



UFC

UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ

CAMPUS DE SOBRAL

CURSO DE MÚSICA – LICENCIATURA

MILIANA DE LIMA VIEIRA

**DO ENSAIO À PERFORMANCE: A INFLUÊNCIA DA ANSIEDADE NO
DESEMPENHO VOCAL DE ALUNOS DO CURSO DE LICENCIATURA EM
MÚSICA DA UFC *CAMPUS* SOBRAL**

SOBRAL

2025

MILIANA DE LIMA VIEIRA

DO ENSAIO À PERFORMANCE: A INFLUÊNCIA DA ANSIEDADE NO
DESEMPENHO VOCAL DE ALUNOS DO CURSO DE LICENCIATURA EM MÚSICA
DA UFC CAMPUS SOBRAL

Monografia apresentada ao Curso de Música –
Licenciatura da Universidade Federal do
Ceará, *Campus* Sobral como requisito parcial à
obtenção do título de Licenciado em Música.
Área de concentração: Música.

Orientador: Prof. Dra. Simone Santos Sousa.

SOBRAL

2025

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Universidade Federal do Ceará
Sistema de Bibliotecas
Gerada automaticamente pelo módulo Catalog, mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

V716s Vieira, Miliana de Lima.

Do ensaio à performance: : a influência da ansiedade no desempenho vocal de alunos do curso de Licenciatura em Música da UFC Campus Sobral / Miliana de Lima Vieira. – 2025.
50 f.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Universidade Federal do Ceará, Campus de Sobral, Curso de Música, Sobral, 2025.

Orientação: Profa. Dra. Simone Santos Sousa.

1. Ansiedade. 2. Performance. 3. Canto. 4. Voz. I. Título.

CDD 780

MILIANA DE LIMA VIEIRA

DO ENSAIO À PERFORMANCE: A INFLUÊNCIA DA ANSIEDADE NO
DESEMPENHO VOCAL DE ALUNOS DO CURSO DE LICENCIATURA EM MÚSICA
DA UFC CAMPUS SOBRAL

Monografia apresentada ao Curso de Música –
Licenciatura da Universidade Federal do
Ceará, *Campus* Sobral, como requisito parcial
à obtenção do título de Licenciado em Música.
Área de concentração: Música.

Aprovada em: ___/___/_____.

BANCA EXAMINADORA

Profª. Dra. Simone Santos Sousa (Orientadora)
Universidade Federal do Ceará (UFC)

Prof. Dr. João Emanuel Ancelmo Benvenuto
Universidade Federal do Ceará (UFC)

Prof. Dr. José Álvaro Lemos de Queiroz
Universidade Federal do Ceará (UFC)

AGRADECIMENTOS

À Deus, primeiramente, por me manter firme para suportar e superar a jornada que trilhei para, finalmente, chegar aqui.

Aos professores e professoras do Curso de Música, que me ajudaram dentro e fora da sala de aula em minha formação acadêmica, em especial à minha orientadora Simone Santos Sousa, que também foi uma amiga me ajudando e incentivando em muitos momentos e também pela sua excelente orientação, paciência e apoio durante todas as etapas deste trabalho.

Aos professores participantes da banca examinadora, João Emanuel Ancelmo Benvenuto e José Álvaro Lemos de Queiroz, por aceitarem o convite e por todas as valiosas contribuições.

Aos meus queridos pais, Wilson e Surai, pelo apoio à minha escolha profissional e por nunca medirem esforços para que eu realizasse meus sonhos.

Ao meu amado esposo, Denilson, por estar comigo em todos os momentos, sendo meu principal apoio em toda minha trajetória acadêmica.

Por fim, a todos que participaram das entrevistas, pelo apoio e pela disponibilidade em contribuir com esta pesquisa.

RESUMO

A presente pesquisa teve por objetivo investigar como a ansiedade influencia o desempenho vocal dos alunos do Curso de Licenciatura em Música da Universidade Federal do Ceará, *Campus* Sobral, de acordo com o ambiente em que o discente está inserido: do ensaio à performance. A metodologia adotada foi a pesquisa qualitativa e envolveu a análise das respostas de doze estudantes a um questionário sobre as práticas vocais desenvolvidas dentro do curso. Ao analisar os resultados obtidos em discussão com a literatura investigada, concluiu-se que tanto o ambiente de ensaio quanto o ambiente de performance apresentam níveis de ansiedade que influenciam o desempenho vocal dos discentes com uma pequena diferença de intensidade, onde no ensaio é menor se comparado ao momento de performance. Dentre os aspectos vocais mais afetados estão a respiração, a afinação e também a desenvoltura no palco, influenciados por sintomas físicos, emocionais e comportamentais.

Palavras-chave: ansiedade; performance musical; canto.

ABSTRACT

This research aimed to investigate how anxiety influences the vocal performance of students in the Music Degree Course at the Federal University of Ceará, Sobral Campus, according to the environment in which the student is inserted: from rehearsal to performance. The methodology adopted was qualitative research and involved the analysis of the responses of twelve students to a questionnaire about the vocal practices developed within the course. When analyzing the results obtained in discussion with the investigated literature, it was concluded that both the rehearsal environment and the performance environment present levels of anxiety that influence the vocal performance of students with a small difference in intensity, where in rehearsal it is lower compared to the moment of performance. Among the vocal aspects most affected are breathing, tuning and also resourcefulness on stage, influenced by physical, emotional and behavioral symptoms.

Keywords: anxiety; musical performance; singing.

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1	– Idade dos participantes da pesquisa	32
Gráfico 2	– Disciplinas cursadas pelos participantes	33

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Ano de ingresso dos participantes da pesquisa	32
Tabela 2 - Associação entre as variáveis de situações e sintomas físicos dos participantes	33
Tabela 3 - Associação entre as variáveis de intensidade das sensações físicas e as situações apresentadas	34

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

APM	Ansiedade de Performance Musical
OMS	Organização Mundial de Saúde
CID 10	Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados com a Saúde para Outros Transtornos Ansiosos
DSM5	Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - 5ª edição
PPC	Projeto Pedagógico do Curso

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	12
2. REVISÃO DE LITERATURA.....	15
2.1 Ansiedade.....	15
2.2 Ansiedade de Performance Musical (APM).....	20
2.3 A influência da APM sobre o cantor.....	24
3. PANORAMA.....	27
4. METODOLOGIA DA PESQUISA.....	30
4.1 Método.....	30
4.2 Amostra.....	30
4.3 Instrumento.....	30
4.4 Procedimentos.....	30
4.5 Análise de dados.....	31
5. RESULTADOS.....	32
6. DISCUSSÃO.....	35
7. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	41
8. REFERÊNCIAS.....	42
ANEXO 1 - INSTRUMENTO DE PRODUÇÃO DE DADOS.....	45

1. INTRODUÇÃO

Desde minha adolescência, ao iniciar minha trajetória no canto, me deparei diversas vezes com sensações que mudavam totalmente a dinâmica das minhas apresentações. Nos ensaios, a interpretação das músicas era satisfatória e simples de executar, mas na apresentação, geralmente sentia muito mais dificuldade, pois ficava nervosa, com as mãos suadas e a sensação de “borboletas no estômago”¹. Percebi que minha respiração já não supria o oxigênio que meu corpo necessitava, minha voz ficava trêmula e a sensação psicológica de que aquela situação era um sonho me dominava. Com o passar dos anos, essas sensações diminuíram, tanto por um melhor preparo antes de cantar, como também por me habituar com a situação da *performance*. Ao ingressar no Curso de Licenciatura em Música da Universidade Federal do Ceará (UFC) *Campus* Sobral, vivenciei experiências parecidas nas disciplinas que envolvem o canto; pude observar também que a intensidade das sensações era menor quando eu cantava em grupo, pois o apoio dos colegas de palco me acalmava, dividindo também a atenção do público que não estaria centrada somente em mim. Com essas vivências, pude analisar de uma forma mais reflexiva todas essas questões que não aconteciam somente comigo, despertando em mim a motivação para a escolha do tema deste trabalho.

Tendo em vista a escassez de pesquisas relacionadas à ansiedade no canto, o presente trabalho busca trazer esclarecimentos acerca de problemáticas específicas da área. Além disso, ao realizar uma pesquisa no Repositório Institucional do Curso de Licenciatura em Música da UFC *Campus* Sobral, com base nos títulos dos trabalhos de conclusão de curso publicados até dezembro de 2024, constatei que esta é a primeira pesquisa do referido curso que traz uma reflexão do aspecto psicossomático sob a ótica discente.

Capitão (2006, p. 27-28) conceitua sinteticamente que:

A Psicossomática busca um entendimento da relação mente–corpo e dos processos de adoecimento. Ela parte da observação de distúrbios físicos nos quais os processos emocionais desempenham um certo papel, ou de situações clínicas nas quais uma perturbação psicológica aumenta o risco de desenvolver ou agravar determinada doença física.

Conforme ressalta Salles e Silva, a ansiedade é “um dos comportamentos mais correlacionados com as doenças psicossomáticas, as quais desencadeiam muitas outras doenças com origem nos fatores emocionais” (2012 *apud* BERNARDELLI *et al.* 2022, p.

¹ “Borboletas no estômago” ou “frio na barriga” são expressões que se referem à sensação de formigamento no estômago, uma resposta fisiológica comum do corpo a emoções intensas como amor, medo, ansiedade ou antecipação.

51). Desse modo, é de vital importância a abordagem dessa perspectiva no âmbito acadêmico-musical, trazendo visibilidade ao tema e possíveis intervenções que tornem a universidade um ambiente mais acolhedor e aberto às necessidades dos alunos, principalmente na preparação de futuros musicistas e educadores.

O cantar envolve aspectos fisiológicos e psicológicos, que, por estarem interligados, têm influência direta um sobre o outro. Em muitos casos, embora haja a preparação e o estudo para interpretar uma obra, muitas vezes sofremos com interferências externas que geram insatisfações no cantor. Barroso (2021, p.1) exemplifica que “essa insatisfação pode estar relacionada com a voz, com o lugar de apresentação, com a qualidade do som, com os músicos do grupo, consigo mesmo, com a movimentação corporal, questões técnicas, etc”. Situações como essas podem desencadear estresse e ansiedade, que afetam ainda mais a *performance* do cantor.

O músico que se sente demasiadamente ansioso na situação da *performance* pode estar sofrendo com o que diversos autores denominam Ansiedade de Performance Musical (APM). O termo, relativamente recente na literatura, tem sido utilizado para definir o conjunto de sintomas que os músicos experienciam ao longo da preparação e da performance musical (SOUZA, 2019, p. 27). Ainda segundo a autora, a APM é uma realidade bastante comum na vida de músicos iniciantes e também de músicos profissionais (SOUZA, 2019, p. 14), e pode causar diversos sintomas que afetam o aspecto físico e mental do intérprete. Para o cantor, que se utiliza do próprio corpo como instrumento, os efeitos da APM podem ser ainda maiores por afetarem diretamente a respiração, parte primordial do processo de fonação.

