



**POLITÉCNICO  
DE LEIRIA**

ESCOLA SUPERIOR  
DE EDUCAÇÃO  
E CIÊNCIAS SOCIAIS

# A Ansiedade na Prática Coral: A expressão corporal como estratégia interventiva com Jovens Coralistas do Coro Ars Vocalis de Esposende

Relatório de projeto

Ana Catarina Abreu

Trabalho realizado sob a orientação da Professora Doutora Sandrina Milhano

Mestrado em Intervenção e Animação Artísticas

ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO E CIÊNCIAS SOCIAIS

POLITÉCNICO DE LEIRIA

Março, 2024

# Índice Geral

|   |    |
|---|----|
| <b>Agradecimentos</b> .....   | 5  |
| <b>Resumo</b> .....   | 6  |
| <b>Abstract</b> .....   | 7  |
| <b>I. Introdução</b> .....  | 9  |
| <b>Problema de investigação e pertinência do estudo</b> .....                             | 11 |
| <b>1.1. Questão de investigação e objetivos</b> .....                                     | 12 |
| <b>II. Enquadramento teórico</b> .....  | 13 |
| <b>2.1. Prática Coral Juvenil</b> .....   | 13 |
| <b>2.2. Ansiedade na Performance Musical</b> .....  | 16 |
| <b>2.3. Expressão Corporal como Estratégia de Relaxamento de Tenções Musculares</b> ..... | 24 |
| <b>III. Metodologia</b> .....   | 29 |
| <b>3.1. Tipo de estudo</b> .....  | 29 |
| <b>3.2. Técnicas e Instrumentos de recolha e análise de dados</b> .....                   | 30 |
| <b>3.2.1. Entrevista</b> .....  | 30 |
| <b>3.2.2. Inquérito por questionário</b> .....  | 33 |
| <b>3.3. Questões Éticas</b> .....   | 38 |
| <b>3.4. Participantes e Contexto</b> .....  | 38 |
| <b>IV. Desenho do Projeto</b> .....   | 42 |
| <b>4.1. Diagnóstico</b> .....   | 42 |
| <b>4.2. Objetivos do Projeto</b> .....  | 45 |
| <b>4.3. Planificação das Atividades</b> .....   | 46 |
| <b>4.3.1. Monitorização das atividades</b> .....  | 46 |
| <b>4.4. Implementação das atividades</b> .....  | 46 |
| <b>4.5. Apresentação e Análise dos dados recolhidos</b> .....                             | 49 |

|  |           |
|--|-----------|
| 4.5.1. Questionário 1 .....  | 49        |
| 4.5.2. Questionários de monitorização .....  | 52        |
| 4.5.3. Questionário 2 .....  | 59        |
| V. Conclusões.....   | 67        |
| Referências bibliográficas .....   | 70        |
| Anexos.....  | 75        |
| <b>Anexo 1 - Pedido de autorização .....</b>                                       | <b>75</b> |
| <b>Anexo 2 - Consentimento Informado .....</b>                                     | <b>76</b> |
| <b>Anexo 3 – Transcrição da Entrevista à Maestrina .....</b>                       | <b>78</b> |
| <b>Anexo 4- Tabela da Planificação de todas as atividades com fotografias.....</b> | <b>86</b> |
| <b>Anexo 5- Restantes fotografias das Atividades.....</b>                          | <b>91</b> |
| <b>Anexo 6 - Questionários de Monitorização.....</b>                               | <b>96</b> |

## Índice de Figuras

|   |    |
|---|----|
| Quadro 1 Guião da Entrevista à Maestrina.....   | 31 |
| Quadro 2 Guião do Questionário 1- Participantes no Projeto .....  | 35 |
| Quadro 3 Guião do Questionário 2- A expressão corporal como método de controle de ansiedade .....   | 36 |
| Quadro 4 Caracterização Sociodemográfica dos Participantes .....  | 41 |
| Quadro 5 Grelha de Análise temática à Maestrina e Diretora Coral do Coro Ars Vocalis .....  | 42 |
| Quadro 6 Práticas Artísticas da Área Musical .....  | 50 |
| Quadro 7 Experiência com outras áreas artísticas .....  | 50 |
| Quadro 8 Métodos para combater a ansiedade .....  | 51 |
| Quadro 9 Análise do Questionário de monitorização: sessão 1.....  | 52 |
| Quadro 10 Análise do Questionário de Monitorização: sessão 2 .....  | 53 |
| Quadro 11 Análise do Questionário de Monitorização: sessão 3 .....  | 54 |
| Quadro 12 Análise do Questionário de Monitorização: sessão 4 .....  | 56 |
| Quadro 13 Análise do Questionário de Monitorização: sessão 5 .....  | 58 |
| Quadro 14 Análise da Questão "Sentiu que as sessões ajudaram no controle da ansiedade? Se sim, como? Se não, porquê?" .....   | 60 |
| Quadro 15 Análise da Questão: " Considera que as sessões colaboraram para uma melhor qualidade da sua prestação nas apresentações como concertos? Se sim, como? Se não, porquê?"..... | 62 |
| Quadro 16 Análise da Questão "Os exercícios trouxeram algum benefício para o dia a dia? Se sim, quais?" .....   | 64 |
| <br>  |    |
| Gráfico 1 Avaliação das atividades e da dinamizadora (jovens) .....   | 65 |

## **Agradecimentos**

Ao longo de todo o meu percurso acadêmico e, em especial, na reta final desta etapa, tive oportunidade de ter ao meu lado o apoio e colaboração de algumas pessoas a quem não poderia deixar de agradecer.

Agradecer primeiramente à minha família, por todo o apoio e por toda a paciência demonstrados ao longo de todo o meu percurso acadêmico, em particular neste período final de maior intensidade e esforço. Acima de tudo, agradecer por nunca terem deixado de acreditar em mim e nas minhas capacidades e por me terem dado força para o culminar desta etapa.

Agradecer aos meus colegas de turma, que mesmo com o afastamento causado por esta reta final se mantiveram por perto, mantendo o espírito de entreatajuda e apoio coletivo. Fizeram com que estes dois anos, para além de muito criativos, fossem bastante enriquecedores.

Importa também agradecer aos meus amigos, em especial aos amigos que fiz em Leiria, que acompanharam de perto todo o meu percurso e todo este processo intensivo de trabalho. Obrigada por nunca duvidarem das minhas capacidades e me apoiarem em todas as adversidades.

Um agradecimento especial à família Ars Vocalis que me acompanha desde os meus 16 anos de idade, em especial aos 13 voluntários que aceitaram fazer parte deste projeto. Agradecer também à professora Helena Venda Lima, maestrina e Diretora Coral do Coro Ars Vocalis, por toda a disponibilidade e colaboração.

Por fim, agradecer à minha orientadora, professora Sandrina Milhano, por toda a orientação, paciência e disponibilidade, por esclarecer todas as minhas dúvidas e inquietações e por me ajudar a alcançar um objetivo tão desejado.

A TODOS, MUITO OBRIGADA

## **Resumo**

O processo de construção e apresentação de uma performance pode ser difícil e apresentar diversas adversidades ao músico que a vai interpretar. Este processo é marcado por períodos de stress e ansiedade, muitas vezes associados às expectativas que o músico deposita na sua performance. A esta questão chamamos de Ansiedade na Performance Musical, associada, por muitos autores, ao medo de se apresentar em público e de a apresentação correr mal. Está relacionada com o perfeccionismo e com pensamentos negativos.

O contexto Prática Coral Juvenil, enquanto movimento artístico que pressupõe apresentações em público, não está excluído deste tipo de ansiedade.

Neste âmbito, após a realização de um estudo diagnóstico, procurou-se entender qual o contributo da expressão corporal na intervenção com jovens coralistas que apresentam sinais de ansiedade na performance musical. Para dar resposta a esta questão desenvolveu-se um projeto de intervenção assente numa investigação-ação no âmbito da expressão corporal desenvolvido com 13 jovens do Coro Ars Vocalis de Esposende.

Os instrumentos de recolha de dados incluíram uma entrevista semiestruturada realizada à maestrina numa fase de diagnóstico e dois questionários aos jovens alvo de intervenção: um no início das intervenções e outro no fim.

A análise de dados fundamentou-se na análise de conteúdo, nomeadamente o método de análise categorial para as entrevistas e para os questionários a análise de enunciação.

Percebeu-se que a expressão corporal tem um papel preponderante no trabalho com a ansiedade na performance musical neste grupo de jovens valorizando-se ao longo do projeto de intervenção, a preocupação com o corpo como instrumento de trabalho do jovem coralista, em particular, enquanto estratégia de relaxamento de tensões musculares.

**Palavras-Chave:** Ansiedade; Atividades de Expressão corporal; Coro Juvenil; Prática Coral

### **Abstract**

The process of constructing and presenting a performance can be difficult and present various adversities to the musician who is going to interpret it. This process is marked by periods of stress and anxiety, often associated with the expectations that the musician places on their performance. We call this issue Musical Performance Anxiety, associated by many authors with the fear of performing in public and of the performance going badly. It is related to perfectionism and negative thoughts.

The context of Youth Choral Practice, as an artistic movement that involves public performances, is not excluded from this type of anxiety.

In this context, after carrying out a diagnostic study, we sought to understand the contribution of body expression in the intervention with young choir members who show signs of anxiety in musical performance. To answer this question, an intervention project based on action research in the field of body expression was developed with 13 young people from the Ars Vocalis Choir in Esposende.

The data collection instruments included a semi-structured interview conducted with the conductor during the diagnostic phase and two questionnaires for the young people who were the target of the intervention: one at the beginning of the interventions and the other at the end.

Data analysis was based on content analysis, namely the categorical analysis method for the interviews and enunciation analysis for the questionnaires.

It emerged that bodily expression plays a key role in working with anxiety in musical performance in this group of young people.

Throughout the intervention project, concern for the body as a working tool for the young chorister was valued, particularly as a strategy for relaxing muscle tension.

Keywords: Anxiety; Body Expression Activities; Youth Choir; Choral Practice

## I. Introdução

Desde muito cedo que tenho contacto com a prática coral, tendo feito parte integrante, como coralista, inicialmente do Coro de Pequenos Cantores de Esposende e, atualmente, do Coro Ars Vocalis de Esposende. Todo este período de criança, adolescente e jovem foi bastante influenciado por este meio artístico e, por isso, considerarei que seria pertinente que o meu estudo partisse de um meio que me fosse próximo e familiar.

Tendo por base a minha experiência enquanto coralista, deparei-me diversas vezes com algumas dificuldades em lidar com algumas situações de maior pressão e stress, nomeadamente no período de leitura de novo repertório, em períodos de véspera de concertos e, mesmo no dia das atuações. A carga de ansiedade, para mim, sempre foi maior e mais intensa durante estes períodos, influenciando por vezes a minha concentração e o foco ao longo dos ensaios e das apresentações. Partindo desta ideia e após alguma pesquisa, foi possível entender que este tipo de ansiedade é bastante comum no trabalho realizado por músicos denominando-se de Ansiedade na Performance Musical. Trata-se de um tipo de Ansiedade Social (American Psychiatric Association, 2013) que consiste, segundo Rocha et al. (2011, p. 218), “num grupo de transtornos que afeta indivíduos de várias áreas, como locutores, esportistas e artistas. Em geral, os principais medos estão relacionados à exposição, como parecer ridículo, dizer tolices, ser observado por outras pessoas, interagir com estranhos ou pessoas do sexo oposto e ser o centro das atenções.”.

