanto a média geral de ansiedade estado dos homens foi 34,60 (STAI-1) e a média geral de ansiedade traço foi 37,30 (STAI-2) e a média geral de ansiedade estado das mulheres foi 50,16 (STAI-1) e a média geral de ansiedade traço foi 46,83 (STAI-2). Estes dados revelam-se semelhantes ao estudo realizado por Zanon et al. (2016), sendo que as mulheres também obtiveram níveis de ansiedade mais elevados do que os homens.

Níveis de Ansiedade Traço e Ansiedade Estado

Com base na análise que compara os resultados obtidos no STAI-1 e STAI-2 (gráfico 9), podemos observar os aumentos e descidas de níveis de ansiedade traço e estado, nomeadamente os níveis de ansiedade no ensaio e no concerto respetivamente. Verificamos que os Participantes (P)1, P3, P7, P8, P9, P10, P12 e P16 obtiveram níveis de ansiedade estado mais elevados do que os de ansiedade traço, enquanto no P2, P4, P5, P6, P11, P13, P14 e P15 mostraram valores mais altos de ansiedade traço comparativamente aos níveis de ansiedade estado. No entanto, de uma forma geral, é notória um contorno semelhante nos níveis de ansiedade traço e estado de cada participante, demonstrando assim uma certa relatividade.

Existem várias hipóteses que poderão ter condicionado o aumento dos níveis de ansiedade estado relativamente aos de ansiedade traço, como por exemplo, a familiaridade do repertório e conseqüentemente mais segurança no concerto. Podem existir também fatores exteriores que condicionaram estes resultados. Segundo os meus apontamentos do ensaio onde foi

aplicado o STAI-2, alguns alunos iriam ter avaliação de coro no final do ensaio. Este fator pode também ter aumentado os níveis de ansiedade de alguns alunos.

Na amostra de níveis de ansiedade traço e estado (N=16), nenhum dos alunos tem a voz como instrumento principal, no entanto com base na caracterização geral dos coros podemos ver que a média de prática instrumental dos alunos é 12,4 anos. Para além disso, a maioria dos alunos afirmou ter prática coral. Esses fatores são relevantes para os resultados, pois o grupo demonstra um certo à vontade e possíveis estratégias para o controle dos níveis de ansiedade na performance musical.

Níveis de Ansiedade entre solistas

No que diz respeito ao papel de solista, este não demonstrou ter um impacto estatisticamente significativo, contrariamente aos estudos de Pinto (2019) e Ryan & Andrews (2009), onde os resultados sugeriram que o contexto de performance a solo foi o que criou mais ansiedade.

Entre os três solistas, verificou-se um aumento dos níveis de ansiedade estado para dois deles. No entanto, para um destes solistas (P12), apesar do aumento, o nível de ansiedade manteve-se abaixo da média. A outra solista (P7) apresentou valores acima da média em ambos os contextos. Curiosamente, o terceiro solista (P15), apesar de apresentar valores relativamente baixos, comparado com a média da amostra, demonstrou uma ligeira descida dos níveis de ansiedade estado, relativamente aos de ansiedade traço, ou seja, revelou-se ligeiramente mais ansiedade no ensaio do que no concerto. Podemos ainda salientar que os participantes que tiveram níveis mais elevados de ansiedade estado relativamente ao nível de ansiedade traço, têm 18 e 20 anos de idade, enquanto o outro solista, que não teve níveis de ansiedade estado mais elevados, tem 31 anos de idade. A análise demonstra que em semelhança com o estudo de Zanon et al. (2016), as mulheres que participaram neste estudo apresentaram valores mais altos de ansiedade do que os homens. No entanto, as alunas com níveis de ansiedade mais elevados não tinham papel de solista.

Níveis de Ansiedade e a correspondência com a idade

Cruzando os dados dos níveis de ansiedade traço e ansiedade estado com o ano de curso e o género dos participantes (gráficos 6, 10 e 11), verificamos que nenhum aluno de 2º ano mostrou ansiedade estado acima da média, contudo dois alunos tiveram valores acima da média de ansiedade traço (1 mulher e 1 homem). Relativamente aos alunos de 3º ano (N=5), apenas dois não apresentaram valores abaixo da média tanto de ansiedade traço como de ansiedade estado. Esses dois alunos têm mais de 25 anos, uma mulher e um homem. Os restantes alunos de 3ºano têm 20, 21 e 29 anos. Por fim, verificou-se que nos alunos de 1ºano

(2 mulheres e 5 homens), apenas as mulheres tiveram valores acima da média em ambos os questionários. Podemos ainda acrescentar que estas foram as participantes que obtiveram os valores mais altos de ansiedade de toda a amostra.