Em paralelo, a preparação da performance envolve o estudo de técnicas que possam evitar ou diminuir as possíveis interferências externas que prejudicam o momento da apresentação. Mesmo com essa preparação, a mudança do ambiente de ensaio para o ambiente de apresentação traz à tona muitas sensações psicossomáticas, que em alguns casos, fogem ao nosso controle. Kenny (2006) conforme citado por Barroso (2021, p. 1), explica que:

Para alguns sujeitos, o palco é um lugar ameaçador e apavorante, podendo gerar pensamentos, emoções e desencadear comportamentos um tanto desconfortáveis. (...) O medo do insucesso e do fracasso se torna, frequentemente, uma fonte de distração, que pode levar, comumente, a uma piora da performance, o que reforça a relação entre performance e ansiedade. (KENNY, 2006 *apud* BARROSO, 2021, p. 1)

Nessa perspectiva, a presente pesquisa tem como objetivo geral compreender como a ansiedade influencia o desempenho vocal dos alunos do Curso de Licenciatura em Música da Universidade Federal do Ceará *Campus* Sobral, de acordo com o ambiente em que o discente está inserido, do ensaio à performance. Como objetivos específicos, busca

apresentar e discutir as características da ansiedade; apresentar as características da Ansiedade de Performance Musical; discutir a influência da ansiedade sobre o cantor; compreender as principais interferências que a exposição ao ambiente de ensaio e apresentação provocam no desempenho vocal dos discentes. Para tanto, parto da seguinte pergunta de partida: *Como a ansiedade influencia o desempenho vocal dos discentes do curso no contexto do ensaio e em apresentações?*

O trabalho está estruturado da seguinte forma: no primeiro capítulo é apresentada a revisão da literatura, onde são apontados e explicitados os conceitos norteadores da pesquisa - ansiedade, fobia social, ansiedade de performance musical e a influência da ansiedade sobre o cantor - como também os trabalhos desenvolvidos por diferentes autores que contribuem para a temática escolhida. Já no Capítulo dois, é exposta de forma minuciosa a metodologia utilizada na produção de dados, bem como o universo de pesquisa e os instrumentos utilizados na produção de dados. No Capítulo três temos a exposição dos dados coletados na perspectiva da literatura explicitada no Capítulo um deste trabalho. Por fim, temos as considerações finais, que sintetizam as considerações acerca do que foi discutido ao longo da pesquisa.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Ansiedade

A ansiedade é uma das inúmeras experiências emocionais que o ser humano experimenta ao longo da vida. Kenny (2016) conceituou a ansiedade como “uma emoção que surge quando nos sentimos ameaçados por desafios que testam nossa habilidade de administrá-los” (*apud* BARROSO, 2021, p. 4).

Maciente (2016, p. 20) afirma que a ansiedade está sempre voltada ao futuro, esquecendo-se do momento presente, onde tende a basear-se em experiências desagradáveis do passado ou em projeções pessimistas do futuro. Ela pode se manifestar através de sintomas físicos, psicológicos e comportamentais, onde alguns deles são considerados uma resposta normal em situações específicas que podem gerar medo, apreensão, dúvida ou expectativa (BARROSO, 2021, p. 5).

Partindo do ponto de vista etimológico:

A palavra “ansiedade” [...] se origina da raiz grega antiga *angh*, que pode ser encontrada em palavras do grego antigo que significam “apertar forte”, “estrangular”, “estar oprimido pelo sofrimento”, assim como “carga”, “fardo” e “problema”. É fácil detectar ecos dessas sensações e experiências geralmente desagradáveis que chamamos de ansiedade. (FREEMAN, D.; FREEMAN, J., 2015: 11 *apud* MACIENTE, 2016, p. 20)

Segundo Zanon, a ansiedade foi uma característica herdada dos nossos antepassados como um instinto de sobrevivência; no entanto, os medos sentidos por eles se adaptavam ao momento em que viviam. Ainda segundo a autora, com o passar do tempo, esses medos deixaram de ser adaptativos e isso ocorreu devido às mudanças no estilo de vida do ser humano, mas do ponto de vista biológico, nossos cérebros continuam a funcionar como se nada houvesse mudado (2019, p. 20).

Desde a década de 60, autores buscaram definições sobre a ansiedade e seus distúrbios, numa tentativa de entender suas precedências e suas particularidades (KENNY, 2011 *apud* BARROSO, 2021, p. 4). Ao analisarmos as definições do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais – DSM5 (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014), temos a diferenciação entre os termos *medo* e *ansiedade*:

Medo é a resposta emocional à ameaça iminente real ou percebida, enquanto *ansiedade* é a antecipação de ameaça futura. Obviamente, esses dois estados se sobrepõem, mas também se diferenciam, com o medo sendo com mais frequência associado a períodos de excitabilidade autonômica aumentada, necessária para luta ou fuga, pensamentos de perigo imediato e comportamentos de fuga, e a ansiedade sendo mais frequentemente associada a tensão muscular e vigilância em preparação para perigo futuro e comportamentos de cautela ou esquiva. (AMERICAN

PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014, p. 189)

Clark e Beck (2012) complementam essa linha de concepção conforme citado por Barroso (2021, p. 6):

Emoções como medo e ansiedade são compreendidas como normais e possuem um importante papel para a sobrevivência humana. No entanto, quando essas sensações começam a se intensificar ou se manifestar de maneira disfuncional, dificultando a vida diária e as atividades cotidianas dos sujeitos, passam a configurar um problema de saúde mental que precisa ser identificado e tratado. (CLARK; D.A.; BECK A.T., 2012 *apud* BARROSO, 2021, p. 6)

Desse modo, sendo uma resposta normal do ser humano a situações adversas, a ansiedade também pode atuar de forma benéfica, pois “pode fazer o indivíduo agir para resolver determinadas situações e fazê-lo planejar as ações que realizará no futuro” (MACIENTE, 2016, p. 20). Kenny (2016) acrescenta que algumas pessoas afirmam sentir-se mais fortes fisicamente, sensação essa que pode ser causada pela liberação de hormônios no organismo, como a adrenalina (*apud* BARROSO, 2021, p. 5). Entretanto, Souza (2019, p. 17) ressalta que o grau, efeitos e causas da ansiedade se diferem substancialmente de acordo com o fator a que está associada. A autora cita Gentil (1996) que afirma que a ansiedade pode se apresentar de três diferentes formas: episódica, fásica ou tônica. “A ansiedade generalizada é um exemplo de estado tônico enquanto o transtorno de pânico classifica-se como fásico. Quando está relacionada a eventos específicos dizemos que é episódica (GENTIL, 1996 *apud* SOUZA, 2019, p. 17).

Sinico e Winter também apresentam dois conceitos da ansiedade que se refletem diretamente no indivíduo: traço e estado de ansiedade. Os autores explicam que “traço de ansiedade” compreende-se como uma predisposição geral a ser ansioso, enquanto o “estado de ansiedade” varia conforme conforme os tipos de situação em que o indivíduo se encontra; “ou seja, traço de ansiedade refere-se a características inatas e individuais, enquanto que estado de ansiedade refere-se ao enfrentamento de determinada situação ou possível ameaça.” (2012, p. 47). Dessa forma, percebe-se também que as particularidades de cada pessoa são fatores que estão diretamente relacionados aos graus de ansiedade, bem como aos seus efeitos sobre aquele indivíduo que, por conseguinte, refletem as suas reações.

Gentil (1996) afirma que quando se percebe que a ansiedade é habitual em um indivíduo, ela pode ser considerada um traço de personalidade e, aparentemente exista um componente genético na predisposição para maiores e menores níveis de ansiedade habitual. (GENTIL, 1996, p. 24 *apud* SOUZA, 2019, p. 34)

Citados por Maciente (2016, p. 21), Freeman D. e Freeman J. (2015, p. 8) complementam que quando a ansiedade é grave demais para ser considerada como um

problema clínico, passa a ser uma condição patológica: os chamados “Transtornos de Ansiedade”. Segundo o último grande mapeamento global de transtornos mentais realizado pela Organização Mundial de Saúde (OMS), o Brasil tem o maior número de pessoas com transtornos de ansiedade do mundo: cerca de 9,3% da população brasileira sofre de ansiedade patológica (CARVALHO, 2023).

Os transtornos de ansiedade são classificados em códigos CID (Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados com a Saúde) conforme apresentados no quadro a seguir (CID 10, s.l.: s.n):

Quadro 1 - Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados com a Saúde para Outros Transtornos Ansiosos

CID 10 - F41 -	Outros transtornos ansiosos
CID 10 - F41.0	Transtorno de pânico (ansiedade paroxística episódica)
CID 10 - F41.1	Ansiedade generalizada
CID 10 - F41.2	Transtorno misto ansioso e depressivo
CID 10 - F41.3	Outros transtornos ansiosos mistos
CID 10 - F41.8	Outros transtornos ansiosos especificados
CID 10 - F41.9	Transtorno ansioso não especificado

Fonte: CID-10: classificação estatística internacional de doenças e problemas relacionados à saúde (2011)

O Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais – DSM5 (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014), apresenta dez tipos de transtorno apresentados e conceituados brevemente no quadro a seguir:

Quadro 2 - Breve conceituação dos Transtornos de Ansiedade

Transtorno de Pânico	Ataques de pânico inesperados recorrentes. Um ataque de pânico é um surto abrupto de medo ou desconforto intenso que alcança um pico em minutos e durante o qual ocorrem quatro ou mais de uma lista de 13 sintomas físicos e cognitivos.
Agorafobia	Medo ou ansiedade acentuado ou intenso desencadeado pela exposição real ou prevista a diversas situações (p. ex., uso de transporte público, permanecer em locais fechados).

Transtorno de Ansiedade Generalizada	Ansiedade e preocupação excessivas (expectativa apreensiva), ocorrendo na maioria dos dias por pelo menos seis meses, com diversos eventos ou atividades (tais como desempenho escolar ou profissional).
Fobia Específica	Medo ou ansiedade acentuados acerca de um objeto ou situação (p. ex., voar, alturas, animais, tomar uma injeção, ver sangue).
Fobia Social	Medo ou ansiedade acentuados acerca de uma ou mais situações sociais em que o indivíduo é exposto a possível avaliação por outras pessoas.
Transtorno de Ansiedade de Separação	Medo ou ansiedade impróprios e excessivos em relação ao estágio de desenvolvimento, envolvendo a separação daqueles com quem o indivíduo tem apego.
Mutismo Seletivo	Fracasso persistente para falar em situações sociais específicas nas quais existe a expectativa para tal (p. ex., na escola), apesar de falar em outras situações.
Transtorno de Ansiedade Induzido por Substância/Medicamento	Sintomas proeminentes de pânico ou ansiedade que são considerados como decorrentes dos efeitos de uma substância (p. ex., droga de abuso, medicamento ou exposição a uma toxina).
Transtorno de Ansiedade Devido a Outra Condição Médica	Ansiedade clinicamente significativa que pode ser mais bem explicada como um efeito fisiológico direto de outra condição médica.
Transtorno de Ansiedade Especificado/Não Especificado	Sintomas característicos de um transtorno de ansiedade que causa sofrimento clinicamente significativo ou prejuízo no funcionamento social, profissional ou em outras áreas importantes da vida do indivíduo predominam, mas não satisfazem todos os critérios para qualquer transtorno na classe diagnóstica dos transtornos de ansiedade.

Fonte: Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - DSM5 (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014, p. 189-234)

Darei enfoque ao Transtorno de Ansiedade Social (fobia social), pois a Ansiedade de Performance Musical (que será abordada posteriormente), se enquadra como um subtipo da fobia social: o transtorno de ansiedade social de desempenho.