Partindo desta problemática e tendo como inspiração os pressupostos da Técnica de Alexander, procurou-se desenvolver um projeto que pudesse entender, através de atividades de expressão corporal, os benefícios para o controlo da ansiedade sentida por jovens coralistas na prática coral.

O presente relatório de Projeto estrutura-se em quatro partes distintas. Numa fase inicial, foi desenvolvida uma breve introdução; onde são apresentados o problema de investigação e a pertinência do estudo, assim como a questão de investigação e os objetivos, gerais e específicos.

Numa segunda parte é feito um enquadramento teórico que procura fundamentar as temáticas abordadas ao longo do projeto. Neste tópico será abordada a Prática Coral Juvenil, Ansiedade na Performance Musical e Expressão corporal como estratégia de controle da ansiedade.

Já numa terceira parte enquadra-se a metodologia do projeto, tendo este estudo partido de uma metodologia qualitativa; o tipo de estudo, focado na investigação-ação; os participantes e o contexto de intervenção, as técnicas e instrumentos de recolha de dados utilizados, apontando-

se os inquiridos por questionário, a entrevista e os questionários de monitorização; as técnicas de análise de dados, assim como as questões éticas inerentes ao desenvolvimento de projetos de intervenção.

Numa quarta parte apresenta-se o desenvolvimento do projeto implementado. Neste capítulo constam a fase de diagnóstico, com uma entrevista à maestrina do coro; os objetivos da intervenção; a planificação das atividades desenvolvidas, tendo sido desenvolvidas 5 sessões de intervenção com diferentes atividades de expressão corporal; e a apresentação e análise dos resultados obtidos através dos questionários aplicados aos jovens coralistas.

Por fim foi desenvolvida uma breve conclusão onde se procurou refletir e relacionar os resultados obtidos através da intervenção realizada com a bibliografia explorada ao longo do processo de investigação.

## **Problema de investigação e pertinência do estudo**

A prática coral juvenil pressupõe um trabalho ao nível musical realizado com jovens. A juventude, segundo a ONU (Organização das Nações Unidas, 1985), refere-se aos jovens entre os 15 e os 24 anos de idade, sendo entendida como um período de bastante vulnerabilidade e instabilidade. Os jovens apresentam-se como um grupo de risco no que se refere ao desenvolvimento de doenças mentais associada às situações de maior instabilidade que vivenciam neste período. Esta instabilidade encontra-se muitas vezes relacionada com questões financeiras, de emprego, oportunidades de formação, ou até mesmo alterações no seu núcleo familiar (Cordeiro, 2010).

Tendo em conta a definição utilizada pelo SNS- Serviço Nacional de Saúde (2023), a ansiedade consiste numa reação a um medo ou perigo, ou a uma determinada situação que encaramos como negativa. Se esta ansiedade se mantiver por um tempo prolongado (por exemplo, 6 meses) e, se for percecionada de forma exagerada, pode ser alvo de maior preocupação, dado poder tratar-se de uma perturbação de ansiedade. São várias as perturbações de ansiedade, entre elas: fobias, ataques de pânico, perturbações de ansiedade generalizada, stress pós-traumático. A ansiedade apresenta, ainda, sintomas do foro cognitivo, físico e comportamental (SNS, 2023).

Para além das características inerentes à faixa etária em questão que apresentam uma predisposição para sofrer com questões relacionadas com a saúde mental, os jovens que frequentam a Prática Coral têm contacto com um tipo de ansiedade específica da prática artística que praticam, uma vez que a ansiedade pode estar incluída no processo de criação e montagem de uma apresentação. A esta predominância de ansiedade no trabalho de músicos, denomina-se de Ansiedade na Performance Musical (Sinico & Winter, 2012).

A Ansiedade na Performance Musical apresenta-se como um problema sério que, muitas vezes, afeta a qualidade das apresentações e, até, as carreiras de muitos músicos. A Performance musical pode ser influenciada positivamente ou negativamente pela ansiedade e os seus sintomas podem transformar-se tendo em conta a pessoa, a tarefa e a situação (Sinico & Winter, 2012).

## **1.1. Questão de investigação e objetivos**

Partindo da problemática identificada, a questão de partida de projeto de intervenção consistiu em perceber “Qual o contributo que o trabalho com a expressão corporal pode ter no controlo da ansiedade sentida por jovens coralistas na prática coral?”

O objetivo geral procurou perceber qual o contributo da expressão corporal na intervenção com jovens coralistas do coro Ars Vocalis de Esposende que apresentem sinais de ansiedade na prática coral.

Foram formulados, ainda, quatro objetivos específicos:

- Perceber quais as características dos jovens que se sentem afetados pela ansiedade na prática coral;
- Identificar características no âmbito das atividades de expressão corporal, passíveis de contribuírem para o controle da ansiedade;
- Conhecer as perceções dos jovens sobre a sua participação no projeto de expressão corporal;
- Refletir sobre os contributos do projeto de expressão corporal no controlo da ansiedade dos jovens coralistas na sua performance musical.

## **II. Enquadramento teórico**

### **2.1. Prática Coral Juvenil**

A música tem um papel fundamental no quotidiano dos indivíduos (Daroz, 2014). Tem a capacidade de aprimorar competências cognitivas e de fortalecer diversas áreas cerebrais, em simultâneo, principalmente o córtex motor, visual e auditivo, possibilitando a criação de conexões entre os dois hemisférios, de uma forma mais rápida. Promove o desenvolvimento linguístico, matemático, motor, criativo e emocional, de forma incorporada, com efeitos positivos para as mais diversas áreas de aprendizagem. Tem ainda a capacidade de enriquecer a concentração e a autorregulação, assim como o sentido e pensamento críticos, bastante necessários atualmente. Permite unir gerações e facilitar a comunicação (Marquez, 2021). Apresenta-se, também como um importante processo social, uma vez que permite delinear a história do homem, assim como os “(...) seus sonhos, seus desejos, suas conquistas, seus prazeres, seus temores”, tendo assim, uma elevada relevância no desenvolvimento do ser humano (Daroz, 2014, p.85).

Marquez (2021), realça, também o importante papel de socialização da música, referindo que, quando experimentada em grupo, contribui para uma melhor comunicação, cooperação e criação de amizades e novos relacionamentos. Uma das formas de manifestação da música em grupo ou música de conjunto é a prática coral.

A Prática coral, ou Canto Coral, como é mencionado por Souza, et al. (2023), trata-se de uma ocupação que pode abranger diversos públicos (crianças, jovens, adultos e idosos), pode ter caráter profissional ou amador, religioso ou laico e ter objetivos artísticos, educativos, de lazer ou de inclusão, envolvendo várias competências musicais.

Apresenta-se, ainda como uma opção democrática e socializadora, uma vez que possibilita o convívio entre os indivíduos, possibilitando um trabalho coletivo, de partilha de emoções, o que permite uma maior responsabilidade social e ainda um respeito pelo próximo. (Daroz, 2014) O coro é assim visto como um meio de expressão cultural e musical, bastante diverso e com um desenvolvimento coletivo, permitindo uma maior acessibilidade a uma diversidade bastante vasta de pessoas, abrangendo indivíduos, sem conhecimento musical e indivíduos com algum grau de conhecimento musical. (Oliveira, 2011)

Figueiredo, (1990, p.1) destaca, também, esta heterogeneidade e diversidade presente no coro, justificando este caráter heterogêneo, com as suas características sociais:

Como consequência há uma grande aceitação desta atividade em diferentes segmentos da sociedade. (...) A abrangência que se observa em função deste caráter social da atividade coral resulta na grande participação de leigos, sendo poucos os corais formados por profissionais.

Por se tratar de uma prática bastante heterogênea pressupõe-se a integração de diferentes pessoas, de diferentes idades, sexos e conhecimentos musicais. Assim, para este relatório, importa focar na prática coral direcionada aos jovens.

A Prática coral juvenil, caracteriza-se, então por ser a atividade coral realizada com jovens. Esta faixa etária caracteriza-se, segundo a ONU- Organização das Nações Unidas (1985), por compreender idades entre os 15 e os 24 anos. Este período caracteriza-se por ser uma fase bastante instável e com várias mudanças, onde os jovens sofrem com diversas adaptações durante a sua fase de desenvolvimento. (Batista & Oliveira, 2005) Daroz (2014) reforça, também, esta visão de que a juventude se marca por um período caracterizado por conflitos pessoais, no quotidiano. A juventude é, portanto, um período marcado por diversos obstáculos e mudanças que influenciam diretamente a vida do jovem.

Os jovens, como seres socialmente participativos procuram interagir com os seus pares. A experiência com coro possibilita este processo coletivo, de partilha de emoções que potenciam a formação de caráter, reforçam deveres e responsabilidade sociais e o respeito pelo outro. Assim, apresenta-se, para esta faixa etária, como uma ótima ferramenta de formação da personalidade, uma vez que a prática coral se caracteriza por ser um ótimo meio de expressão. (Daroz, 2014)

Marquez (2021), reforça não só este papel social fundamental da prática coral, como também a sua importância na expressão de emoções:

Em particular, a música de conjunto sincroniza as nossas ações e emoções, torna-nos parte de um contexto, faz-nos ouvir os outros e sermos ouvidos, contribui para a coesão social, integra-nos e acolhe-nos, um sentimento

essencial ao desenvolvimento de qualquer criança e que contribui enormemente para o seu crescimento e bem-estar, físico e emocional. (Marquez. 2021, p.56)

Assim, é possível entender a prática coral como uma ferramenta de expressão de emoções e de socialização entre pares.

Costa (2009) acredita que a prática coral cria um grande bem-estar aos que a praticam, nomeadamente aos participantes adolescentes/jovens. Aponta também alguns dos efeitos positivos do canto em coro:

Observei muitos efeitos positivos do canto em grupo em cantores adolescentes e jovens, por tal atividade dar conta de uma série de necessidades inerentes a essa faixa etária, colaborando com a ampliação de sua visão de mundo, exercitando sua atuação em nossa sociedade com princípios de solidariedade, confiança, companheirismo e harmonia em grupo, oferecendo um veículo de expressão de suas descobertas, conflitos e anseios, além de ser um importante instrumento de musicalização. (Costa, 2009, p.1).