No estudo realizado por Bastos (2012), verificou-se que os participantes do género masculino demonstraram um aumento da ansiedade estado e de performance musical relativamente ao aumento de idade, verificando assim níveis de ansiedade mais elevados nos homens com mais idade, no entanto no coro da ESE isso não se verificou.

Conclusão

Neste estudo foi realizado um levantamento de dado dos coros da ESE 2021/2022. Este levantamento de dados permite uma melhor compreensão do coro, que é muito pertinente dado a escassez de estudos sobre coros académicos em Portugal. Os dados sociodemográficos permitiram uma compreensão aprofundada do perfil de um coro académico e também revelam a diversidade de instrumentos e experiências dos alunos da licenciatura de Educação Musical da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico do Porto.

Do nosso conhecimento, é a primeira vez que os níveis de ansiedade em coro foram analisados e a primeira vez que o STAI foi aplicado num coro em Portugal.

Contrariamente aos resultados obtidos no estudo realizado por Ryan & Andrews (2009), neste estudo de caso não se verifica uma relação direta significativa entre a experiência musical e os níveis de ansiedade. Uma das possíveis razões pode estar relacionada com a experiência coral e a prática instrumental que a maioria dos participantes revelou. Estes fatores remetem-nos para a dissociação da idade aos anos de prática, assim como no estudo de Ryan & Andrews (2009), ou seja, a idade não está diretamente relacionada à prática instrumental/vocal dos músicos.

Limitações e Recomendações

Uma das limitações deste estudo prende-se ao facto de ter sido estudada uma amostra pequena, visto que era necessário a resposta a todas as alíneas de cada um dos questionários para a posterior análise. Deste modo incentiva-se a realização de futuras pesquisas com amostras maiores e com uma pesquisa contextualizada dos participantes. Estas podem ser realizadas por outros questionários em conjunto com o STAI que levantem dados complementares aos níveis de ansiedade e contextualizem o grupo, com o intuito de ter uma amostra regular e consistente. Futuros estudos poderão também abordar outros tipos

de coros, comparar, e/ou analisar outros coros acadêmicos. Estes por sua vez, podem sugerir novas estratégias e experiência performativa adaptadas para abordagens futuras.

Considerações finais

A realização deste projeto de investigação permitiu o desenvolvimento de uma melhor compreensão da ansiedade na performance musical, quer a sua prevalência, quer as manifestações e os possíveis tratamentos. Apesar do enfoque atual nos níveis de ansiedade na performance musical entre instrumentistas, o presente trabalho demonstra a necessidade de desenvolver estudos com cantores. Esta investigação é, do nosso conhecimento uma das primeiras que analisa um coro acadêmico e os níveis de ansiedade na performance musical deste coro. O facto do estudo ter sido realizado durante a pandemia COVID-19 não teve um impacto significativo nos resultados, sendo que nenhum dos inquiridos atingiu valores próximos ao nível máximo de ansiedade, apesar da literatura existente que relata elevados níveis de ansiedade (Primov-Fever, 2022; Rosset, 2021). No entanto, Asmundson & Taylor (2020) explicam que uma pandemia é um evento dinâmico, e portanto, resultados baseados num estudo realizado num determinado momento não implica que seja possível replicar o estudo com resultados semelhantes numa outra altura durante a pandemia. Assim sendo, embora não se possa generalizar os resultados num único estudo de caso (STAKE, 1995), estes resultados podem contribuir para uma melhor compreensão de coros acadêmicos em Portugal e a ansiedade na performance musical.