Segundo Zanon (2019, p. 22), é possível observar uma predisposição à fobia social desde a infância. Uma criança com temperamento mais tímido, precavido e que não gosta de novidades e mudanças pode indicar uma tendência a desenvolver fobia social em algum momento da vida (LEAHY, 2011, p. 141 *apud* ZANON, 2019, p.22). Conforme o

Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, observam-se dez critérios para o diagnóstico de fobia social:

Quadro 3 - Critérios Diagnósticos do Transtorno de Ansiedade Social (Fobia Social)

A. Medo ou ansiedade acentuados acerca de uma ou mais situações sociais em que o indivíduo é exposto a possível avaliação por outras pessoas. Exemplos incluem interações sociais (p. ex., manter uma conversa, encontrar pessoas que não são familiares), ser observado (p. ex., comendo ou bebendo) e situações de desempenho diante de outros (p. ex., proferir palestras).
B. O indivíduo teme agir de forma a demonstrar sintomas de ansiedade que serão avaliados negativamente (i.e., será humilhante ou constrangedor; provocará a rejeição ou ofenderá a outros).
C. As situações sociais quase sempre provocam medo ou ansiedade.
D. As situações sociais são evitadas ou suportadas com intenso medo ou ansiedade.
E. O medo ou ansiedade é desproporcional à ameaça real apresentada pela situação social e o contexto sociocultural.
F. O medo, ansiedade ou esquiva é persistente, geralmente durando mais de seis meses.
G. O medo, ansiedade ou esquiva causa sofrimento clinicamente significativo ou prejuízo no funcionamento social, profissional ou em outras áreas importantes da vida do indivíduo.
H. O medo, ansiedade ou esquiva não é consequência dos efeitos fisiológicos de uma substância (p. ex., droga de abuso, medicamento) ou de outra condição médica.
I. O medo, ansiedade ou esquiva não é mais bem explicado pelos sintomas de outro transtorno mental, como transtorno de pânico, transtorno dismórfico corporal ou transtorno do espectro autista.
J. Se outra condição médica (p. ex., doença de Parkinson, obesidade, desfiguração por queimaduras ou ferimentos) está presente, o medo, ansiedade ou esquiva é claramente não relacionado ou é excessivo.

Fonte: Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - DSM 5 (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014, p. 202-203)

O manual também aborda especificadores, onde:

“Os indivíduos com transtorno de ansiedade social do tipo somente desempenho têm preocupações com desempenho que são geralmente mais prejudiciais em sua vida profissional (p. ex., músicos, dançarinos, artistas, atletas) ou em papéis que requerem falar em público. Os medos de desempenho também podem se manifestar

em contextos de trabalho, escola ou acadêmicos nos quais são necessárias apresentações públicas regulares. Os indivíduos com transtorno de ansiedade social somente desempenho não temem ou evitam situações sociais que não envolvam o desempenho.” (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014, p. 203)

Zanon (2019, p. 22) ressalta que “um músico que sofre de Fobia Social e APM tende a evitar performances públicas e costuma ter uma vida mais isolada de ambientes sociais, além de terem uma imagem negativa de si mesmo”. Ainda segundo a autora, a Ansiedade de Performance Musical se enquadra como transtorno de ansiedade social de desempenho, pois se apresenta como um medo de ser julgado pelos outros, especialmente nas situações sociais, conforme veremos adiante.

2.2 Ansiedade de Performance Musical (APM)

Para compreendermos a Ansiedade de Performance Musical, também é necessário definirmos o que é a *performance*.

Cunha (2013), conforme citado por Souza, “aponta que a performance é um momento crucial no processo interpretativo e caracteriza-se como o encontro das expectativas do próprio intérprete com as expectativas do público” (2019, p. 40).

Souza também cita Lima *et al.* (2006, p. 11), que afirma que a “etimologia da palavra performance nos traz uma concepção completa de seu sentido, pois muitas vezes aparece associada a outros três termos que juntos, de fato, compõem sua significância: interpretação, execução e prática”, e apresenta também a etimologia de *performance* em:

Latim: raiz no verbo *formare* (dar forma, criar, fazer) + prefixo *per* (utilizado para conferir reforço ao conteúdo semântico de adjetivos, verbos e derivados)

Francês: radical *former* (fazer nascer no seu espírito) / palavra *performance* (empregada quando se quer fazer referência aos resultados obtidos por um atleta numa competição, por exemplo)

Inglês: raiz no verbo *to perform* (fazer, executar) ≠ *practice* (treino ou repetição de exercícios)

Alemão: *Aufführungspraxis - Aufführung* (exibição, execução) + *Praxis* (prática)

Português: Dicionário Houaiss: performance conjunto de índices auferidos experimentalmente que define o alcance ideal de algo, ou, em termos mais diretos, um desempenho ótimo (Houaiss, p. 2187). (SOUZA, 2019, p. 24)

Desse modo, percebemos que a *performance* não se limita somente ao momento de culminância, mas também se refere a todo o processo de construção daquele momento. Sinico e Winter afirmam que, na *performance* musical, o objetivo principal está no processo interpretativo, mas também, em última análise, o músico poderá verificar e reavaliar os processos de construção, preparação e também as técnicas utilizadas naquele momento (2012,

p. 38). Atrelado a isso, os autores enxergam a *performance* musical como uma ação que:

requer um alto nível de proficiência em uma extensa área de habilidades - que inclui destreza motora fina, coordenação, concentração e memorização, estética e habilidades interpretativas - e que obter proeminência musical requer execução próxima à perfeição exigindo anos de treinamento, prática solitária com constante e intensa auto-avaliação (...). (SINICO; WINTER, 2012, p. 38)

Ademais, a carreira musical está envolta em uma gama de conhecimentos específicos da área, a qual exige o “domínio técnico do instrumento, domínio das diversas linguagens musicais, decodificação de símbolos e interpretação de sinais como, por exemplo, articulações, dinâmicas, andamentos, etc.” (SOUZA, 2019, p. 23). A autora também pontua que esses conhecimentos são obtidos na formação musical do intérprete, onde ele desenvolve leitura, percepção, coordenação motora, reações, reflexos, entre outros, que continuam sendo aperfeiçoados ao longo da sua vida musical. É válido salientar que musicistas iniciantes que passam pela situação de *performance* têm um nível de desenvolvimento menor (ou até inexistente) dessas habilidades se comparados a musicistas profissionais, portanto, compreende-se que não é regra a exigência dos requisitos apresentados para se ter uma *performance*.

A necessidade de conciliar todos esses elementos, dependendo da situação, pode acarretar em um estresse físico e psicológico, que pode afetar desde músicos amadores a músicos profissionais. Salmon (1990) afirma que a “profissão de músico envolve um certo estresse ocupacional inerente à profissão, constituído por um contexto no qual os indivíduos acabam por experienciar sintomas fisiológicos, comportamentais e cognitivos, que normalmente vêm acompanhados da ansiedade” (*apud* BARROSO, 2021, p. 1). Maciente complementa essa ideia afirmando que “as pressões às quais os músicos estão sujeitos na carreira podem ser grandes forças motrizes da APM” (2016, p. 24).

Kenny conceitua a ansiedade de *performance* musical como:

uma experiência persistente relacionada com a performance musical, ligada a vulnerabilidades biológicas e/ou psicológicas, e/ou a experiências que condicionam a ansiedade. Manifesta-se através de combinações de sintomas afetivos, cognitivos, somáticos e comportamentais. (KENNY, 2011, p. 61 *apud* ZANON, 2019, p. 22)

A APM pode ocorrer em diversas situações performativas, mas é frequentemente mais severa onde há o investimento do ego, que envolve a avaliação do público e o medo de falhar (ZANON, 2019, p. 23). A autora afirma ainda que a definição de APM é, em alguns momentos, confundida com o termo “medo de palco”, e alguns autores acabaram por utilizar as duas nomenclaturas como sinônimas. Desse modo, cita as justificativas apresentadas por Steptoe para esclarecer a divergência entre os termos:

Step toe (2001, p. 292) distingue o medo de palco da ansiedade na performance musical das seguintes maneiras: (1) o medo de palco ocorre em outras artes performativas como balé e teatro; a APM refere-se somente a músicos; (2) medo de palco implica ansiedade em frente a grandes audiências, enquanto a APM pode ocorrer também em performances intimistas, como audições para plateias pequenas; (3) o medo de palco refere-se a sentimentos repentinos de medo, enquanto a APM pode ocorrer gradualmente durante dias ou semanas anteriores à performance. Para Step toe (2001, p. 292), o termo Ansiedade na Performance Musical (APM) se refere aos sentimentos experimentados pelos músicos, sentimentos estes que ocorrem em diferentes contextos e não apenas no palco. Segundo o autor, o medo do palco está associado a sentimentos de angústia na presença do público, enquanto a APM pode se manifestar em contextos mais íntimos, como a sala de aula ou uma audição. (ZANON, 2019, p. 23)

Barlow (2002), conforme citado por Hackenberg *et. al* (2023, p. 2), descreve a APM como “um tipo de transtorno de ansiedade social caracterizado pelo medo da avaliação negativa dos outros”. Maciente também cita Kenny com uma visão mais ampla sobre o assunto:

(...) para Kenny, a Ansiedade de Performance Musical pode ser também tanto um tipo de estresse ocupacional, um transtorno de ansiedade focal, um tipo de fobia social ou ansiedade social, um transtorno do pânico (em casos mais extremos), com uma ampla variedade e gradações, de indivíduo para indivíduo, de situação para situação. A APM, ainda segundo a autora, tem também conexões com o perfeccionismo, o narcisismo, a vergonha e as características pessoais de cada pessoa, como a ansiedade tipo traço e tipo estado ...) e as estratégias de enfrentamento necessitam estar associadas a cada tipo de personalidade e de problema. (MACIENTE, 2016, p. 24)

A autora reforça essa descrição afirmando que a APM não pode ser considerada apenas uma desordem do controle motor, pois assim como a ansiedade em geral, ela afeta o indivíduo como um todo, trazendo sentimentos de medo, apreensão e excitação psicológica (2016, p. 40).

Dentre os sintomas da APM, Step toe apresenta quatro categorias classificadas em:

Afetivos: sensações de tensão, apreensão, pânico e medo;

Cognitivos: diminuição da concentração, falhas de memória, erros de notas;

Comportamentais: falhas técnicas, posturas retraídas, tremores; e

Fisiológicos: hiperventilação, salivação, aceleração dos batimentos cardíacos, problemas gastrointestinais, liberação excessiva de adrenalina e cortisol. (STEP TOE, 2001, p. 295 *apud* ZANON, 2019, p. 24)

Há casos em que músicos “podem apresentar APM no dia a dia, ou em situações mais estressantes e não a perceberem, por não a conhecerem, podendo atribuir seus sintomas a outros problemas ou aspectos de sua saúde ou de sua vida” (MACIENTE, 2016, p. 23). A manifestação dos sintomas está sujeita às características individuais, à tarefa a ser realizada e também à situação na qual tudo acontece. Souza apresenta três esferas que estão diretamente ligadas à intensidade e manifestação da ansiedade de performance musical: *A pessoa, a tarefa*

e a situação (2019, p. 34-41).