Para além dos benefícios já apontados, esta prática apresenta, ainda, ao jovem que a frequenta, determinadas exigências, como a disciplina, organização, envolvimento e permanência, tendo um papel fundamental no desenvolvimento pessoal e social dos indivíduos que o praticam, uma vez que se assenta em valores de ética e se move pelo exercício da sensibilidade, pela música e pelo outro (Daroz, 2014). Este tipo de exigências é ainda apontado nas conclusões do estudo “Leaning to be...singing” de Pacheco e Milhano (2007), que nos diz que, os jovens alvo que tinham como atividade extracurricular a prática coral, obtiveram “níveis muito elevados de impacto nas suas atitudes, autoperceções e crenças”. Estes jovens, reportaram, sentir-se “importantes, orgulhosos, felizes e mais úteis e apreciados pelos seus colegas, famílias e comunidades.” Referiram ainda, que esta prática lhes possibilitou desenvolver “competências e conhecimentos pessoais, sociais e culturais, bem como outras perspetivas profissionais”, trazendo-lhes um sentido de “responsabilidade com noções sobre o valor da persistência e perseverança.” e uma possibilidade alargada de se “relacionarem com os outros e de

alargarem as suas experiências culturais e musicais.” (Pacheco & Milhano, 2007, pp.101-102)

Por se tratar de um método de expressão coletivo, existe a necessidade de todos os elementos serem empáticos com o repertório que lhes é apresentado, sendo que, aquilo que empolga os coralistas é a emoção que este material lhes pode oferecer. No entanto, esta emoção só pode ser vivida e experienciada no decorrer dos ensaios, em conjunto com as emoções e interpretações dos restantes elementos que compõem o coro. Este processo vai delimitar a forma com que a emoção será comunicada com o público.

É então, nos ensaios, que os indivíduos têm a possibilidade de se exprimirem musicalmente, dando espaço aos mais leigos de descobrirem a sua musicalidade e aos mais experientes a oportunidade de se desenvolverem em grupo (Oliveira, 2011). Figueiredo (1990), atribui ao período de ensaios, uma maior importância em relação às apresentações, uma vez que considera que as atuações são o reflexo daquilo que foi trabalhado ao longo dos ensaios. É neste período de trabalho que se transmitem as orientações e se efetuam ajustes, reparos, correções e aperfeiçoamentos.

Estes momentos de ensaios, principalmente os dedicados à preparação para uma performance exigem dos músicos a conjugação de diversas técnicas e habilidades. Durante este processo, os músicos podem enfrentar diversas dificuldades técnicas e de interpretação que ao se conjugarem com as expectativas depositadas para a apresentação, podem gerar situações de ansiedade e stress (Sinico & Winter, 2012). Esta questão, conjugada com as características inerentes à faixa etária que compõe um coro juvenil são, portanto, alvo de alguma importância de investigação.

## **2.2. Ansiedade na Performance Musical**

O termo “ansiedade” é, segundo autores como Serra (1980), um termo cada vez mais recorrente no nosso vocabulário. Este autor destaca que, geralmente, os indivíduos que têm por natureza, uns comportamentos “acelerados” estão mais predispostos a momentos de maior “descompensação”. Ou seja, têm maior probabilidade de se comportarem de forma ansiosa. Assim, é perceptível que a ansiedade pode estar presente nos momentos do quotidiano, mas pode ser também algo do foro patológico. (Serra, 1980)

São vários os transtornos que se relacionam com a ansiedade (Serra, 1980). Segundo o Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (American Psychiatric Association, 2013), os Transtornos de Ansiedade abrangem os transtornos que têm como relação, características como o medo e a ansiedade excessivos, assim como distúrbios comportamentais relacionados.

Para Serra (1980) o medo pode surgir devido a fatores: de natureza inata, (o indivíduo nasce com a predisposição para sentir medo em determinadas situações) ou aprendida. Relativamente aos fatores aprendidos, o autor diz-nos que os medos podem atuar em condições de condicionamento clássico, condicionamento operante e de modelação.

No Condicionamento Clássico, existem respostas de medo que podem ser mantidas pela relação de estímulo neutro com um estímulo incondicionado, acabando assim por causar medo. No condicionamento operante, o reforço de um comportamento, numa determinada situação de existência provável de perigo, pode resultar recorrentemente em respostas de medo. Nos medos com origem em mecanismos de modelação, existem indivíduos que servem de exemplo para os outros. Estes indivíduos podem desencadear determinadas reações de medo durante algumas situações, podendo refletir-se no outro que o vê como um exemplo, reações de medo idênticas, num momento futuro (Serra, 1980).

Segundo o Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (American Psychiatric Association, 2013), o medo consiste numa reação emocional a uma possível ameaça, enquanto, a ansiedade consiste na previsão de uma futura ameaça.

Já Batista e Oliveira (2005) definem ansiedade como “um sentimento” que segue um sentido geral de perigo, alertando os indivíduos para algo que deve ser alvo de preocupação. Trata-se de uma preocupação excessiva que pode espelhar-se em manifestações fisiológicas e cognitivas. As manifestações fisiológicas podem traduzir-se em comportamentos como, agitação, hiperatividade e movimentos precipitados. As manifestações cognitivas traduzem-se em excessiva atenção e vigilância. Estas manifestações podem ser passageiras ou comuns na forma de reação dos indivíduos. A sua intensidade pode variar de níveis ligeiros, a níveis elevados. (Batista & Oliveira, 2005, p. 43)

Para o Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (American Psychiatric Association, 2013), o medo e a ansiedade podem se sobrepor, mas também se podem

contrapor, uma vez que o medo está mais relacionado a situações de fuga de determinado perigo e a comportamentos de fuga, enquanto a ansiedade é frequentemente relacionada com situações de maior tensão muscular e vigilância, assim como de prevenção de uma situação de perigo futuro. Os ataques de pânico, nos Transtornos de Ansiedade e, apesar de não se limitarem a este tipo de transtornos, aparecem frequentemente associados a uma reação ao medo.

Uma das características que distinguem os Transtornos de Ansiedade do medo e da Ansiedade Normativa, é o facto de os Transtornos da Ansiedade serem em excesso e persistirem durante um tempo pouco saudável para o desenvolvimento do sujeito. (American Psychiatric Association, 2013)

Os Transtornos de Ansiedade surgem, na sua maioria, na infância, podendo desenvolverem-se se não houver um tratamento adequado. São ainda mais frequentes no sexo feminino do que no sexo masculino. (American Psychiatric Association, 2013)

Recorrendo ao Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (American Psychiatric Association, 2013, pp. 189-190), podemos entender que, dentro dos Transtornos de Ansiedade temos o:

- Transtorno de Ansiedade de Separação (“medo ou ansiedade em relação à separação de figuras de apego em um grau que é inapropriado para o desenvolvimento”);
- Mutismo Seletivo (“incapacidade consistente de falar em situações sociais nas quais há expectativa de falar, (...), mesmo que o indivíduo fale em outra situação”);
- Fobia Específica (“medo, ansiedade ou evitam objeto ou situações circunscritas”);
- Transtorno da Ansiedade Social ou Fobia social (“o indivíduo tem medo, ou ansiedade, ou evita interações sociais, que envolvam a possibilidade de ser avaliado”)
- Transtorno de Pânico (“O indivíduo experimenta ataques de pânico recorrentes e inesperados e está persistentemente preocupado”);
- Ataques de Pânico (“surto abrupto de medo intenso ou desconforto intenso que atingem um pico em minutos, acompanhados de sintomas físicos e ou cognitivos”);
- Agorafobia (medo e ansiedade em relação a duas ou mais das seguintes situações: usar transporte público; estar em espaços abertos; estar em lugares fechados; ficar na fila ou no meio da multidão; ou estar fora de casa sozinho, em outras situações”);

-Ansiedade Generalizada (“ansiedade persistente e excessiva preocupação com vários domínios, incluindo trabalho e desempenho escolar, que o indivíduo acha difícil de controlar”).

No âmbito do presente Projeto, interessa particularmente compreender a Ansiedade na Performance, que se relaciona com o Transtorno de Ansiedade Social ou Fobia Social. (American Psychiatric Association, 2013)

A Ansiedade Social caracteriza-se por ser o medo ou a ansiedade, numa ou mais situações sociais, onde o indivíduo pode estar sujeito a uma avaliação por parte de outros (American Psychiatric Association, 2013). Segundo Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (American Psychiatric Association, 2013), neste tipo de ansiedade:

- O indivíduo receia que as suas ações demonstrem sinais de ansiedade que são vistas pelo outro de forma negativa;
- Os momentos sociais, provocam medo ou ansiedade;
- As circunstâncias sociais são quase sempre poupadas ou vividas com níveis extremos de medo ou ansiedade;
- O medo e ou ansiedade são geralmente disformais ao real;
- O medo e a ansiedade são persistentes, podendo durar até 6 meses ou mais;
- O medo e a ansiedade, ou evitação causam sofrimento terapêutico ou prejudicam o funcionamento social e ocupacional do indivíduo, ou outras áreas significativas;
- O medo, a ansiedade, ou a evitação não ocorrem devido a efeitos de alguma substância;
- O medo, a ansiedade, ou a evitação não são justificados por mais nenhum transtorno mental, ou por outra condição médica.

Os indivíduos que sofram de Ansiedade na Performance apresentam um tipo de medo que geralmente pode prejudicar maioritariamente a sua vida profissional, ou atividades que exigem a sua apresentação em público de forma frequente. Este tipo de ansiedade afeta essencialmente pessoas que têm como profissão a apresentação com públicos, como músicos, dançarinos, artistas, atletas, mas também pode manifestar-se em contexto académico. (American Psychiatric Association, 2013)

No âmbito da Ansiedade na Performance com músicos estamos perante Ansiedade na Performance Musical. Bannai, et al. (2016), relacionam a ansiedade sentida antes das performances, as respostas negativas mentais e físicas ao longo da performance (agari- conjunto de experiências amplas, como medo de palco, ansiedade social....) e as tendências depressivas em jovens estudantes japoneses, com formação em música. Neste trabalho, concluíram que estes 3 conceitos se relacionam, na medida em que a Ansiedade na Performance Musical, poderá acontecer antes das apresentações, provocando, na apresentação experiências negativas (agari), podendo agravar-se para situações patológicas depressivas.

Para a preparação de uma performance, o músico enfrenta um longo processo de preparação e de estudo, onde põe em prática uma vasta e complexa panóplia de conhecimentos (Sinico & Winter, 2012). Apesar de tudo isso, nem todos os músicos se sentem tão ativos durante as suas apresentações públicas. Para alguns, essas exposições traduzem-se em medo excessivo e pavor. (Kenny, 2011)

É importante reforçar, também, que o facto de um músico se focar no público, não significa que necessariamente irá sofrer de Ansiedade na Performance Musical. A ligação entre o público e o músico pode surtir efeitos positivos para o desempenho da apresentação. Assim, é perceptível que a relação entre o músico e o público se trata de uma experiência muito pessoal, que tem origem numa conexão complexa entre o músico, as suas bagagens passadas, o contexto atual da apresentação e as características do público. (Kenny, 2011)

Torna-se então necessário distinguir dois conceitos: Ansiedade na Performance Musical e Pânico de Placo. Para isso partimos da visão de Steptoe (2004):

Primeiramente, ansiedade na performance musical refere-se especificamente aos sentimentos experienciados pelos músicos. Em segundo lugar, a ansiedade na performance musical ocorre em muitos contextos e não somente no palco. [...] Em terceiro lugar, o termo ‘pânico [de palco]’ implica em um medo súbito ou pavor, enquanto a ansiedade na performance musical pode ser bastante previsível e se desenvolver gradualmente ao longo dos dias que antecedem a uma ocasião importante. E, por fim, o termo tem implicações pela maneira pela qual a música é

tocada e não somente o medo que o executante experieência.(Steptoe, 2004, p. 292, cit in Sinico & Winter, 2012, pp. 43-44).