Referências

- ASMUNDSON, G. J., & Taylor, S. (2020). Coronaphobia revisited: A state-of-the-art on pandemic-related fear, anxiety, and stress. *Journal of anxiety disorders*, 76, 102326.
- BARROS, Samuel, et al. Ansiedade na performance musical de música de câmara: O efeito do biofeedback como medida interventiva. *Revista Contexto & Saúde*, v. 19, no. 36, p. 120 – 126, 2019.
- BASTOS, Elaine Tainá de Azevedo. Ansiedade em Performance Musical: Investigação e Análise da Realidade dos Alunos de Música da Universidade Federal da Paraíba. Dissertação (Programa de Pós-Graduação em Música) - Universidade Federal da Paraíba, Paraíba, 2012.
- FERREIRA, Marlene. & TEIXEIRA, Zélia. Cantores líricos: Duetos com a ansiedade. *Millenium*, v.2 no.9, p. 69-77, 2019. DOI: <https://doi.org/10.29352/mill0209.06.00228>;
- FERREIRA, Camomila Lira et al. Universidade, contexto ansiogênico? Avaliação de traço e estado de ansiedade em estudantes do ciclo básico. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 14, p. 973-981, 2009.
- JUNCOS, David G. et al. Acceptance and commitment therapy for the treatment of music performance anxiety: A pilot study with student vocalists. *Frontiers in Psychology*, v. 8., p. 986, 2017.
- KENNY, Dianna T., DAVIS, Pamela, OATES, Jenny. Music performance anxiety and occupational stress amongst opera chorus artists and their relationship with state and trait anxiety and perfectionism. *Anxiety Disorders*, v. 18, p. 757-777, 2004.

- KENNY, Dianna T. Music Performance Anxiety: is it the music, the performance or the anxiety? Music Forum, v.10, no. 4, p.1-7, 2004.
- KENNY, Dianna T., & OSBORNE, Margaret S. Music performances anxiety: New insights from young musicians. *Advances in Cognitive Psychology*, v. 2, no. 2-3, p. 103-110, 2006.
- PINTO, Fábio Silvestre Moreira. Ansiedade na Performance Musical: A Perspectiva de Estudantes de uma Escola do Ensino Superior. Dissertação (Mestrado em Música) - Interpretação Artística Cordas – Violoncelo - Escola Superior de Música e Artes do Espetáculo, Instituto Politécnico do Porto, Porto, 2019.
- PRIMOV-FEVER, A., ROZINER, I., & AMIR, O. (2022). Songbirds must sing: how artistic voice users perceive their voice in times of COVID-19. *Journal of Voice*, 36(4), 586-e1.
- ROSSET, M., BAUMANN, E., & ALTENMÜLLER, E. (2021). Studying music during the Coronavirus pandemic: Conditions of studying and health-related challenges. *Frontiers in Psychology*, 12, 651393.
- RYAN, Charlene, & ANDREWS, Nicholle. An Investigation into the Choral Singer's Experience of Music Performance Anxiety. *Journal of Research in Music Education*, v. 57, no. 2, p. 108-126, 2009.
- SANAL, Ahmet Muhip & GORSEV, Selahattin. Psychological and physiological effects of singing in a choir. *Psychology of Music*, v. 42, no. 3, p. 420-429, 2014.
- SANTOS, C. D. S., SILVA, D. R. Adaptação do State-Trait Anxiety Inventory (STAI) – Form Y para a população portuguesa: Primeiros Dados. *Revista Portuguesa de Psicologia*, no. 32, p. 85-98, 1997.
- SILVA, Inês Alexandra. Coros Académicos no Ensino Superior em Tempos de Covid-19. Monografia (Licenciatura em Educação Musical) - Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico do Porto, Porto, 2021.
- STAKE, Robert E. *The art of case study research*. California: Sage Publications Inc., 1995.
- VENTURA, Magda Maria. O Estudo de Caso como Modalidade de Pesquisa. *Pedagogia Musical*, v. 20, no. 5, p. 383-386, 2007.
- STOTHERT, Wendy Nixon. Music performance anxiety in choral singers. *Canadian Music Educator*, v. 54, no. 1, p. 21 – 23, 2012.
- YIN, Robert K. *Pesquisa Estudo de Caso - Desenho e Métodos*. Porto Alegre: Bookman, 1994.
- ZANON, Fernanda T., MARINHO, Helena., COIMBRA, Daniela, & MARTINS, Marta. Ansiedade na performance musical: estudo de caso com a Orquestra Filarmonia das Beiras. *OPUS*, v. 22, no. 2, p. 325-348. (2016). <https://doi.org/10.20504/opus2016b2213>.