A autora pontua que a personalidade da *pessoa* (indivíduo) é composta por diversos aspectos cognitivos, genéticos e socioculturais, herdados ou construídos que recebem grande influência do meio em que a pessoa está inserida e quando se percebe que a ansiedade é habitual na vida daquele indivíduo, ela pode ser considerada um traço de personalidade; aparentemente, existe um componente genético na predisposição para maiores e menores níveis de ansiedade habitual. Nessa perspectiva, a autora também cita o fator gênero na incidência da APM:

Pesquisas realizadas por Kinrys e Wygant (2015) e Kenny et al. (2003) revelam que mulheres além de terem maior propensão ao desenvolvimento de transtornos de ansiedade em sua vida cotidiana e vivenciarem um aumento da severidade dos sintomas, também são dois terços mais propensas à APM do que os homens. (SOUZA, 2019, p. 36)

No âmbito da *tarefa*, a autora explica que a dificuldade da tarefa a ser executada é proporcional ao nível de ansiedade que o indivíduo experimentará. Entretanto, como mencionado anteriormente, a dificuldade da tarefa pode ser encarada de maneira diferente por cada pessoa. Dentre os fatores que podem provocar ansiedade na execução da tarefa, Souza cita a falta de preparo, falta de prática, falta de técnica, além de tempo curto para preparação da obra, leitura à primeira vista, repertório além das capacidades técnicas do intérprete e também situações de improviso, onde o intérprete necessita aplicar teoria, prática e criatividade ao mesmo tempo (SOUZA, 2019, p. 39).

No quesito *situação*, a autora pontua que cada tipo de apresentação tem uma configuração ambiental e demográfica diferente, onde a qualidade da audiência (plateia) também pode afetar a performance. Entre as causas da APM ligadas à situação, a autora cita: a importância da situação em questão no momento da vida desta pessoa, uma situação traumática anterior, a superestimação da situação, situação ou ambiente desconfortável (luz escassa, calor ou frio excessivos, cadeira inadequada, equipamentos ou roupas inadequadas etc.) e um meio social hostil (ou supostamente hostil). Ademais, há também as situações de avaliação, como competições, concursos, concertos e recitais, que geram grande expectativa em musicistas, aumentando as chances de APM nessas situações (SOUZA, 2019, p. 40-41).

Zanon também ressalta que a APM afeta músicos em qualquer fase da carreira e é parcialmente independente dos anos de formação, prática ou nível de experiência; portanto, os sintomas podem ou não prejudicar a qualidade da performance (2019, p. 23).

2.3 A influência da APM sobre o cantor

Um instrumentista (seja ele de cordas, sopros, percussão, metais, etc.) tem facilidade para dissociar seu instrumento de si mesmo, algo que para o cantor não é tão simples. O aparelho vocal – instrumento responsável pela produção vocal – é uma estrutura do corpo humano com uma complexa rede de músculos, cartilagens e ligamentos. “Resumidamente, este divide-se em três partes: o aparelho respiratório (envolvido na respiração), o aparelho fonador (envolvido na vibração das cordas vocais) e o aparelho ressonador (referente à ampliação sonora) (QUINTA, 2014, p. 20). Essas estruturas estão interligadas com inúmeras outras estruturas do corpo, onde estas também se ligam com outras de forma consecutiva até a totalidade do corpo. Desse modo, podemos afirmar que o instrumento do cantor é todo o seu próprio corpo.

A expressão musical do cantor requer muito de sua expressão corporal, visto que o corpo é seu instrumento. Através do domínio dele é que se entrega habilidades com qualidade. Existe, portanto, uma comunicação entre mente e corpo que integram o ato de cantar, que será sempre aprimorado se houver um equilíbrio a nível físico, afetivo e mental e o nível mental/afetivo incide diretamente no nível físico, ou seja, muitas vezes o “problema” não é de caráter musical e sim psicológico. (PONTEL, 2020, p. 9)

Quinta ressalta que o cantor não pode separar o corpo das emoções: “do corpo fazem parte os aspectos físicos, psicológicos e emotivos e apenas um bom equilíbrio entre os três terá um bom resultado ao nível da emissão vocal” (2014, p. 20).

Vimos anteriormente que a APM se enquadra como um tipo de Transtorno de Ansiedade Social, onde as situações causadoras de ansiedade são aquelas que envolvem interação social ou possível avaliação por outras pessoas. Portanto, no caso de cantores e alunos de canto, o que predomina “é o fator desempenho, principalmente quando o aluno de canto está em presença do professor e em *performances*, onde demonstra aquilo que aprendeu em aula” (PONTEL, 2020, p. 7). A autora ainda explica que:

Por isso, o Transtorno de Ansiedade Social pode afetar as habilidades do aluno de canto e até mesmo do cantor com mais experiência, principalmente em casos de performance. Com a ansiedade gerada pela preocupação antecipada e pelo medo de julgamento, apresentam-se alguns sintomas específicos que corroboram para atrapalhar e atrasar o aprendizado. Há uma relação direta entre as emoções de medo e luta-fuga causadas pela ansiedade e os sintomas físicos. (PONTEL, 2020, p. 7)

Os sintomas físicos experienciados na APM podem afetar diversos aspectos na performance do musicista, e no caso do cantor, esses sintomas afetam direta ou indiretamente a produção vocal, já que o aparelho fonador é parte integrante do corpo. Maciente (2016) cita diversos sintomas, dentre os quais selecionei, a seguir, os que, em minha análise, mais afetam

o cantor, seguidos de suas implicações no canto embasadas por outros autores:

Quadro 4 - Sintomas físicos da APM e suas implicações no cantor

SINTOMAS (MACIENTE, 2016, p. 51-52)	→	IMPLICAÇÕES NO CANTOR
Palpitação ou aumento da velocidade dos batimentos cardíacos	→	“Estados de ansiedade, estresse e performance alteram significativamente a frequência cardíaca, aumentando a intensidade dos sintomas cognitivos e alterando a precisão vocal nas performances cantadas.” (LARROUY-MAESTRI; MORSOMME, 2014 <i>apud</i> BARROSO, 2021, p. 44)
Tremores (das mãos, braços, joelhos, pés, voz)	→	“Preocupações dos músicos (cognitivo) provocam suores, tremores e tensão (fisiológico) em palco, resultando em erros e má técnica (comportamental) que desenvolvem o seu pensamento negativo (cognitivo).” (QUINTA, 2014, p. 39)
Respiração irregular, descontrolada ou falta de ar	→	“Se a respiração está agitada, logo o apoio é prejudicado e, conseqüentemente, a emissão da voz e a projeção.” (PONTEL, 2020, p. 9)
Tensão muscular excessiva/Rigidez do tórax	→	“O acúmulo de tensão produz um obstáculo à respiração e propicia a ansiedade e o diafragma, sendo o principal músculo respiratório, tem sua ação em grande medida submetida à tensão emocional.” (MACIENTE, 2016, p. 132)
Paralisação física/Endurecimento das articulações	→	“Alunos que bloqueiam o seu corpo ou que não sentem a música mostram rigidez e inexpressão corporal (...), este é um aspecto importante no que diz respeito à comunicação com o público uma vez que o ajuda a ser transportado para o mundo interpretativo do que se ouve. No caso específico dos cantores, ainda mais uma vez que a musicalidade tem de associar um texto a interpretar com o corpo, com a face, com o olhar.” (QUINTA, 2014, p. 23)
Rouquidão ou sensação de garganta apertada (“nó” na garganta)	→	“O sintoma de rouquidão é o mais comum nos quadros de disfonia decorrente de abuso vocal, uso inadequado da voz ou associado às alterações de vias aéreas superiores.” (FERREIRA et al, 2009, p. 116)

Fonte: Elaborada pela autora.

Além dos sintomas físicos listados acima que estão ligados diretamente à qualidade da produção vocal, temos os aspectos técnico-musicais que também podem ser prejudicados durante a performance, dentre eles: afinação, ritmo, dinâmica, timbre, dicção e etc. Ademais, Quinta (2014, p. 21) explica que o cantor precisa entender e comunicar o texto da música e incorporar sua expressão ainda que apenas facialmente, e tudo isto deve ser feito de memória e sem um instrumento onde se esconder atrás.

Podemos então afirmar que os cantores têm particularidades em relação aos outros instrumentistas, eles são o instrumento e o instrumentista simultaneamente. Este facto traz consequências comportamentais e psicológicas bastantes delicadas no que diz respeito ao cuidado com o instrumento. Não podendo dissociar-se do instrumento, estes têm de o expor às mudanças de temperatura, à umidade, à pressão atmosférica e a todos os vírus correntes. Para além disso, fatores como a alimentação, o sono e os estados emocionais também têm grande influência na qualidade e no preservar do instrumento. (QUINTA, 2014, p. 21)

Estienne (2004), citado por Barroso (2021, p. 2), defende a voz como uma fronteira entre o interno e o externo, onde a voz é um produto da laringe e essa faz parte do indivíduo na sua dimensão física, pessoal, emocional, intelectual, familiar, social, cultural, linguística e profissional. Desse modo, a APM em cantores tem grande potencial de prejuízo por envolver aspectos do indivíduo em sua globalidade e complexidade: “cantar é simplesmente a mais vulnerável de todas as artes performativas” (STOHRER, 2006 *apud* QUINTA, 2014, p. 21).

3. PANORAMA

A presente pesquisa foi realizada com discentes do curso de Licenciatura em Música da Universidade Federal do Ceará *campus* Sobral que já integraram alguma disciplina e/ou projetos da área de voz.

O curso foi criado no ano de 2010 e iniciou suas atividades em fevereiro de 2011. Desde sua criação, o Projeto Pedagógico do Curso (PPC) teve duas atualizações, sendo a primeira delas entre 2011 e 2014 e a segunda entre 2018 e 2019.

Com duração de integralização mínima de quatro anos (oito períodos semestrais) e máxima de seis anos (doze períodos semestrais), são ofertadas 40 vagas por ano de forma presencial para estudantes da cidade de Sobral-CE e região . O curso aborda seis eixos temáticos: estudos sócio-culturais em música, práticas instrumentais e vocais, educação e educação musical, pesquisa em música, linguagem e estruturação musical e unidade especial de extensão. Com esta abordagem, o curso forma o professor de Música, em nível superior, com conhecimentos nas áreas da pedagogia, linguagem musical e ensino de instrumentos musicais para atuar de maneira crítica e reflexiva, interagindo com o meio em que atua enquanto artista educador musical (BENVENUTO; OLIVEIRA, 2018, p. 10-15).

No âmbito das práticas vocais, o curso oferece disciplinas obrigatórias e optativas. Na primeira versão do PPC, as disciplinas eram ofertadas conforme apresentadas a seguir:

OBRIGATÓRIAS

- Canto Coral I (Ofertada no 1º semestre)
- Técnica Vocal I (Ofertada no 1º semestre)
- Canto Coral II (Ofertada no 2º semestre)
- Técnica Vocal II (Ofertada no 2º semestre)
- Canto Coral III (Ofertada no 3º semestre)
- Técnica Vocal III (Ofertada no 3º semestre)
- Canto Coral IV (Ofertada no 4º semestre)

OPTATIVAS

- Prática de Grupo Vocal I
- Prática de Grupo Vocal II

Já na segunda e atual versão do PPC, a oferta foi reformulada, e foram inseridas duas novas disciplinas optativas, como vemos a seguir:

OBRIGATÓRIAS

- Canto Coral I (Ofertada no 1º semestre)
- Canto Coral II (Ofertada no 2º semestre)
- Canto coral III (Ofertada no 3º semestre)
- Canto Coral IV (Ofertada no 4º semestre)
- Técnica Vocal I (Ofertada no 4º semestre)

OPTATIVAS

- Prática de Grupo Vocal I (Ofertada no 5º semestre)
- Prática de Grupo Vocal II (Ofertada no 6º semestre)
- Tópicos em Canto I (Ofertada no 5º semestre)
- Tópicos em Canto II (Ofertada no 6º semestre)

Analisando as ementas do PPC referentes a cada componente curricular, as disciplinas de Canto Coral I, II, III e IV propõem a prática de canto em grupo além de abordar também a técnica corporal e vocal, bem como a “análise, leitura e execução de obras corais de diferentes gêneros, estilos e formas” (BENVENUTO; OLIVEIRA, 2018, p. 67-68). As disciplinas trabalham diferentes gêneros: canção popular brasileira e música erudita europeia, música latino-americana, música folclórica e popular brasileira infantil e canção popular brasileira e música erudita europeia. O curso propõe a culminância das obras e atividades trabalhadas ao final de cada semestre letivo no EncontroMus, Mostra Artística do Curso de Música. Aqui vale destacar que todos os discentes matriculados nas disciplinas de Canto Coral são requisitados a se apresentarem no evento como forma de avaliação da disciplina. As apresentações são feitas por toda a turma em um único grupo, interpretando obras estudadas durante o semestre, onde os alunos se apresentam em um palco (*performance*) para a comunidade acadêmica e também para a comunidade externa que comparece ao evento. Desse modo, tanto os alunos veteranos quanto os calouros experienciam o ambiente de *performance*, lidando assim com toda a complexidade de se expor que discutiremos no capítulo anterior.