A Ansiedade na Performance Musical pode afetar músicos iniciantes e músicos com bastante experiência. Está também presente em qualquer tipo de estilo musical (Kenny, 2011). Portanto, concluímos que a Ansiedade na Performance Musical “não respeita gênero musical, idade, gênero, anos de experiência ou nível de domínio técnico de alguém (Kenny, 2011, p. 22).

Spahn, Kramp, et al. (2021), defendem que, habitualmente, a Ansiedade na Performance Musical, é acompanhada de tensões corporais, de concentração e atenção e por experiências emocionais intensificadas. Assim, prevê-se que qualquer pode experimentar este tipo de ansiedade.

Ainda segundo Valentine (2002), os sintomas da Ansiedade na Performance Musical são de três tipos: fisiológicos, comportamentais e mentais.

Como sintomas fisiológicos temos “o aumento da frequência cardíaca, palpitações, falta de ar, hiperventilação, boca seca, sudorese, náusea, diarreia e tontura”, que advém de uma excitação excessiva do sistema nervoso autônomo (Valentine, 2002, p. 168). Esta excitação pode relacionar-se com o medo associado a experiências passadas. O aumento desta excitação pode resultar numa diminuição do foco da atenção, o que pode ser também nocivo (Valentine, 2002).

Os sintomas comportamentais, podem traduzir-se em sinais de ansiedade como tremores, rigidez e falta de expressão, ou expressão de comprometimento da performance (Valentine, 2002).

Já os sintomas mentais, definem-se como sentimentos subjetivos de ansiedade e pensamentos negativos acerca da sua apresentação. Caracteriza-se por um medo de uma possível avaliação negativa e conseqüentemente de uma perda de autoestima. Este medo pode ser resultado da associação da autoestima com a perfeição da apresentação, ou da associação de que a autoestima depende do sucesso ou perfeição da apresentação (Valentine, 2002).

O pensamento negativo influencia negativamente a qualidade do desempenho. A excessiva preocupação tem como conseqüência a falta de atenção (Valentine, 2002). São apresentadas duas variantes do pensamento negativo: a “catastrofização”, que consiste no

“exagero irracional da probabilidade de um desastre”; e a “auto-deficiência”, que se traduz em desculpas que o artista usa para justificar um mau desempenho (Valentine, 2002, p. 169).

Como causas da Ansiedade na Performance Musical, Valentine (2002), apresenta-nos três: A pessoa, a tarefa e a situação.

Quanto à pessoa, Sinico e Winter (2012), apontam como causas a personalidade individual, que se refere às crenças e formas de reação a uma determinada situação, ou à própria personalidade do indivíduo (por exemplo: indivíduo introvertido, ou extrovertido); o sexo, sendo que, Sinico e Winter (2012), baseando-se na análise de estudos de autores, como Sinico et al. (2012), Kinrys e Wygant (2005), ou Abel e Larkin (1990) entenderam que o sexo feminino é o mais predisposto a sofrer de ansiedade; e o traço e estado de ansiedade. Sendo o Traço de ansiedade a propensão à ansiedade, ou seja, a propensão de o sujeito detetar situações de perigo e reagir com elevados níveis de ansiedade (Peniche, 2005) e o Estado de Ansiedade uma emoção transitória, apontada por sentimentos observados e analisados de forma consciente. Altera-se ao longo do tempo e pode ter influência de fatores externos (Peniche, 2005).

A tarefa relaciona-se com a forma como o indivíduo a encara. Se este a considerar difícil, poderá influenciar negativamente a sua execução. (Sinico & Winter, 2012). É necessário ter em conta a escolha do repertório; se o músico está a realizar uma leitura à primeira vista; a existência e a forma como é trabalhada a prática deliberada, ou seja, o estudo do repertório; e a expressão musical, que consiste na expressividade que o músico dá à apresentação e se existe ou não uma memorização, que pode ser positivo, uma vez que dá mais liberdade de o músico se exprimir musicalmente, mas também pode ser negativo, apresentando-se como um perigo para o esquecimento na performance (Sinico & Winter, 2012).

A situação, relaciona-se com o meio envolvente. Por exemplo, se existir a presença de um júri na plateia, os índices de ansiedade tendem a ser maiores (Sinico & Winter, 2012).

Como estratégias, adotadas por alguns músicos, foram apontadas por Irie, Morijirie e Yoshi (2023):

-Estratégias mentais (pensamento positivo antes da apresentação; aumento da quantidade da prática através de ensaios mentais e físicos; e ensaios mentais e físicos através de práticas mais lentas para evitar lapsos de memória).

-Estratégias fisiológicas (exercícios de respiração; exercícios de intensidade baixa ou moderada, como alongamentos)

-Estratégias físicas (manter o corpo aquecido, enxugar o suor, descansar no dia da apresentação)

-Estratégias comportamentais (geralmente utilizadas durante as apresentações, traduzem-se em exercícios de baixa ou moderada intensidade; práticas repetidas e de forma mais lenta das partes mais difíceis da música; e maior atenção de aspetos musicais específicos para melhorar a concentração)

Como tratamentos, Sinico e Winter (2012) selecionam:

- A terapia cognitiva. “Terapia Cognitiva é uma abordagem classificada como mentalista, no sentido de que vê os fatores cognitivos como os principais fatores envolvidos na etiologia dos transtornos psiquiátricos” (Bahls & Navolar, 2004, p.9);

-Terapia comportamental. A Terapia Comportamental “valoriza os fatores ambientais e a forma como se dá a interação de um organismo com o meio” (Bahls & Navolar, 2004, p.9);

-Terapia Cognitivo-Comportamental. A Terapia Cognitivo-Comportamental integra técnicas e conceitos vindos de duas principais abordagens tais como a cognitiva e a comportamental” (Bahls & Navolar, 2004, p. 3);

-Hipnoterapia (tratamento à base da hipnose);

- Farmacoterapia (tratamento através da utilização da medicação);

- Técnica de Alexander. A técnica de Alexander é uma técnica criada por Frederick Mathias Alexander, que consiste num método de libertação de tensões musculares acumuladas ao longo do tempo. Esta técnica permite uma maior consciência do equilíbrio, postura e coordenação no desempenho das atividades do dia-a-dia (Brennan, 1996);

- Biofeedback (Técnica terapêutica que utiliza aparelhos eletrônicos que medem os parâmetros corporais). Segundo Araújo, et al. (2023, p.4), trata-se de um recurso que capacita o “controle voluntário do sistema nervoso central, periférico e autônomo, nomeadamente, a autorregulação fisiológica vinculada a diferentes distúrbios que afetam músicos estudantes e profissionais.

Os autores Burin e Osório (2016) identificam como tratamentos: a terapia cognitivo-comportamental e exposição à realidade virtual. Estes tipos de intervenções, são consideradas, por eles, como mais tradicionais. A terapia cognitivo-comportamental é vista como eficaz na redução de ansiedade na performance musical e de ansiedade de traço; e melhoria da qualidade de desempenho. A exposição à realidade virtual é vista como benéfica para a diminuição de ansiedade na performance musical, para a melhoria da autoconfiança e para a diminuição do desconforto e frequência cardíaca.

Como intervenções menos tradicionais, Burin e Osório (2016) apontaram a meditação; a musicoterapia; o biofeedback; ioga; e a técnica de Alexander. Para estes autores, a meditação diminui a Ansiedade na Performance Musical; a musicoterapia também é benéfica para a redução de ansiedade na performance musical e para a diminuição de sintomas de stress. Já o Biofeedback é apontado como um bom método de relaxamento muscular, com técnicas que fortalecem o controlo de respiração e de consciencialização. A técnica de Alexander é apontada como uma ótima ferramenta de libertação de tenções musculares e reeducação de padrões de movimento benéficos.

O presente estudo, inspirou-se no método de libertação de tenções musculares acumuladas ao longo do tempo, pelo qual se caracteriza a Técnica de Alexander. Partindo desta técnica procurou-se entender um pouco sobre expressão corporal e do seu papel na libertação de tenções musculares.

### **2.3. Expressão Corporal como Estratégia de Relaxamento de Tenções Musculares**

Pires (2019) destaca a importância do nosso corpo e da relevância e atenção que lhes damos. Com isto, destaca, não só a importância que uma atividade física pode ter no corpo, mas também a globalidade das nossas atividades diárias (pensar, andar, respirar,

caminhar), que envolvem a participação de todo o corpo, onde vários músculos e esqueletos se adaptam e utilizam energia para realizar, uma pequena ação, criando assim, uma relação corpo-mente (Pires, 2019).

Assim, é possível entender-se que o corpo e o movimento estão em constante conexão com a mente. No entanto, este cotidiano intenso potência movimentos e ações, sem percepção e atenção. Este processo acontece geralmente, durante um determinado período e acaba por se enraizar. Desta forma, acabamos por desvincular os nossos movimentos dos esquemas mentais e executar ações, de forma mecanizada. Este descuido, acaba por subcarregar o corpo e as suas articulações com tenções, de forma inconsciente e a repetição deste ripo de comportamentos, propicia o aparecimento de doenças (Pires, 2019). Logo, percebe-se a importância que a relação corpo-mente e movimento tem na qualidade de vida do ser humano.

O ato de Cantar, para além da sua função de transmissão de sons, também exige um envolvimento e preocupação com o corpo. Este ato obriga a que muitas partes do corpo entrem em movimento, tais como a laringe e o aparelho ou sistema fonador. Assim, pressupomos que o canto, é, “corpo em movimento”. Trabalhar com a voz, pressupõe um trabalho com o corpo, muitas vezes relacionado com exercícios de postura ou de relaxamento nas preparações vocais (Sousa, 2018).

Tendo a relação corpo-mente e movimento papéis tão importantes na qualidade de vida dos seres humanos, assim como no trabalho com a prática vocal, procurou-se entender a expressão corporal, como método de relaxamento e de libertação de tenções acumuladas por períodos de maior stress e ansiedade ao longo das preparações de atuações e durante as próprias apresentações.

Percebeu-se então que falar de expressão corporal, pressupõe, também falar de corpo e movimento. Assim, procurou-se esclarecer estes dois conceitos.

Soares (2006), considera que o corpo é espontaneamente expressivo, e, portanto, algo natural. Trata-se de uma espontaneidade não só natural, mas também intencional, regendo toda a conduta do ser humano. É no corpo que está a expressão, a expressão intrínseca à vida do sujeito.

Quando existe um contacto entre dois corpos “(...) firma-se e funde na teia da evolução e da dimensão humana conforme parâmetros, valores e ideologias que se

vinculam nas mais variadas formas e características produzidas em um contacto com o silêncio, com os sons, com a música, com a consciência, ...” (Haas & Garcia, 2008, p. 13). Assim, pressupõem-se que este contacto permite a fusão de dois mundos completamente distintos, onde existe a troca da diversidade de cada corpo.