A disciplina de Técnica Vocal propõe o estudo anátomo fisiológico do aparelho fonador, englobando respiração, consciência corporal, vocalização, afinação, consciência rítmica e melódica, ressonância e ajustes em contextos individuais e coletivos. Dessa forma, o discente vivencia, além da interpretação cantada de obras (desenvolvida nas disciplinas de Canto Coral), o contato com técnicas e ajustes específicos da voz para melhor aproveitamento do instrumento.

Já nas disciplinas optativas, a Prática de Grupo Vocal I e II traz o estudo de autores, estilos e interpretação associados a conhecimentos básicos das características fisiológicas e acústicas do componente vocal e assim como nas disciplinas de Canto Coral, também é proposta a apresentação no EncontraMus. As disciplinas de Tópicos em Canto I e II abordam de forma mais minuciosa a anatomia e fisiologia da voz, além de ofertar ao futuro professor de música o contexto da preparação de aula de técnica vocal para coros e solistas.

Além das disciplinas, no curso também são desenvolvidos projetos de extensão na área da voz ofertados à comunidade acadêmica. São eles o Vocal UFC e o Cantarolando.

O Vocal UFC foi criado em março de 2012 e sua proposta é o fazer musical através do canto coletivo e da expressividade do corpo. É um coro cênico com mais de dez anos de existência e com vários espetáculos já apresentados: Atabaques, violas e bambus; Canto de Porões e Alforrias; Algodões, Que tempos estranhos que vivemos e Vocal UFC 10 anos. Dentro do Vocal UFC também é desenvolvido o CORpoRAL – Festival de Coro em Cena, um evento artístico/formativo com ênfase em trabalhos dedicados ao coro cênico e grupos de canto coletivo que unem música e movimentação cênica.

Já o Cantarolando é uma ação de extensão vinculada ao projeto “Oficina de Canto em Grupo”, criado em 2011. O projeto trabalha aspectos da técnica vocal, leitura de partituras e trabalho de corpo, que são voltados para montagem de espetáculos e recitais, dentre eles “Terra quente, chão sagrado”, “A dama de vermelho”, “Um tributo a Dominginhos” e “Água”.

Os dois projetos propõem a sistemática de estudos/ensaios e apresentações (*performances*), também ofertando aos participantes a vivência dos dois ambientes abordados na problemática deste trabalho.

Também como projeto de extensão que envolve o aspecto vocal, é ofertada aos discentes a Tuna Universitária de Sobral. A proposta envolve o canto e banda instrumental compostos pelos discentes do curso e é um projeto com o foco principal na criação de espetáculos originais e inéditos. Para esta pesquisa, o projeto não foi contemplado no questionário por não ter o foco na voz assim como os outros projetos já apresentados.

A oferta das disciplinas do curso é feita a todos os discentes do semestre correspondente, portanto as aulas e ensaios das obras estudadas nas disciplinas de práticas vocais acontecem de forma coletiva. Também segue-se a mesma metodologia nos projetos da área da voz, onde o grupo que compõe o projeto também estuda as obras e realiza os ensaios de forma coletiva.

4. METODOLOGIA DA PESQUISA

4.1 Método

Este trabalho se caracteriza como uma pesquisa qualitativa. Nessa abordagem, o pesquisador parte do pressuposto de que o estudo dos fenômenos sociais estão dotados de características específicas, fazendo-se necessário compreender as interpretações que os atores sociais possuem no mundo (SOUZA; KERBAUY, 2017, p. 31-32). É uma abordagem de investigação que considera a interação do sujeito com o mundo e suas relações, tendo em conta a subjetividade dos participantes do estudo bem como do pesquisador (MINEIRO *et al.* 2022, p. 207).

4.2 Amostra

Para alcançar o objetivo proposto nesta pesquisa, optei por focar no recorte de investigação dos alunos do curso de Licenciatura em Música com matrícula ativa. Também foi delimitado que os alunos participantes da pesquisa tivessem integralizado no mínimo uma das disciplinas de práticas vocais ou participado de pelo menos um dos projetos de extensão na área da voz, obtendo assim as experiências às quais busco analisar neste trabalho.

4.3 Instrumento

Enquanto instrumento de produção de dados, a estratégia utilizada foi a aplicação de um questionário (Anexo 1) elaborado com base nas pesquisas de Barroso (2021) e Quinta (2014), delineando o objetivo deste trabalho. O questionário foi desenvolvido na plataforma *Google Forms* e compartilhado pelo aplicativo *WhatsApp* pela facilidade de acesso e comunicação direta entre os discentes do curso. As perguntas inseridas no questionário incluíram perguntas fechadas (com respostas pré-definidas e opções de marcação) e perguntas abertas, onde os participantes puderam discorrer suas respostas. O questionário foi disponibilizado durante sete dias para os discentes interessados responderem, em janeiro de 2025.

4.4 Procedimentos

Primordialmente, os participantes deveriam declarar no formulário plena ciência e consentimento no uso de seus dados nesta pesquisa, de forma voluntária. Em seguida, responderam à primeira seção que trata da identificação do participante, englobando: iniciais

do nome, idade, gênero, ano de ingresso no curso, disciplinas de práticas vocais já cursadas e projetos de extensão que participam ou participaram na área de voz. Na segunda seção, foi questionada a atuação do discente: se canta somente na faculdade, se canta de forma amadora não remunerada ou de forma profissional e remunerada, e também se já fez ou faz aula de técnica vocal fora da universidade. Já na terceira seção, foram feitas as perguntas norteadoras da pesquisa: ao vivenciar situações de ensaio/*performance* realizadas sozinho/em grupo, o participante deveria assinalar as sensações que teve (tremor, falta de ar, boca seca, calor, frio, suor, tontura, dor no estômago, dor de cabeça, aperto no peito, náusea, taquicardia, medo, vergonha e desrealização) e logo depois assinalar a intensidade das sensações e também discursar sobre como essas sensações influenciaram seu desempenho vocal. Por fim, na última seção foi questionado se o participante se sentia mais confortável em se apresentar sozinho ou em grupo e deveria também justificar sua resposta, e na última pergunta foi questionado “Você já experimentou a situação de ter uma *performance* (apresentação) que não te satisfaz? Se sim, qual foi o motivo?” convidando o participante a discorrer sobre sua resposta.

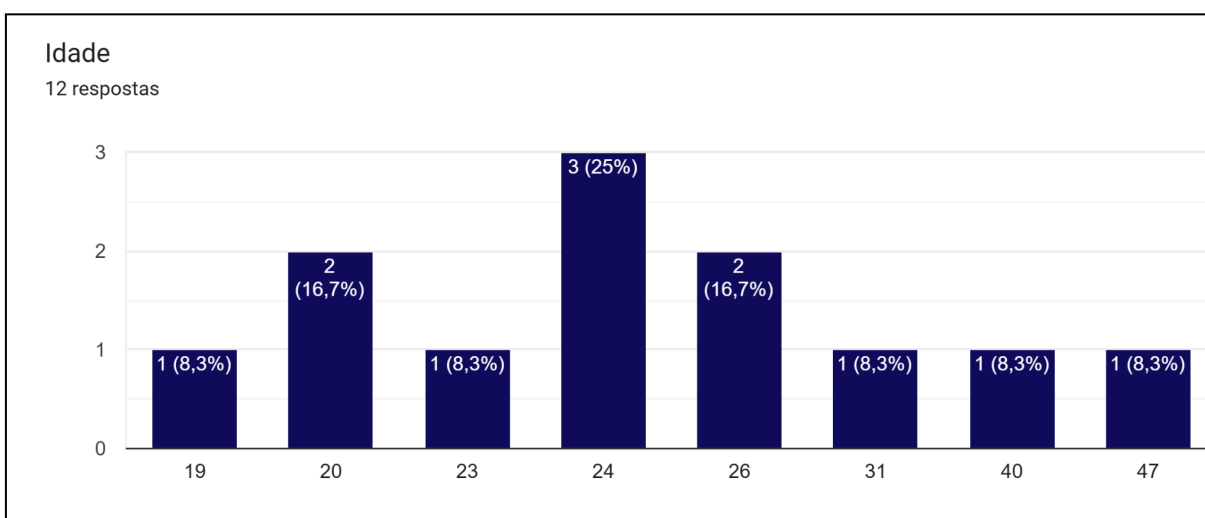
4.5 Análise de dados

Para a análise de dados, nas questões objetivas em que o participante deveria marcar uma ou mais das respostas pré-definidas, realizei uma análise descritiva dos dados que serão apresentados no capítulo “RESULTADOS”, enquanto as respostas das questões abertas, em que o participante poderia desenvolver sua resposta, abordei-as no capítulo “DISCUSSÃO” fundamentado pela revisão de literatura e também abordando alguns dos dados descritivos apresentados a seguir. Para garantir o anonimato dos participantes da pesquisa, denominei cada um como “P” (inicial da palavra “Participante”) seguidos do número correspondente a ordem de resposta ao formulário (i. e. “P1”, “P2” e etc).

5. RESULTADOS

Participaram da pesquisa 12 alunos com matrícula ativa do curso de Licenciatura em Música da UFC *Campus* Sobral, onde 6 deles se declaram homens cisgênero e as outras 6 participantes como mulheres cisgênero. A faixa etária da amostra varia entre 19 e 47 anos, conforme explicitado no gráfico a seguir:

Gráfico 1 - Idade dos participantes da pesquisa



Fonte: dados da pesquisa.

Já sobre o ano de ingresso no curso, a pesquisa contou com pelo menos um participante de cada ano desde 2018 até 2024, com a maioria (33,3%) com ingresso em 2022, como apresentado na Tabela 1:

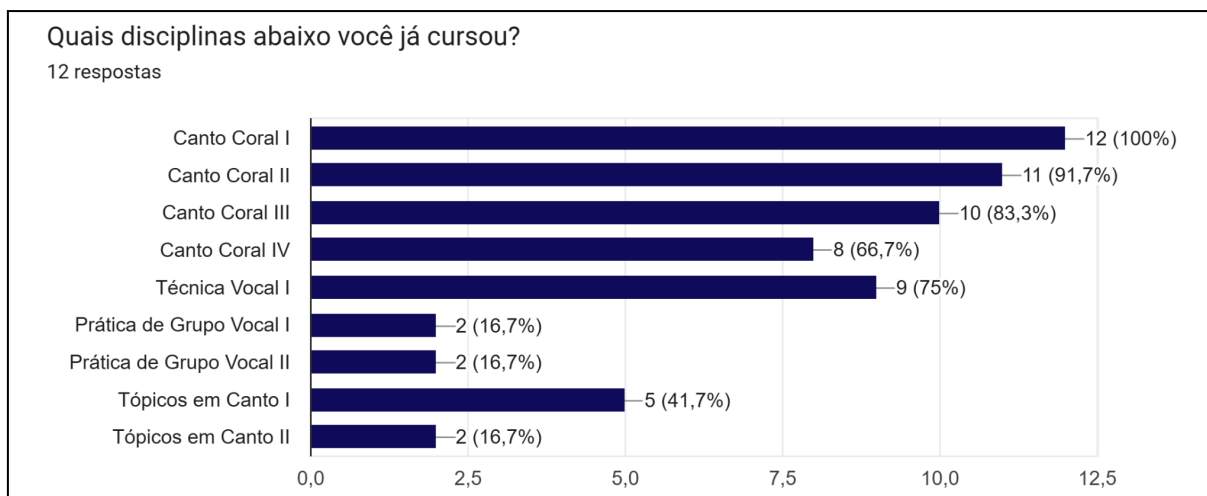
Tabela 1 - Ano de ingresso dos participantes da pesquisa

Ano de ingresso	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
Nº de alunos	1	1	1	1	4	2	2

Fonte: dados da pesquisa.

Quando questionados sobre as disciplinas já cursadas na área da voz, todos afirmaram ter cursado a disciplina de Canto Coral I (ofertada no 1º semestre), validando a experiência necessária para a participação nesta pesquisa. Diretamente relacionado ao ano de ingresso dos participantes e também ao interesse de cada um, as disciplinas ofertadas nos semestres posteriores apresentaram menos marcações, evidenciado no gráfico abaixo:

Gráfico 2 - Disciplinas cursadas pelos participantes



Fonte: dados da pesquisa.

Nos projetos da área da voz ofertados no curso, 8 (88,9%) dos participantes afirmaram participar ou já terem participado do Vocal UFC, 4 (44,4%) afirmaram participar ou terem participado do Cantarolando, enquanto 2 afirmaram participar ou terem participado do COrpoRAL.

Já sobre a atuação dos discentes como cantores, 7 deles declararam cantar apenas na faculdade, nas disciplinas em que é necessário e 5 deles declararam cantar também fora do ambiente acadêmico, de forma amadora e não remunerada. Quanto ao quesito de formação, apenas 4 participantes afirmaram ter ou já ter tido aulas de técnica vocal fora da universidade.

Nas perguntas norteadoras da pesquisa de caráter objetivo, podemos observar na Tabela 2 que as respostas foram diferentes de acordo com as variáveis:

Tabela 2 - Associação entre as variáveis de situações e sintomas físicos dos participantes

Variáveis	Ao ensaiar	Ao se apresentar sozinho	Ao se apresentar em grupo
Não houveram sensações físicas	1	3	4
Tremor	1	4	4
Falta de ar	9	5	3
Boca seca	4	3	2
Calor	1	2	3
Suor	1	3	2
Frio	1	1	2
Tontura	2	2	2
Dor no estômago	1	1	2

Dor de cabeça	1	1	1
Aperto no peito	5	2	3
Vontade de vomitar	0	2	1
Taquicardia (Coração acelerado)	5	6	5
Medo	3	6	4
Vergonha	5	4	4
Desrealização (Sensação de sonho)	1	3	2

Fonte: dados da pesquisa.

Em relação aos sintomas físicos apresentados, também questionei a intensidade das sensações em cada uma das três situações. O participante poderia assinalar um número de 1 a 5, onde 1 correspondia a “Fraco” e 5 correspondia a “Forte”. Obtive o seguinte resultado:

Tabela 3 - Associação entre as variáveis de intensidade das sensações físicas e as situações apresentadas

Variáveis	1	2	3	4	5
Ao ensaiar:	0	3	6	1	0
Ao se apresentar sozinho:	1	1	1	4	3
Ao se apresentar em grupo:	2	0	3	4	0

Fonte: dados da pesquisa.

Quando questionados se sentiam-se mais confortáveis em se apresentarem sozinhos ou em grupo, 91,7% (11) responderam que se sentiam mais confortáveis ao se apresentarem em grupo e apenas 1 participante (8,3%) afirmou se sentir mais confortável ao se apresentar sozinho. Na última pergunta objetiva, que questionava se o participante já tinha experimentado a situação de ter uma *performance* (apresentação) que não lhe satisfizesse, 11 participantes declararam que sim, enquanto, novamente, apenas 1 respondeu que não.

6. DISCUSSÃO

O momento do ensaio é um momento que permite ao *performer* cometer erros e também fazer correções para melhor interpretar a obra na *performance*. É um ambiente de preparação, portanto não envolve a carga de estresse como o momento da apresentação ao público. Essa concepção é exemplificada com o que Carvalho (2021) pontua, ao afirmar que é muito comum ouvir dos cantores que em seus ensaios fazem melhor do que em dia de apresentação, ou que a voz não estava tão boa quanto em seus treinos. No contexto do ensaio coletivo (como é o caso dos discentes da amostra desta pesquisa), a presença de outras pessoas pode atuar como um fator gerador de ansiedade, mas ainda assim, comparado ao momento de *performance*, podemos subentender que é menor.

Na tabela 3, ao analisarmos a intensidade dos sintomas apresentados pelos alunos no momento do ensaio, percebe-se que a intensidade 3 (considerada moderada) foi a mais assinalada pelos participantes, enquanto no contexto de *performance* (tanto sozinho quanto em grupo), as intensidades mais marcadas foram as de número 4 e 5, exemplificando a menor carga de estresse nesse âmbito. Ademais, nesse quesito, verificou-se que o sintoma mais recorrente foi a falta de ar, assinalada por 9 participantes, os quais exemplificaram a influência desse sintoma em seu desempenho vocal durante os ensaios:

“Fiz pausas pra respiração onde não devia”. (P3, P4 e P11)

“Respirei no lugar errado”. (P7)

“Fiz pausas pra respirar com frequência em momentos que não eram bons”. (P9)

“Não consegui sustentar notas longas”. (P12)

Estes relatos reafirmam os argumentos de Pontel, que cita Beck e Clark (2012), que destacam uma lista de sintomas da APM em cantores em que os mais impactantes na técnica vocal em geral são a falta de ar ou respiração rápida. A autora ainda ressalta que “no canto, é importante que o indivíduo tenha pleno controle de sua respiração, reiterando que para uma boa emissão vocal a respiração é imprescindível, pois é a base fundamental para a fala ou o canto” (2020, p. 10-12).

Comparando o mesmo sintoma (falta de ar) no contexto de *performance*, foi assinalado por 5 participantes na variável “sozinho” e por 4 participantes na variável “em grupo”, respectivamente. Um número consideravelmente menor do que no contexto de ensaio, mas ao observarmos a Tabela 3, a intensidade dos sintomas na performance mais assinalada foi a de número 4, demonstrando maior estresse por parte dos discentes nesse contexto.

Ainda ao serem questionados sobre a influência dos sintomas no desempenho vocal no momento de ensaio, as falas mais recorrentes foram a desafinação e erro da letra da música que estava sendo ensaiada. Foram 5 relatos que evidenciaram a dificuldade nas duas áreas, como nos conta o participante 10:

“Ao sentir essas sensações, errei a letra, desafinei e perdi o ritmo da música”. (P10)

Podemos perceber aqui a interação entre os sintomas físicos e cognitivos, conforme explica Zanon (2019, p. 25), que os sintomas cognitivos se caracterizam pela diminuição da concentração, falhas de memória e erros de notas, fazendo com que a atenção do músico se desvie da tarefa a ser desempenhada, aumentando as chances de erros. Gainza (1988, p. 49) conforme citada por Pontel (2020, p. 9), também complementa que se alguém escuta uma melodia, tem um bom ouvido e recebe uma técnica correta e eficaz para decodificar melodias ou ritmos não aprende, não entende, é porque deve apresentar um bloqueio mental, “portanto, bloqueios mentais causados pela ansiedade afetam não só a produção vocal de qualidade como também a atenção, memória auditiva ou concentração, logo atrapalhando seu desenvolvimento em sala de aula”.

Ainda no momento de ensaio, a segunda queixa mais relatada pelos participantes foi a voz trêmula, relatada por 4 participantes. Conforme descreve o participante 2, que ao sentir tremor isso se reflete tanto na afinação quanto na qualidade vocal:

“O que mais me afeta é o tremor, pois dificulta a afinação vocal e a voz sai trêmula”.
(P2)

Os relatos evidenciam o que Carvalho (2021) explica quando diz que isso ocorre porque a ansiedade pode afetar de diversas maneiras o desempenho do cantor, pois pode abalar seus pensamentos e sua cognição e/ou afetá-lo fisiologicamente, alterando sua respiração, tensionando seu corpo, causando tremores e até mesmo alterando o funcionamento de seus órgãos, o que pode impactar diretamente sua performance.

Já no contexto de *performance*, ao se apresentarem sozinhos, os sintomas mais assinalados foram a taquicardia e o medo, marcados por 6 participantes conforme observado na Tabela 2. Os dois sintomas podem estar associados, pois o medo (neste contexto causado pela situação de exposição, avaliação e julgamento do público) é uma reação automática do corpo que geralmente está associada à preparação para uma situação de “luta ou fuga” como aponta Maciente (2016, p. 57). A autora explica que esse estado de prontidão diminui as funções digestivas, aumenta a frequência cardíaca e mobiliza imediatamente as reservas de

glicose, mas por outro lado, quando a ameaça é apenas psicológica, essa reação física pode ser excessiva e desnecessária, podendo prejudicar o momento de *performance*.

Ao discorrerem sobre os efeitos desses sintomas sobre o desempenho vocal ao se apresentarem sozinhos, novamente a desafinação foi o aspecto mais citado. O participante 1 também pontuou um aspecto que não foi citado em mais nenhuma das situações abordadas no questionário:

“Fiz uma força desnecessária pra cantar pela sensação de a voz não estar saindo como deveria, o que me causou dores na garganta depois”. (P1)

Essa situação, também vivenciada por mim diversas vezes, é causada pela tensão excessiva da musculatura da laringe e provoca a chamada fadiga vocal. Conforme destacado anteriormente por Pontel (2020, p. 9), a projeção vocal também é um aspecto prejudicado pela ansiedade. Ao perceber que a voz não está sendo emitida com o volume desejado, o cantor, conscientemente ou não, gera compensações recrutando a musculatura vocal de forma excessiva, o que gera uma tensão desnecessária. Em algum momento, essa tensão irá cansar essa musculatura e assim provocar dores que deixarão o cantor impossibilitado de manter uma boa performance e ainda correr o risco de ficar com a voz prejudicada durante algum tempo.