O movimento é também apontado como algo natural e intrínseco ao ser humano, iniciando-se mesmo antes do nascimento. Para além dos seus gestos normais, ainda na infância, as crianças executam movimentos de carácter não funcional, exteriorizando os seus sentimentos, usando assim a sua capacidade de expressão (Sousa, 1993).

Brikman (2014) também reconhece que o movimento é parte da essência do ser humano, uma vez que estamos em constante movimento. É, segundo este autor, a forma mais prática e fácil de estar no mundo. Traduz-se num transmissor de expressão de emoções, efeitos, ideias e intenções.

A existência de criatividade no movimento é algo que também é parte de todos, uma vez que qualquer indivíduo o consegue executar, tanto individualmente, como em grupo, possibilitando uma comunicação. Permite ainda o aumento da autoestima e a promoção de comportamentos autossuficientes (Brikman, 2014).

Tendo como reflexão a relação do corpo e movimento na relação com a definição da expressão corporal, procurou-se definir e esclarecer a este conceito.

Brikman (2014) diz-nos que é comum associar-se a expressão corporal à dança, no entanto, vai muito para além disso. Falar de expressão corporal é, para além destes aspetos, pensar em nós mesmos (Haas & Garcia, 2008).

Haas e Garcia (2008) vêm a expressão corporal como a “terapia dos sentidos e/ou como a terapia sentimental, pois é uma atividade que pode despertar e potencializar a aquisição e desenvolvimento dos sentidos (...), extremamente essenciais para o crescimento e o desenvolvimento humano, tanto na dimensão individual (única/pessoal), quanto na dimensão social (coletiva/grupal) (Haas & Garcia, 2008, p.11). Apresenta-se como uma expressão infinita no que se refere à transmissão e tradução das emoções. Tem como aspetos básicos o sentir (“o estímulo ultrapassa o limiar da sensibilidade, produzindo a sensação que chega por meio dos sentidos”); o perceber (“impulso selecionado pelo cérebro e transformado em informações pelo sistema nervoso”) e o

consciencializar (“percepção dos aspetos físicos e psíquicos do corpo e suas inter-relações”) (Haas & Garcia, 2008, p.13).

Brikman (2014, s/p.), tal como Haas e Garcia (2008) destaca o potencial da expressão corporal como método de expressão, afirmando que se trata de uma “linguagem expressiva não verbal na qual se revelam as diferentes linguagens artísticas”.

Stokoe e Harf (1980, p.17), partilham desta visão da expressão corporal como linguagem de descodificação de emoções e de comunicação com o outro e acrescentam uma importância ao papel de aprendizagem pessoal e autoconhecimento. Através desta linguagem os indivíduos podem “sentir-se, perceber-se, conhecer-se e manifestar-se”. Reconhece-se então, esta atividade como um género pessoal de cada sujeito, que pode ser traduzido através de movimentos, posições e atitudes.

A expressão corporal procura, assim, potenciar diversas experiências que se dirijam a uma consciência e um conhecimento corporal, procurando uma organização e reorganização do movimento, recorrendo à criatividade, de forma individual e coletiva. Por um lado, o trabalho com o corpo, desenvolve-se com recurso ao toque, a técnicas de massagem e de respiração, da leitura corporal, da dança, da movimentação espontânea ou direcionada. Por outro lado, inclui um foco simbólico, tendo como ideia central a extensão da consciência e o fortalecimento do ego. A percepção de movimento corporal permite a absorção do nosso mundo interior, gerando mudanças na vida dos indivíduos (Batista, 2003).

Stokoe e Harf (1980) apresentam três técnicas de movimento corporal, na expressão corporal:

- O corpo: sensopercepção, motricidade e tónus
  - A sensopercepção consiste no trabalho que visa o desenvolvimento dos sentidos extro-cetivos (visão, olfato, tato, paladar, audição) e introcetivos (que nos são a informação sobre o interior do nosso corpo). A motricidade consiste no movimento corporal e o tónus no grau de tensão e relaxamento muscular e o equilíbrio entre ambos em momentos de ação e repouso. Estes três elementos atuam agregados à sua ação.
- O Corpo no espaço;
  - Existem quatro tipos de espaço que se relacionam entre si: espaço pessoal (espaço ocupado pelo nosso próprio corpo); espaço parcial (espaço que

circunda o corpo); espaço total (espaço de deslocamento do nosso corpo); e espaço social (espaço que partilhamos com os outros).

- O corpo e as suas qualidades de movimento.
  - Os movimentos são definidos de forma qualitativa. Conjugam elementos como o tempo/velocidade, energia desperdiçada e elemento espacial.

Entende-se então, que esta expressão artística permite o trabalho com diversos públicos recorrendo a técnicas específicas que valorizem a melhoria da interpretação, o relaxamento e o relacionamento (Haas & Garcia, 2008).

Tendo como foco o relaxamento de tensões acumuladas e procurando entender um pouco sobre a relação das técnicas de relaxamento percebeu-se que estas técnicas se caracterizam por ser um conjunto de procedimentos interventivos bastante comuns nas áreas da psicologia clínica e de saúde, assim como na psicologia aplicada e geral. Têm sido usadas para uma diversidade de circunstâncias emocionais, sendo que o relaxamento tem tido um papel importante no alívio de questões relacionadas com a ansiedade. Ao nível clínico, as técnicas de relaxamento, têm apresentado resultados favoráveis em questões relacionadas com o alívio de dores crónicas, a redução de pressões arteriais, cuidados paliativos, redução de períodos de stress, o tratamento de perturbações psicossomáticas e, ainda o aumento do bem-estar (Filho, 2009).

Tendo ainda como referência a Teoria de Flow, desenvolvida no estudo de Spahn, Kramp, Nusseck (2021), que demonstram que o fluxo (estado total de foco e de concentração) é importante para a diminuição da Ansiedade da Performance Musical e promove uma autoconsciência positiva e saudável, permitindo um nível positivo de desempenho nas atuações. Para estes autores, um objetivo importante, a ter-se na preparação de uma performance, alcança este ponto de total foco e concentração (fluxo) e diminua a Ansiedade na Performance Musical ao mesmo tempo. Os músicos, devem ser acompanhados num sentido de construção de uma autoeficácia positiva, que permita atingir o fluxo. Assim, estes autores defendem que uma abordagem seria garantir e fortalecer esta autoeficácia nos momentos que antecedem as apresentações, precisamente porque isso permite o fluxo durante a apresentação e possibilita uma autoconsciência positiva pós apresentação.

Partindo deste conceito de fluxo (ponto total de foco e concentração) , assim como o conceito do trabalho no período que antecede a apresentação, mantendo como

inspiração o trabalho da expressão corporal na libertação de tensões acumuladas, bastante desenvolvido na técnica de Alexander e, entendendo a definição de expressão corporal como linguagem de descodificação de emoções e terapia de sentidos, procurou-se desenvolver um projeto que partisse do benefício das técnicas de relaxamento desta expressão artística, no trabalho com ansiedade na performance musical, percebida por jovens coralistas. Este projeto procuraria, desenvolver sessões em períodos prévios das apresentações.

### **III. Metodologia**

A metodologia interessa-se pela “(...) validade do caminho escolhido para se chegar ao fim do proposto pela pesquisa”). Ou seja, a metodologia vai para além da conceção dos procedimentos, elegendo a escolha teórica utilizada pelo investigador para desenvolver o seu objeto de estudo (Gerhard & Silveira, 2009, p.13).

#### **3.1. Tipo de estudo**

Este estudo baseia-se numa abordagem qualitativa, que se caracteriza por:

perspetivas teóricas, por um lado, diferenciadas e, por outro lado, coexistentes e recorre ao uso de uma grande variedade de técnicas de recolha de informação como materiais empíricos, estudo de caso, experiência pessoal, história de vida, entrevista, observação, textos históricos, interativos e visuais que descrevem rotinas, crises e significados na vida das pessoas. (Aires, 2015, p.13)

Assim, importa entender que a abordagem qualitativa não se baseia numa representação numérica, mas numa especialização de uma compreensão de um determinado grupo social/organização. É usada quando se pretende explicar o porquê de algo, descrevendo o que é necessário fazer-se. Este tipo de abordagem, preocupa-se aspetos da atualidade, que não podem ser quantificados, “(...) centrando-se na compreensão e explicação da dinâmica das relações sociais. (Gerhard & Silveira, 2009)

O estudo foca-se na investigação-ação. A investigação-ação, prevê uma ação por parte dos indivíduos implicados no processo investigativo. Caracteriza-se por ser um processo cíclico, onde,

(...) cada etapa se desenvolve a partir da identificação do problema, realizando-se o planeamento da ação, no sentido de se buscar uma solução, sua implementação, seu monitoramento, descrevendo-se efeitos e resultados e, por fim, a avaliação de sua eficácia ou não. (Corrêa, et al., 2018, p.63)

Assim, é possível entender-se este caráter cíclico como um processo de avaliação e reflexão de cada etapa realizada com vista ao melhoramento na execução da etapa seguinte, tendo sempre como foco os objetivos que se pretendem atingir e a percepção dos intervenientes. Neste relatório, a monitorização foi realizada com recurso à utilização de questionários de monitorização, onde cada jovem poderia livremente tecer um comentário ou uma reflexão acerca da atividade realizada.

Este tipo de investigação pressupõe um envolvimento e uma identificação do sujeito que está a realizar a investigação, ou seja, do investigador, neste caso do indivíduo responsável pela implementação das atividades, com os sujeitos alvo de intervenção, os jovens coralistas do Coro Ars Vocalis.

## **3.2. Técnicas e Instrumentos de recolha e análise de dados**

### **3.2.1. Entrevista**

Numa fase de diagnóstico foi aplicada uma entrevista semiestruturada à Maestrina e Diretora Coral do coro Ars Vocalis, para, desta forma, caracterizar o público-alvo de intervenção, assim como o tipo de necessidades existentes.

A entrevista apresenta-se, segundo Aires (2015) como uma das técnicas mais comuns e de maior importância, sendo que a entrevista semiestruturada procura obter uma

“maior profundidade nos dados coletados, bem como nos resultados obtidos” (Nunes et al., 2016, p.148).