Uma das principais circunstâncias da *performance* é a situação do palco, algo que no ensaio não acontece por não haver um público, mesmo que o cantor esteja no mesmo local em que será a *performance*. A participante 12 trouxe um relato sobre esse aspecto que não foi abordado em nenhuma outra resposta do formulário, quando afirma:

“... não consegui me soltar no palco”. (P12)

Aliado a esse relato, o terceiro sintoma mais marcado ao se apresentar sozinho foi a vergonha, juntamente com o tremor, assinalados por 4 participantes. Assadi (2010) explica que a vergonha é usada pelo ser humano como função defensiva quando associada a situações de surpresa, fazendo o indivíduo recuar, mas quando está associada a raiva, ocorre o contrário levando a pessoa a atacar. A autora ainda comenta que se o medo antecede a vergonha, a reação do indivíduo não será nem de recuo e nem de ataque, mas sim de paralisação (*apud* Maciente, 2016, p. 60). Como já discutido, o medo também foi um dos sintomas mais recorrentes nos participantes, e nessa perspectiva, a fala da autora exemplifica a relação entre se retrair no palco e as emoções de insegurança e medo do *performer* durante sua interpretação.

No contexto de *performance* em grupo, novamente o sintoma mais assinalado foi

a taquicardia com 5 marcações, e logo depois, com 4 marcações cada um, os sintomas tremor, medo e vergonha. Nesta questão, também houve o maior número de marcações (4) na opção “Não houveram sensações físicas” em relação às três situações abordadas (ao ensaiar, ao se apresentar sozinho e ao se apresentar em grupo). Esse fato pode ser explicado com o relato dos próprios participantes ao serem questionados sobre a influência dos sintomas sobre o desempenho vocal:

“Não influenciaram muito, o grupo passou a sensação de segurança”. (P1)

“Me senti bem em grupo, acredito que com companhia é melhor para se apresentar”.
(P5)

Logo depois, na pergunta seguinte, foram questionados também se se sentiam mais confortáveis em se apresentarem sozinhos ou em grupo, e foram convidados a justificar suas respostas. 91,7% respondeu que se sentia mais confortável quando se apresentava em grupo, enquanto apenas 1 participante (8,3%) respondeu que se sentia mais confortável ao se apresentar sozinho, justificando sentir maior segurança. O participante 5 detalhou de forma objetiva seu ponto de vista sobre este aspecto:

“A companhia ao cantar, mesmo que não seja com ‘um pingão’ de intimidade, é melhor pois o medo e a vergonha de errar não sobressai somente ‘na gente’. Estamos a todo custo buscando o preciosismo e a excelência, que acabamos perdendo o essencial que é transmitir o que aquilo [a obra] quer passar, se divertir e fazer o público entrar no ritmo. Então a companhia te dá confiança em algo que você sabe, mas que se sente incapaz, mesmo sendo bom ou boa naquilo. Cantar em grupo é essencial àqueles que sentem vergonha e tem sua voz somada às demais para dar resultado a algo brilhante. Acredito que a busca pela perfeição acaba limitando a pessoa enquanto cantor e educador”. (P5)

De forma mais breve, o relato dos outros participantes partilha do mesmo ponto de vista:

“Sozinho dá a sensação de vulnerabilidade, enquanto em grupo passa a sensação de base e de uma unidade mais forte”. (P1)

“Em grupo eu me sinto mais confortável porque posso contar com a ajuda dos meus colegas”. (P9)

“Fica mais confortável, por ser mais pessoas eu não me sinto tão envergonhado, e em grupo consigo ficar me auxiliando pelos outros”. (P10)

“A presença das outras pessoas passa segurança e eu sei que não preciso dar conta de tudo sozinha”. (P12)

As falas evidenciam que cantar em grupo desenvolve o senso do trabalho em

equipe, dividindo a expectativa do público que não será depositada em apenas uma pessoa e desse modo, diminui a preocupação e insegurança dos cantores com seu desempenho individual. Nesse ponto, Maciente ressalta que quando o musicista consegue chegar a uma *performance* espontânea, livre, sem tanta necessidade interna de autocontrole e sem o desejo excessivo de perfeição que limita, ela tende a agradar mais à plateia e ao próprio *performer*, que se sente mais à vontade e sente maior prazer ao se apresentar (2016, p. 179).

No último questionamento, onde os participantes puderam compartilhar outras situações de *performance* que não foram satisfatórias, foram citados aspectos externos que também podem interferir na apresentação e contribuir com a ansiedade vivida pelo cantor no momento de performance. O fator mais citado foi a sonorização inadequada do local de apresentação, principalmente no retorno. É fundamental que o musicista possa se ouvir no momento da apresentação, seja ele cantor ou instrumentista, assim ele pode saber como está sua performance e também pode fazer algum ajuste necessário e possível naquele momento para tornar sua apresentação ainda melhor.

Ainda no contexto de sonorização, também foi citado por 4 participantes a qualidade ruim dos equipamentos de som utilizados durante a *performance*, fator este que influencia diretamente na qualidade do resultado final da apresentação recebida pelos espectadores. É muito comum que na realidade de contextos não profissionais haja equipamentos de sonorização deteriorados, com falta de manutenção ou de baixa qualidade, e, ao se deparar com uma dessas situações, o cantor pode sentir-se ameaçado com a possibilidade de uma *performance* que não seja satisfatória, e desse modo, surge mais um fator gerador de ansiedade na *performance* musical. Ademais, o cantor que se prepara, estuda as obras a serem interpretadas, reúne técnicas de performance e de controle emocional tem a expectativa de ter um bom desempenho na apresentação. No entanto, ele pode ser prejudicado pelas situações apresentadas, pois é na amplificação do som que as interferências do equipamento geralmente acontecem e prejudicam a fidelidade do que está sendo realizado pelo *performer*.

A falta de ensaio, citada por 3 participantes, também é uma realidade que impacta diretamente a qualidade da *performance*. O preparo insuficiente para uma apresentação desenvolve a insegurança e, se o cantor não está seguro da sua interpretação, pensamentos negativos podem surgir e prejudicar a *performance*. Essa concepção é ressaltada por Maciente ao explicar que pensamentos negativos antecipam possíveis problemas e fracassos, e desse modo a mente acaba interferindo de maneira indesejada no controle físico e emocional gerando os sintomas físicos, que por sua vez podem aumentar ainda mais a ansiedade devido

ao medo do descontrole e de que outras pessoas percebam tais sintomas, fazendo com que o indivíduo seja visto como fraco e despreparado. A autora ainda pontua que “todo este ciclo de reações se inicia nos pensamentos indesejados e negativos, gerando um ciclo vicioso que se alimenta cada vez mais, gerando mais insegurança” (2016, p. 142).

Por fim, 2 participantes relataram a saúde vocal ruim, que também é um aspecto que pode gerar insatisfação na performance musical. Neste ponto, o cantor tem a particularidade de utilizar seu instrumento na comunicação durante todo o dia, e como ressalta Quinta (2014, p. 21), muitas vezes não pode “repousar” antes de uma *performance* como gostaria. Ademais, a exposição a fatores ambientais como umidade, mudanças de temperatura e agentes patógenos como vírus e bactérias acabam por prejudicar a saúde vocal do cantor, tendo grande influência na qualidade e na preservação do instrumento vocal. Em *performances*, geralmente se tem uma data fixa para a realização do evento, e os *performers*, sujeitos aos fatores citados, podem precisar realizar a apresentação mesmo nessas condições desfavoráveis e terem seu desempenho vocal prejudicado.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A ansiedade no meio musical é uma realidade muito comum e se manifesta de diferentes formas, níveis e aspectos em cada indivíduo. De acordo com as características e predisposições da pessoa, da tarefa e da situação que está sendo vivida, a ansiedade pode atuar como um fator de incentivo e melhoramento da performance musical, mas como discutido anteriormente, na maioria dos casos atua como um fator prejudicial ao *performer* em diversos âmbitos, sejam eles musicais ou extramusicais.

A presente pesquisa verificou que a ansiedade está presente nos contextos de ensaio e também de performance do cantor, nos quais cada um apresenta características e manifestações diferentes. Ao analisar os dados coletados, os níveis de intensidade da ansiedade no ensaio foram ligeiramente menores se comparados aos níveis do momento de performance. Dentre os aspectos do desempenho vocal mais influenciados pela ansiedade durante o ensaio, os mais prejudicados segundo os participantes foram a respiração, a afinação e o controle muscular justificado pela tensão excessiva da musculatura. Já na *performance*, os aspectos mais afetados foram novamente a afinação e controle muscular, além da desenvoltura no palco e bem estar físico. Dessa forma, percebe-se que na performance, o aspecto comportamental e emocional foram mais afetados do que no momento de ensaio.

Foi verificado também que a apresentação em grupo diminui consideravelmente a intensidade da ansiedade e por conseguinte a influência no desempenho vocal dos participantes da pesquisa, com menos sintomas físicos e consequentemente menos sintomas comportamentais e emocionais.

Ademais, ressalto a importância do cantor e estudante de canto a buscar estratégias para o enfrentamento da ansiedade de performance, de modo a ter maior satisfação no fazer musical e também realização pessoal. Considero a ansiedade de *performance* um caso de saúde que deve ser visto com atenção, ainda mais o cantor que utiliza o seu corpo como instrumento. A saúde do corpo e da mente se reflete diretamente na qualidade da voz, onde quanto mais cuidado, mais benefícios terá no âmbito profissional e também pessoal.

8. REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (APA). **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014. Disponível em: <<https://www.institutopebioetica.com.br/documentos/manual-diagnostico-e-estatistico-de-transtornos-mentais-dsm-5.pdf>>. Acesso em: 13 nov. 2024.

BARROSO, A. L. **Performance vocal e ansiedade no cantor popular profissional: um olhar fonoaudiológico**. Dissertação de Mestrado, Programa de Estudos Pós-graduados em Fonoaudiologia da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP), 2021. Disponível em: <<https://sapientia.pucsp.br/bitstream/handle/24073/1/Andr%C3%A9%20Luis%20Barroso.pdf>>. Acesso em: 12 out. 2024.

BENVENUTO, J. E. A., OLIVEIRA, M. M. **PROJETO PEDAGÓGICO DO CURSO DE MÚSICA**. Sobral, 2018. Disponível em: <<http://www.musicasobral.ufc.br/v2/wp-content/uploads/2014/07/1-PPC-Musica-Sobral-2019.1-05set19.pdf>>. Acesso em: 05 nov. 2024

BERNARDELLI, L. V., PEREIRA, C., BRENE, P. R. A., CASTORINI, L. D. C. **A ansiedade no meio universitário e sua relação com as habilidades sociais**. Avaliação, Campinas; Sorocaba, SP, v. 27, n. 01, p. 49-67, mar. 2022. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1414-40772022000100004>>. Acesso em: 14 jan. 2025

CAPITÃO, C. G., CARVALHO, E. B. **Psicossomática: duas abordagens de um mesmo problema**. Psic, São Paulo, v. 7, n. 2, p. 21-29, dez. 2006. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1676-73142006000200004&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 20 jan. 2025.

CARVALHO, P. S. de. **ANSIEDADE NA PERFORMANCE DO CANTOR**. Blog Ao Redor, Petrópolis, Rio de Janeiro. 10 ago. 2021. Disponível em: <<https://www.aoredor.blog.br/post/ansiedade-na-performance-do-cantor>>. Acesso em: 16 jan. 2025

CARVALHO, R. **Por que o Brasil tem a população mais ansiosa do mundo**. G1, 2023. Disponível em: <<https://g1.globo.com/saude/noticia/2023/02/27/por-que-o-brasil-tem-a-populacao-mais-ansiosa-do-mundo.ghtml>>. Acesso em: 19 jan. 2025.

FERREIRA, L. P.; SANTOS, J. G. DOS .; LIMA, M. F. B. DE .. **Sintoma vocal e sua provável causa: levantamento de dados em uma população.** Revista CEFAC, v. 11, n. 1, p. 110–118, jan. 2009. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rcefac/a/jw9V8WGmyppdTG4sttLhYvy/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 16 jan. 2025.

HACKENBERG, C. C. *et al.* **Ansiedade social e ansiedade de performance musical em cantores brasileiros: um estudo comparativo.** Act.Psi, José, San Pedro Montes de Oca , v. 37, n. 134, p. 1-16, June 2023 . Disponível em: <<https://www.scielo.sa.cr/pdf/ap/v37n134/2215-3535-ap-37-134-1.pdf>>. Acesso em: 20 jan. 2025.

MACIENTE, M. N. **Estratégias de enfrentamento para a Ansiedade de Performance Musical (APM): um olhar sobre músicos profissionais de orquestras paulistas.** Tese (Doutorado em Artes) - Programa de Pós-Graduação em Música, Escola de Comunicações e Artes, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2016. Disponível em: <https://teses.usp.br/teses/disponiveis/27/27158/tde-08092016-153009/publico/MERYELLE_NOGUEIRAMACIENTEVC.pdf>. Acesso em: 12 out. 2024.

MINEIRO, M., SILVA, M. A. A. da, FERREIRA, L. G. **PESQUISA QUALITATIVA E QUANTITATIVA: imbricação de múltiplos e complexos fatores das abordagens investigativas.** Revista Momento – diálogos em educação, E-ISSN2316-3100, v. 31, n. 03, p. 201-218, set./dez.,2022. Disponível em: <<https://periodicos.furg.br/momento/article/download/14538/9891/51619#:~:text=A%20pesquisa%20qualitativa%20consiste%20em,desenvolvimento%20de%20um%20trabalho%20ass%C3%A9ptico>>. Acesso em: 19 jan. 2025

PONTEL, B. M. **ESTRATÉGIAS DE ENSINO DE PROFESSORES DE CANTO PARA ALUNOS COM ANSIEDADE.** Trabalho de Conclusão de Curso, Curso de Licenciatura em Música, Centro de Artes e Arquitetura, Universidade de Caxias do Sul, 2020. Disponível em: <<https://repositorio.ucs.br/xmlui/bitstream/handle/11338/8991/TCC%20Bruna%20Mesalira%20Pontel.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acesso em: 15 out. 2024.

QUINTA, P. M. R. **ANSIEDADE NA PERFORMANCE: EDUCAR PARA PREVENIR.** 2014. Dissertação de Mestrado - Mestrado em Ensino da Música do Conservatório Superior de Música de Gaia, 120f. 2014. Disponível em:

<https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/13172/1/tese_patricia_quinta_compilada.pdf>.

Acesso em: 26 out. 2024.

SINICO, A., WINTER, L. L. **Ansiedade na Performance Musical: definições, causas, sintomas, estratégias e tratamentos**. Revista do Conservatório de Música da UFPel Pelotas, No.5, 2012, p. 36-64. Disponível em: <<https://periodicos.ufpel.edu.br/index.php/RCM/article/download/2478/2314/0>> Acesso em: 24 out. 2024.

SOUZA, G. A. de. **Fatores que influenciam a Ansiedade de Performance Musical: a pessoa, a tarefa e a situação**. 2019, 45p. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Música) – Departamento de Música, Escola de Comunicações e Artes, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2019. Disponível em: <<https://repositorio.usp.br/directbitstream/6e97156d-e8d3-429c-b1b4-9f3bbb5f32fb/tc4580-graziella-souza-fatores.pdf>>. Acesso em: 03 nov. 2024.

SOUZA, K. R., KERBAUY, M. T. M. **Abordagem quanti-qualitativa: superação da dicotomia quantitativa-qualitativa na pesquisa em educação**. Educação e Filosofia, Uberlândia, v. 31, n. 61, p. 21-44, abr. 2017. Disponível em: <http://educa.fcc.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1982-596X2017000100021&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 15 dez. 2024.

WELLS, R. H. C. *et al.* **CID-10: classificação estatística internacional de doenças e problemas relacionados à saúde**. São Paulo: EDUSP. 2011.

ZANON, F. T. **ANSIEDADE NA PERFORMANCE MUSICAL: uma intervenção pedagógica no contexto dos cursos de Graduação da Escola de Música da UFMG**. 2019. 213 f. Tese (Doutorado em Música) - Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, Minas Gerais, 2019. Disponível em: <https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/34570/1/Tese%20Fernanda_FINALpdf.pdf> Acesso em: 30 out. 2024

ANEXO 1 - INSTRUMENTO DE PRODUÇÃO DE DADOS

23/01/2025, 09:49

Questionário da pesquisa - Do ensaio à performance: a influência da ansiedade no desempenho vocal de alunos do curso de...

Questionário da pesquisa – Do ensaio à performance: a influência da ansiedade no desempenho vocal de alunos do curso de Licenciatura em Música da UFC Campus Sobral

Olá! Você está sendo convidado a participar da pesquisa intitulada **“Do ensaio à performance: a influência da ansiedade no desempenho vocal de alunos do curso de Licenciatura em Música da UFC Campus Sobral”**, que está sendo desenvolvida pela discente Miliana de Lima Vieira sob orientação da Profa. Dra. Simone Santos Sousa.

Sua participação é voluntária, todos os dados fornecidos serão mantidos sob sigilo e anonimato, não sendo usados para qualquer outro fim senão o acadêmico-científico.

A pesquisa tem como objetivo compreender como a ansiedade impacta o desempenho vocal dos alunos do Curso de Licenciatura em Música da UFC - Sobral, com a mudança do ambiente de ensaio para o ambiente de performance.

Agradecemos pela sua valiosa contribuição e colaboração!

Para dúvidas e esclarecimentos:
WhatsApp: (88)99296-7949 ou Email: miliana@alu.ufc.br

* Indica uma pergunta obrigatória

1. Declaração de ciência*

Marque todas que se aplicam.

- Declaro estar ciente das informações prestadas acima e autorizo a utilização dos dados fornecidos por mim neste questionário, de forma anônima, no trabalho de conclusão de curso em questão.
- Declaro ser aluno com matrícula ativa do Curso de Música

IDENTIFICAÇÃO

2. Iniciais do seu nome*

Ex.: MLV

3. Idade *

Somente números. Ex.: 23

23/01/2025, 09:49 Questionário da pesquisa - Do ensaio à performance: a influência da ansiedade no desempenho vocal de alunos do curso de...

4. Gênero *

Marcar apenas uma oval.

- Mulher cisgênero
 Homem cisgênero
 Mulher transgênero
 Homem transgênero
 Não binário
 Outro: _____

5. Qual seu ano de ingresso no Curso?*

Ex.: 2021.2

6. Quais disciplinas abaixo você já cursou?*

Marque todas que se aplicam.

- Canto Coral I
 Canto Coral II
 Canto Coral III
 Canto Coral IV
 Técnica Vocal I
 Prática de Grupo Vocal I
 Prática de Grupo Vocal II
 Tópicos em Canto I
 Tópicos em Canto II

7. De quais projetos da área da voz você participa ou já participou?

Marque todas que se aplicam.

- Vocal UFC
 Cantarolando
 COrhoRAL
 Outro: _____

ATUAÇÃO

8. Você canta: *

Marque todas que se aplicam.

- Apenas na faculdade, nas disciplinas em que é necessário.
 Fora do ambiente acadêmico, de forma amadora (Ex.: igreja, festivais e eventos não remunerados, etc.)
 Profissionalmente, de forma remunerada.
 Outro: _____

23/01/2025, 09:49 Questionário da pesquisa - Do ensaio à performance: a influência da ansiedade no desempenho vocal de alunos do curso de...

9. Você tem ou já teve aulas de técnica vocal fora da universidade?*

Marcar apenas uma oval.

Sim

Não

PERGUNTAS NORTEADORAS DA PESQUISA

As perguntas desta seção se referem exclusivamente ao ensaio e apresentação de obras **CANTADAS** e interpretadas por você.

10. **Ao ensaiar** (em sala de aula ou em outros ambientes), você já teve alguma das sensações abaixo?*

Marque todas que se aplicam.

- Não houveram sensações físicas
- Tremor
- Falta de ar
- Boca seca
- Calor
- Suor
- Frio
- Tontura
- Dor no estômago
- Dor de cabeça
- Aperto no peito
- Vontade de vomitar
- Taquicardia (Coração acelerado)
- Medo
- Vergonha
- Desrealização (Sensação de sonho)
- Outro: _____

11. Qual a intensidade da(s) sensação(ões)?

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

Fracá Forte

23/01/2025, 09:49 Questionário da pesquisa - Do ensaio à performance: a influência da ansiedade no desempenho vocal de alunos do curso de...

12. Como essas sensações influenciaram seu desempenho vocal?*

Ex.: Perdi o foco no que eu estava cantando/desafinei/errei a letra/fiz pausas pra respiração onde não devia/me engasguei/voz saiu trêmula/quebra vocal/etc...

13. **Ao se apresentar sozinho**, você já teve alguma das sensações abaixo?*

Marque todas que se aplicam.

- Não houveram sensações físicas
- Tremor
- Falta de ar
- Boca seca
- Calor
- Suor
- Frio
- Tontura
- Dor no estômago
- Dor de cabeça
- Aperto no peito
- Vontade de vomitar
- Taquicardia (Coração acelerado)
- Medo
- Vergonha
- Desrealização (Sensação de sonho)
- Outro: _____

14. Qual a intensidade da(s) sensação(ões)?

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

Fraca Forte

15. Como essas sensações influenciaram seu desempenho vocal?*

Ex.: Perdi o foco no que eu estava cantando/desafinei/errei a letra/fiz pausas pra respiração onde não devia/me engasguei/voz saiu trêmula/quebra vocal/etc...

23/01/2025, 09:49 Questionário da pesquisa - Do ensaio à performance: a influência da ansiedade no desempenho vocal de alunos do curso de...

16. **Ao se apresentar em grupo**, você já teve alguma das sensações abaixo?*

Marque todas que se aplicam.

- Não houveram sensações físicas
- Tremor
- Falta de ar
- Boca seca
- Calor
- Suor
- Frio
- Tontura
- Dor no estômago
- Dor de cabeça
- Aperto no peito
- Vontade de vomitar
- Taquicardia (Coração acelerado)
- Medo
- Vergonha
- Desrealização (Sensação de sonho)
- Outro: _____

17. Qual a intensidade da(s) sensação(ões)?

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

Fraca Forte

18. Como essas sensações influenciaram seu desempenho vocal?*

Ex.: Perdi o foco no que eu estava cantando/desafinei/errei a letra/fiz pausas pra respiração onde não devia/me engasguei/voz saiu trêmula/quebra vocal/etc...

19. Você se sente mais confortável em se apresentar sozinho ou em grupo?*

Marcar apenas uma oval.

- Sozinho
- Em grupo

23/01/2025, 09:49 Questionário da pesquisa - Do ensaio à performance: a influência da ansiedade no desempenho vocal de alunos do curso de...

20. Por quê?*

21. Você já experimentou a situação de ter uma performance (apresentação) que não te satisfizes? *

Marcar apenas uma oval.

Sim

Não

22. Se sim, qual foi o motivo?

Ex.: Equipamento de som ruim ou falhando/Ensaio insatisfatório/Saúde vocal ruim/etc.

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google.

Google Formulários