A construção da entrevista contou com um guião prévio, que descrevia, as questões que iram ser implementadas, assim como os objetivos inerentes a cada questão. (Quadro 1- Guião da Entrevista à Maestrina)

*Quadro 1 Guião da Entrevista à Maestrina*

| Designação dos Blocos                    | Objetivos  | Formulário de questões  |
|--|--|---|
| <b>A) Legitimação da entrevista</b>      | - Legitimar a entrevista e motivar os participantes para a sua realização.             | <p>Pontos a abordar nas perguntas desta fase inicial:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Clarificar os fundamentos/objetivos da entrevista;</li> <li>• Solicitar a colaboração do entrevistado;</li> <li>• Obter a sua autorização para a gravação áudio da entrevista;</li> <li>• Garantir a confidencialidade do entrevistado (relembrar que foi preenchido o documento de consentimento informado);</li> </ul> <p>Agradecer a colaboração do entrevistado.</p> |
| <b>B) Caracterização da entrevistada</b> | - Recolher informações gerais sobre os participantes (dados pessoais e profissionais). | <p>Tópicos a abordar:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sexo</li> <li>2. Idade</li> <li>3. Habilitações académicas</li> <li>4. Área de atuação profissional</li> </ol>  |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p>- Recolher informações sobre a experiência profissional da maestrina que dirige o coro.</p> <p>- Recolher informações sobre o contexto histórico do Coro.</p>   | <p>5. Vínculo com o Coro</p> <p>6. Tempo de serviço/colaboração no Coro</p> <p>7. O que é o coro Ars Vocalis? Quando nasceu e em que moldes? Que tipo de trabalho artístico implementam?</p>   |
| <p><b>C) Perceções do profissional sobre a problemática ansiedade na performance musical e a sua existência no público-alvo.</b></p> | <p><b>Recolher informações acerca:</b></p> <p>- A opinião do profissional sobre as especificidades dos participantes no coro.</p> <p>-Opinião do profissional quanto às problemáticas existentes no coro e que mostrem necessidade de intervenção.</p> | <p>8. Quais os maiores desafios de trabalhar com um público jovem?</p> <p>9. Que tipo de necessidades considera que merecem algum tipo de atenção e intervenção?</p> <p>10. Considera que existem elementos que demonstrem comportamentos ansiosos?</p> <p>11. Ao longo da preparação das peças, existem elementos que se sintam algum tipo de insegurança e/ou nervosismo? Considera que esse nervosismo afeta de alguma forma, a qualidade das atuações?</p> |
| <p><b>D) Finalização da entrevista</b></p>   | <p>- Concluir a entrevista e agradecer a colaboração da participante.</p>  | <p>Pontos a abordar na fase final da entrevista:</p> <p>- Agradecer a disponibilidade e a participação do entrevistado;</p> <p>-Reforçar que o entrevistado pode ter acesso à gravação e à transcrição da entrevista, caso assim o entenda.</p>  |

A análise dos dados recolhidos pela entrevista baseou-se no método de análise de conteúdo. Este método de análise caracteriza-se por ser “Um conjunto de instrumentos metodológicos cada vez mais subtis em constante aperfeiçoamento, que se aplicam a «discursos» (conteúdos e continentes) extremamente diversificados.” (Bardin, 1977, p.9). Teve como técnica a análise categorial que, para Bardin (2016) se trata do método de análise mais antigo e mais utilizado. Consiste, essencialmente numa “técnica de pesquisa científica, [que] envolve procedimentos especializados e precisa, necessariamente, estar assentada em três princípios básicos da ciência, a saber: validade, confiabilidade e replicabilidade” (Sampaio & Lycarião, 2021, p.16). Através deste método de análise pressupõe-se uma divisão do material recolhido, por categorias.

### **3.2.2. Inquérito por questionário**

O inquérito por questionário foi aplicado aos jovens corallistas antes do período de intervenções e outro, no fim das intervenções. Com a sua utilização pretendia-se entender, num primeiro momento, conhecer o público-alvo de intervenção e a sua relação com a problemática em estudo e, num segundo, quais as mudanças sentidas pelos jovens após a implementação do projeto de intervenção.

O Inquérito por Questionário trata-se de uma “técnica de investigação que, através de um conjunto de perguntas, visa suscitar uma série de discursos individuais, interpretá-los e depois generalizá-los a conjuntos mais vastos” (Dias, 1994, p.5).

Para a construção destes inquéritos por questionário, foram utilizadas questões abertas e fechadas, já que a diversificação do tipo de perguntas possibilita uma recolha mais rica de dados. Trata-se, portanto de um questionário misto. (Santos & Henriques, 2021). As questões fechadas permitem um conjunto de opções de resposta, que o remetente tem de escolher (Santos & Henriques, 2021). Assim, percebe-se que “o conjunto de respostas possíveis está definido à partida, devendo o inquirido escolher aquela que lhe parece a mais adequada” (Dias, 1994, p. 17) facilitando o seu estudo. Já as questões abertas, permitem ao remetente construir e desenvolver as suas próprias respostas (Santos e Henriques, 2021). Ou seja, “permitem ao inquirido responder

livremente, uma vez que as respostas possíveis não estão previstas” (Dias, 1994, p. 18), permitindo uma recolha de informação mais aprofundada dos participantes.

Para a análise dos dados recolhidos das questões abertas, de ambos os questionários, foi utilizado o método de análise categorial e como técnica a de enunciação que, tendo em conta Bardin (2016), se apoia “(...) numa conceção da comunicação como processo e não como dado. Funciona desviando-se das estruturas e dos elementos formais. (...) aplica-se particularmente bem a um tipo de discurso habitualmente abandonado pelas técnicas exatas: a entrevista não diretiva.” (Bardin, 2016, p. 217).

### ***Inquérito 1- Participantes no Projeto***

A criação deste questionário teve como principal objetivo caracterizar os participantes do coro Ars Vocalis e entender qual a sua relação com o controle de ansiedade sentida ao longo dos ensaios.

A realização deste questionário dinamizou-se com recurso ao *google forms* e contou com uma divisão em três principais blocos (Quadro 2 – Guião do Questionário 1: Ansiedade na Performance Musical: A Prática Coral e a presença de ansiedade na construção e apresentação do repertório):

- **Caracterização dos participantes:** os dados retirados neste campo procuraram caracterizar o perfil de cada elemento que respondeu ao questionário (ao nível académico, de idades e sexo)
- **Experiência com Prática Coral:** neste campo procurou-se retirar dados acerca do percurso e dos inquiridos no coro.
- **Ansiedade na Prática Coral:** as questões pretenderam entender como os jovens lidam com períodos de ansiedade e se se identificam com características da Ansiedade na Performance Musical.

Quadro 2 Guião do Questionário 1- Participantes no Projeto

| Designação de Blocos                              | Objetivos   | Formulário das Questões   |
|---|---|---|
| <p><b>A) Caracterização Dos Participantes</b></p> | <p>-Recolher informações gerais sobre os participantes no coro (dados pessoais e profissionais).</p>  | <p>Tópicos a abordar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sexo</li> <li>• Idade</li> <li>• Habilitações académicas</li> </ul>  |
| <p><b>B) Experiência com Prática Coral</b></p>    | <p>-Recolher informações acerca da relação e do percurso dos coralistas com o coro que frequentam.</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Há quanto tempo frequenta o coro Ars Voacalis?</li> <li>• Já frequentou outra área musical para além da prática coral? Se sim, qual?</li> <li>• Já frequentou outra área artística para além da área musical? Se sim, qual?</li> </ul>   |
| <p><b>C) Ansiedade na Prática Coral</b></p>       | <p>- Recolher informações sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Como os jovens lidam com períodos ansiosos;</li> <li>• A existência de jovens com características da Ansiedade na Prática Coral.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Considera que lida bem com situações de pressão/stress?</li> <li>• Utilizou ou utiliza algum método antistress/ansiedade? Se sim, qual?</li> <li>• Ao longo dos ensaios, na montagem das peças, já sentiu nervosismo e dificuldade de concentração?</li> <li>• Considera que esse nervosismo condiciona o seu trabalho?</li> </ul> |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Considera que esse nervosismo e condições de stress, influenciam o seu dia a dia?</b></li> </ul> |
|--|--|--|

***Inquérito 2- A expressão corporal como método de controle de ansiedade na performance musical***

Este inquérito procurou recolher a perceção dos jovens em relação às cinco sessões implementadas. Assim, procurou-se entender se os jovens em estudo sentiram algum benefício com a aplicação das atividades do projeto.

Este Inquérito realizou-se com recurso à plataforma *google forms* e dividiu-se em três principais blocos (Quadro 3- Guião do Questionário 2: Ansiedade na Prática Coral: O papel interventivo da expressão corporal):

- **Caracterização dos participantes:** os dados retirados neste campo procuraram caracterizar o perfil de cada elemento que respondeu ao questionário (ao nível académico, de idades e sexo)
- **Experiência com Expressão Corporal:** neste campo procurou-se entender quantos jovens já teriam tido algum contacto com expressão corporal.
- **Avaliação do Projeto “A Ansiedade na Prática Coral: a Expressão Corporal como estratégia interventiva com jovens coralistas do coro Ars Vocalis de Esposende:** as questões pretenderam aferir da opinião dos jovens sobre a sua participação nas atividades e o seu contributo na ansiedade sentida ao longo dos ensaios e em períodos de apresentação.

*Quadro 3 Guião do Questionário 2- A expressão corporal como método de controle de ansiedade*

| Designação de Blocos                         | Objetivos   | Formulário das Questões  |
|--|---|--|
| <b>A) Caracterização dos Participantes</b>   | - Recolher informações gerais sobre os participantes (dados pessoais e profissionais).  | -Tópicos a abordar: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Idade</li> <li>• Sexo</li> <li>• Habilitações Académicas</li> </ul>   |
| <b>B) Experiência com Expressão Corporal</b> | Recolher informações acerca: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Do contacto e da experiência dos participantes com expressão corporal</li> </ul>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Já tinha tido alguma experiência com expressão corporal?</li> </ul>   |
| <b>C) Avaliação do Projeto</b>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Da perceção dos jovens acerca do projeto no qual participaram;</li> <li>- Da avaliação da Dinamizadora.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentiu que as sessões ajudaram no controle da ansiedade sentida durante os ensaios? Se sim, como? Se não, porquê?</li> <li>• Considera que as sessões colaboraram para melhorar a qualidade da sua prestação nas apresentações, como concertos? Se sim, como? Se não, porquê?</li> <li>• Os exercícios trouxeram algum benefício para o seu dia a dia? Se sim, qual/quais?</li> <li>• Reconhece que este tipo de exercícios poderia ser aplicado mais recorrentemente?</li> <li>• Numa escala de 1 (muito mau) 5 (muito bom), como classifica as atividades implementadas?</li> </ul> |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Numa escala de 2 (muito mau) a 5 (muito bom), como classifica o desempenho da dinamizadora das atividades?</li> <li>• Sugestão/Comentário</li> </ul> |
|--|--|---|

### 3.3. Questões Éticas

O presente projeto conduziu-se por um rigoroso procedimento ético orientado para proteger os indivíduos e a organização alvos em estudo.

Antes de qualquer intervenção foi contactada a Diretora Coral e o Diretor Pedagógico da Escola de Música de Esposende, no sentido de entender a viabilidade da execução do projeto no Coro Ars Vocalis de Esposende, tendo sido apresentado um documento onde se solicitava a execução do projeto com os jovens coralistas. Neste documento constavam os objetivos do projeto, assim como o público a que se destinava, procurando que todos os procedimentos éticos fossem assegurados, garantindo a confidencialidade e o anonimato dos dados recolhidos (Anexo 1).

Após este contacto e, numa fase de diagnóstico, foi realizada uma entrevista semiestruturada à Diretora Coral, na qual foram explicados e descritos todos os objetivos da entrevista e do projeto a implementar. Esta entrevista assegurou o também as normas éticas, tendo sido apresentado um consentimento informado (Anexo 2).

Num primeiro contacto com os coralistas, procurou-se esclarecer que a atividade seria de participação voluntária, podendo qualquer um deles fazer parte do mesmo. Foi ainda apresentado um consentimento informado, tal como aconteceu com a diretora coral, onde explicava os objetivos e o intuito do projeto. Uma vez que alguns elementos ainda se encontram na menor idade, foi ainda tido em conta o consentimento e a autorização, nestes casos, dos encarregados de educação (Anexo 2).

Já os questionários aplicados aos jovens procuraram preservar o anonimato e seu caráter confidencial, para além de garantir que o seu preenchimento seria voluntário.

### 3.4. Participantes e Contexto

Após um primeiro contacto com a Diretora Coral e maestrina do coro foi possível saber-se algumas informações acerca do seu surgimento. Soube-se que o Coro Ars Vocalis se trata de um coro que trabalha com uma formação de coro júnior (youth choir) e que pretende desenvolver este conceito na prática coral portuguesa com a perspetiva de escola e formação.

É constituído, atualmente, por 65 jovens cantores dos 15 aos 25 anos de idade, todos do concelho de Esposende. O coro Ars Vocalis nasceu em 2009 com a formação de um grupo de crianças com 10 anos de idade, alunos da Escola de Música de Esposende (EME) no âmbito do Regime de Ensino Articulado da Música, estando intimamente ligado a um outro projeto coral, o Coro de Pequenos Cantores de Esposende (CPCE), uma vez que, permanentemente, os elementos do CPCE transitam para o Ars Vocalis. O Ars Vocalis surge da estratégia pedagógica da Escola de Música de Esposende (EME), alicerçada em dois pilares: a aprendizagem holística dos alunos centrada no seu autoconhecimento e no conhecimento do mundo que os rodeia e a constante partilha, recíproca, com a comunidade envolvente. Trata-se de um projeto da identidade da Escola de Música de Esposende (EME) e do seu Projeto Educativo, sendo a consequência mais direta da formação desenvolvida no Coro de Pequenos Cantores de Esposende (CPCE).

Do seu percurso, destaca-se a participação na primeira e segunda edição da MusiCórdia - Temporada de Música. Em julho de 2013, participou no prestigiado Festival Internacional de Música de Cantonigrós (Vic – Catalunha) representando Portugal na categoria de coros infantis, sendo o único, nesta categoria, a apresentar-se na formação de coro misto. A julho de 2016, realizou uma importante masterclasse para o seu crescimento com a diretora coral Jo McNally da Associação Britânica de Diretores Corais. O Coro, em parceria com a Câmara Municipal de Esposende, desenvolveu o projeto “Mare Nostrum – Cantigas & Poemas”. Este projeto integra a edição de um livro com um disco com obras que têm o Mar como inspiração. O Ars Vocalis encomendou ao compositor Telmo Marques uma obra neste âmbito, tendo sido lançado em novembro de 2016. Para além desta obra, o grupo conta já com o Motete “Ave Maris Stella” do mesmo compositor, obra esta escrita e dedicada ao coro. Entre outras obras originais, destaca-se a obra “The Breeze of Peace” de Rui Paulo Teixeira, estreada no Coliseu do Porto, nos Concertos Promenade (2022) e o Motete “Exultate Deo”, encomenda da Escola de Música de Esposende para o projeto “Natal Barroco”, a estrear em dezembro de 2023. Em 2019 lançou o disco “AETERNUM”, em articulação com o Coro de Pequenos Cantores de

Esposende, incluindo obras de Alfredo Teixeira, António Pinho Vargas, Helena Venda Lima, Osvaldo Fernandes, Paulo Bastos e Telmo Marques. Já em 2021, realizou uma masterclasse de música Barroca com a professora Magna Ferreira.

Apesar deste grupo pertencer à Escola de Música de Esposende, os ensaios são realizados nas instalações da Escola Secundária Henrique Medina de Esposende, nomeadamente no Polivalente. O Polivalente caracteriza-se por ser um espaço amplo, conta com a presença de um palco e com diversas cadeiras e dois sofás. É também um espaço com bastante luminosidade.

*Quadro 4 Caracterização Sociodemográfica dos Participantes*

| Categoria    |                 | Participantes          |
|--------------|-----------------|------------------------|
| Sexo         | Feminino        | A; B; C; D; E; I; J; K |
|              | Masculino       | F; G; H; L             |
| Idade        | 14-18           | B; D; E; F; H; L       |
|              | 19-23           | A; C; G; I; J; K       |
| Habilitações | 9ºAno           | B; D; E; F; H          |
|              | 12ºAno          | C; G; I; J; K; L       |
|              | Ensino Superior | A                      |

Destes 65 jovens foi selecionado um pequeno grupo heterogéneo de 13 jovens que se voluntariaram a participar no projeto. Tal como podemos observar no Quadro 4: Caracterização Sociodemográfica dos Participantes, este grupo contou com oito jovens do sexo feminino e quatro do sexo masculino. Metade dos jovens alvo de intervenção tinham idades compreendidas entre os catorze e os dezoito anos, e os restantes tinham entre dezanove e os vinte e três anos. Grande parte tem pelo menos o 9.º ano ou o 12.º ano concluído, sendo que apenas um jovem tem como habilitações académicas, o Ensino Superior. Trata-se, portanto de um grupo caracteristicamente bastante heterogéneo em idades e formação.

## IV. Desenho do Projeto

### 4.1. Diagnóstico

Após o primeiro contacto com a Direção do Coro Ars Vocalis, acerca da viabilidade da execução de um Projeto e de apresentado o pedido formal para a concretização da intervenção (anexo 1), foi marcada e feita uma entrevista (anexo 3) com a Maestrina e Diretora Coral, Helena Venda Lima. Esta entrevista, como referido atrás, pretendeu obter um conhecimento mais aprofundado sobre os jovens e sobre as suas necessidades em função da problemática da ansiedade na performance musical, no sentido de delinear uma intervenção adequada.

*Quadro 5 Grelha de Análise temática à Maestrina e Diretora Coral do Coro Ars Vocalis*

| Temática                        | Categoria                                      | Subcategoria                                |                      |               |
|---------------------------------|--|---|----------------------|---------------|
| <b>Tipo de Coro</b>             | Características do Coro                        | Muse Choir/Coro Júnior                      |                      |               |
|                                 |  | 15-25 anos                                  |                      |               |
| <b>Dificuldades Encontradas</b> | Motivação                                      | Questões vocais                             |                      |               |
|                                 |  | Faixa Etária                                |                      |               |
|                                 | Preconceitos                                   |   |                      |               |
| Nova Adaptação ao Corpo         | Sexo   | Dificuldade de Adaptação de elementos novos |                      |               |
|                                 |  |   | Período Pós-Covid-19 | Personalidade |
|                                 |  |   |                      |               |
| Ansiedade                       | Construção de Repertório novo ou mais exigente | Estreia de obras                            |                      |               |

|                         |             | Novos Espaços de atuação   |
|-------------------------|-------------|--|
| <b>Pontos Positivos</b> | Estratégias | Exercícios de Aquecimento<br>Exercícios de controle respiratório |
|                         | Ansiedade   | Ansiedade Positiva   |

Através desta entrevista (anexo 3) foi possível entender que o Coro Ars Vocalis se trata de um coro com características Muse Choire, em português Coro Juvenil, que compreende idades entre os 15 e os 25 anos e que abrange jovens que “(...) fazem a transição do trable choir, do coro de vozes brancas, vozes iguais, como é o antecedente do Ars Vocalis (...)”, caracterizando-se como uma “(...) estratégia, para não se perder as vozes masculinas, que tendem, depois da mudança vocal, assumir os seus tempos mais livres com outro tipo de atividades e depois é mais difícil regressarem na fase adulta, isto por um lado em termos de ocupação e por outro lado também para a preparação técnica, em termos vocais.” (Maestrina)

Foram ainda encontradas algumas dificuldades como a motivação: “há uma diminuição do número de coralistas, ou número de coros, nestas faixas etárias, pela dificuldade que tem a ver com as questões vocais, da mudança vocal, mas também com a fase da idade; alguns preconceitos; uma nova adaptação ao corpo; uma transição entre a vida mais infantil e a vida numa fase mais adulta, que acarreta mais dificuldades”. Esta motivação, como é perceptível pela afirmação da maestrina advém de vários níveis, entre eles a nova adaptação ao corpo, sendo que “(...) os próprios elementos, portanto o núcleo duro do projeto, também são elementos que eles próprio também estão em mutação, ou seja, ainda não estão numa fase de desenvolvimento, quer físico, quer emocional, pessoal, em termos globais estabilizado, também estão eles próprios numa descoberta permanente e isso faz com que seja um desafio para quem projeta a longo prazo, ter que contar com um grande nível de incerteza, quer ao nível vocal, quer ao nível pessoal e de desenvolvimento, e emocional e portanto essas são as dificuldades.”; do sexo e das características vocais, já que que o sexo feminino e o sexo masculino “(...) estão na

mesma fase de desenvolvimento mas, manifestam-se de maneira muito diferente no sexo masculino do sexo feminino, uma vez que estamos a falar de características vocais e também há aqui uma dificuldade acrescida que é ter o grupo todo motivado com níveis de desenvolvimento técnico também diferente, porque os rapazes têm um retrocesso técnico inerente à própria mudança vocal, muito embora essa mudança vocal também aconteça nas meninas.”; e das características da faixa etária, já que a faixa etária média anda por volta dos “ (...)19, 20 anos” e haver “(...) elementos de 12, 13 anos no coro.”. Esta questão de a faixa etária ser em média os 19, 20 anos, traz consigo outra dificuldade que é o facto de estes jovens se encontrarem no Ensino Superior e, “(...) grande parte dos alunos que depois vai para o ensino superior não está a morar em Esposende”.

Outra dificuldade assinalada é o facto de nos encontrarmos num período Pós-Covid-19, que trouxe consigo uma dificuldade de adaptação de novos jovens que se foram associando ao Coro, uma vez que “(...) não tiveram oportunidade de fazer uma adaptação normal ao projeto (...)”.

Outra questão apontada como um desafio é a Ansiedade. A Ansiedade é, segundo a Maestrina, na sua maioria de origem de características inerentes à personalidade dos próprios coralistas, ou seja “(...) existem elementos que pela sua característica da personalidade são bastante afetados pela ansiedade e por, até, infelizmente com algumas situações de ataques de pânico, de ansiedade, que não têm a ver diretamente com o coro, mas com a personalidade. (...)”, ou relacionados com problemas pessoais e familiares, sendo que “(...) os casos mais graves não conseguiram manter-se no coro (...). Segundo a Maestrina “Há um nível de ansiedade, ou nervosismo, mais de alguns elementos no momento da construção do trabalho (...)” e “(...) há pessoas que passam nos ensaios por períodos de maior ansiedade pessoal, até frustração, que tende a diminuir à medida que o amadurecimento vai acontecendo (...)”. Sempre que existe a leitura e trabalho de repertório novo e mais complexo “(...) há um pico grande de toda a gente de ansiedade, antes da estreia da obra, que normalmente, no momento da estreia, que é a primeira vez que é feita (...)”. A Maestrina aponta também que “(...) há picos de ansiedade, quando são locais, onde normalmente não fazemos concertos, mas são situações mais pontuais e que eu encaro como natural e até certo ponto”. Todas estas características apontadas pela maestrina relacionam-se com as causas da Ansiedade na Performance Musical, apontadas por Sinico & Winter, como a personalidade do indivíduo, a tarefa e a situação. (Sinico & Winter, 2012). A Ansiedade durante estes períodos é encarada por a Maestrina como o

“(...) medo que corra mal (...)”, o que se pode relacionar, segundo Valentine, com os sintomas mentais da Ansiedade na Performance Musical, associados, aqui ao perfeccionismo da construção das obras e das apresentações. (Valentine, 2002)

No entanto, através da análise desta entrevista foi possível encontrar alguns pontos positivos, como o facto de já procurarem estratégias de controle de ansiedade: “Se bem que as estratégias para controle de ansiedade e dos sintomas, que depois às vezes fazem o clique para haver descontrolo físico, com a hiperventilação, são coisas que vamos frequentemente falando. Nos exercícios de aquecimento, de controle respiratório, isso são coisas que depois se procura e vai-se dizendo, para usarem como ferramenta noutras situações.” E, segundo a maestrina a existência da própria ansiedade como um ponto positivo, já que, segundo ela “(...) também é um efeito positivo. Não é sempre negativo.”

## **4.2. Objetivos do Projeto**

Após a fase do diagnóstico, começou-se a delinear a construção do Projeto. Este Projeto enquadra-se na identificação da necessidade de trabalhar a ansiedade que os jovens coralistas expressaram ao longo do seu processo de montagem e de apresentação das suas performances.

Apresenta como principal objetivo a vontade de capacitar os jovens a controlar e trabalhar as suas emoções, com recurso à expressão corporal. E ainda, dois objetivos secundários:

- Entender de que forma a expressão corporal facilitou no controle da Ansiedade na Performance Musical, sentida pelos jovens coralistas;
- Perceber se o Projeto trouxe benefícios para a qualidade de vida dos jovens coralistas, assim como das suas apresentações.

### **4.3. Planificação das Atividades**

Após delineados e definidos os objetivos da intervenção procedeu-se à fase seguinte, a apresentação do projeto aos jovens coralistas. Nesta fase apresentou-se o tema do projeto e procurou-se selecionar o grupo de jovens voluntários que iriam fazer parte da intervenção. Findo este processo e, tendo garantido todos os procedimentos éticos e, ainda tendo o conhecimento necessário relativamente ao público-alvo da intervenção, iniciou-se a planificação das atividades.

Foram planeadas cinco sessões a serem implementadas entre 16 de junho e 14 de julho, de 2023, todas as sextas-feiras, após os ensaios do Coro. As sessões teriam a duração de aproximadamente 30 minutos, decorrendo das 23h30 até à 00h, no espaço de ensaio dos coralistas. Através do anexo 4, podem encontrar-se planificações das cinco sessões desenvolvidas.

#### **4.3.1. Monitorização das atividades**

Como forma de monitorização das atividades, foi criado um pequeno questionário de monitorização (anexo 5), aplicado no fim de cada sessão, como forma de avaliação. Este questionário teve como principal objetivo entender a perceção de cada jovem acerca das atividades em que participaram, para, assim, delinear, em cada sessão, uma intervenção voltada às suas necessidades e aos seus interesses. A monitorização em cada fase do projeto classifica-se como necessária, uma vez que permite “Compreender as dinâmicas dum sistema de “controlo” externo e interno numa dada intervenção; demonstrar que as transformações sociais são ou não conseguidas ou alcançadas através da intervenção; adquirir conhecimentos para melhorar o processo de planeamento e a dinamização de atividades em futuras intervenções.” (Silva, et al. 2017)

### **4.4. Implementação das atividades**

Ao longo deste tópico serão descritas todas as atividades realizadas, assim como serão mencionadas informações pertinentes do decorrer de cada sessão.

Depois de todos os processos éticos e burocráticos serem tratados, procedeu-se à implementação das atividades, no dia 16 de junho de 2023, pelas 23h30, após o ensaio do coro. O projeto dividiu-se em cinco sessões, como planeado, tendo início no dia 16 de

junho e, terminando a 20 de julho, por falta de horário, no dia 14 de julho. No total participaram 13 jovens, no entanto, como muitos deles são universitários, não estiveram presentes os 13 jovens em todas as sessões. (anexo 5)

- **Sessão 1- 16/06/2023**

No dia 16 de junho deu-se início às atividades, por volta das 23h30. Esta atividade contou com a presença de apenas 8 jovens. Iniciou-se com uma breve apresentação do projeto e dos seus objetivos. De seguida foi disponibilizado o primeiro inquérito por questionário, intitulado “Ansiedade na Performance Musical: A Prática Coral e a presença de ansiedade na construção e apresentação de repertório”.

Após o preenchimento do inquérito houve uma breve explicação das atividades que iriam ser desenvolvidas naquele período de 30 minutos, assim como aconteceu ao longo das sessões seguintes.

Deu-se início ao primeiro exercício, o exercício de aquecimento. Durante 10 minutos, os jovens espalharam-se pela sala, ao som de uma música calma, enquanto relaxavam, através de movimentos circulares as diferentes partes do corpo. Este exercício de aquecimento, foi aplicado em todas as sessões, antes da realização das atividades.

No fim do aquecimento deu-se início segundo exercício: o exercício da marioneta. Os jovens dividiram-se em pares. Um jovem teria o controle sobre o corpo do outro, que estaria de olhos fechados. Nesta atividade os jovens desafiaram e conhecerem os limites do próprio corpo, assim como o do seu par.

- **Sessão 2- 23/06/2023**

Esta segunda atividade e, tal como já foi mencionado anteriormente, iniciou-se com uma pequena explicação e com o aquecimento inicial de 10 minutos pela sala. Nesta sessão estiveram presentes 11 jovens.

De seguida iniciou-se a atividade com a separação dos elementos em pares e, um trio. Cada elemento teria de fazer massagens pelas diferentes partes do corpo do seu par, enquanto o outro estava parado de olhos fechados. Após 10 minutos os elementos trocaram de funções. No caso do trio o exercício foi feito de forma rotativa para que todos

pudessem experimentar ambas as posições. Esta atividade permitiu que cada jovem ajudasse o seu colega a entrar num processo de relaxamento muscular.

- **Sessão 3- 30/06/2023**

Esta terceira sessão contou com a presença de 11 jovens. A sessão iniciou-se de forma habitual, com o exercício de aquecimento e uma breve explicação da atividade proposta.

Nesta sessão realizou-se a atividade do espelho. Os jovens dividiram-se em pares e, um trio, onde um jovem seria o espelho e o outro seria a pessoa que se olha ao espelho. Nesta atividade permitiu que os jovens tivessem uma perceção do seu corpo e das suas expressões e como estas são vistas pelo outro. Ao fim de 10 minutos, trocavam de posição. No caso do trio, a atividade foi feita de forma rotativa, para que todos pudessem experimentar as duas vertentes.

- **Sessão 4- 8/07/2023**

A sessão do dia 8 de junho, tal como as anteriores iniciou-se com uma breve explicação e com o habitual exercício de aquecimento. Estiveram presentes 11 jovens.

De seguida o grupo dos jovens foi dividido por pares e um trio. Nesta atividade, os jovens, deviam explorar o espaço, tendo sempre um ponto de contacto com o seu colega. Nesta sessão os jovens puderam encontrar e identificar as barreiras que o seu corpo pode apresentar, num determinado contexto. Permitiu também uma aproximação com o par e entender os limites que o outro enfrenta.

- **Sessão 5- 20/07/2023**

A última sessão contou com a presença de 12 jovens. Esta sessão iniciou-se da mesma forma que todas as outras, com o exercício de aquecimento e a explicação do exercício.

Depois, os jovens foram divididos em pares e ficaram frente a frente numa fila, com algum espaçamento entre eles. Em seguida foram dadas instruções de como os jovens deveriam agir, aproximando-se passo a passo do seu colega, como: “dá um passo em frente com uma expressão feliz”; dá um passo em frente com uma expressão de apaixonado”; “dá um passo em frente com uma expressão triste”; “dá um passo em frente

com uma expressão de chateado”, até chegarem ao limite mais próximo com o seu par. Neste momento e para finalizar a atividade foi pedido que os jovens abraçassem o seu par durante 1 minuto em silêncio. Com isto pretendeu-se confrontar os jovens com os seus próprios desconfortos.

#### **4.5. Apresentação e Análise dos dados recolhidos**

##### **4.5.1. Questionário 1- Participantes no Projeto**

A recolha dos dados foi efetuada, com recurso à plataforma *google forms*, como já mencionado anteriormente, e contou com a resposta dos 13 jovens que se voluntariaram para participar no Projeto. Este Questionário foi aplicado no início das intervenções e veio dar resposta a algumas questões relacionadas com as características dos jovens alvo de intervenção, nomeadamente em relação à sua posição quanto à problemática em estudo: a Ansiedade na Performance Musical.

- **Prática Coral**

Relativamente ao período que os jovens frequentam o coro *Ars Vocalis* e respondendo à questão “Há quanto tempo frequenta o Coro *Ars Vocalis*”, foi possível entender que 5 jovens frequentam o projeto entre 1 ano e 5 anos, 4 jovens há pelo menos 1 ano e, 4 jovens há mais de 5 anos. O que demonstra que, na sua maioria, frequentam este Projeto há um tempo considerável.

Respondendo à segunda questão “Já frequentou outra área musical, para além da Prática Coral?” percebeu-se que 12 dos jovens já tinha algum contacto com outra prática musical, podendo, com recurso ao quadro 7, identificar as práticas frequentadas.

*Quadro 6 Práticas Artísticas da Área Musical*

| <b>Categoria</b>            | <b>Subcategoria</b>                |
|-----------------------------|------------------------------------|
| <b>Aulas de Instrumento</b> | Aulas de canto (1)                 |
|                             | Aulas de guitarra (1)              |
|                             | Aulas de oboé (2)                  |
|                             | Aulas de trompete (1)              |
|                             | Aulas de violoncelo (1)            |
| <b>Ensino Articulado</b>    | Instrumento e Formação Musical (6) |

Analisando o quadro 7, é possível identificar que dos 12 jovens com outras experiências musicais para além da prática coral, referem ter tido experiências de aprendizagem de um instrumento musical, incluindo frequência do ensino artístico, especializado de música, na tipologia de ensino articulado, que lhes conferiu formação de instrumento, classe de conjunto e formação musical.

Através da questão “Já frequentou outra área artística, para além da área musical?”, reconheceu-se que 8 jovens não teriam nenhum contacto, enquanto 5 já teriam tido alguma experiência. O quadro 8, apresenta-nos quais as áreas artísticas frequentadas, nomeadamente na dança e no teatro.

*Quadro 7 Experiência com outras áreas artísticas*

| <b>Categoria</b>        | <b>Subcategoria</b> |
|-------------------------|---------------------|
| <b>Áreas Artísticas</b> | Dança (4)           |
|                         | Teatro (2)          |

Tendo em conta a análise do quadro 8, percebe-se, ainda, que estes jovens têm bastantes períodos de exposição e apresentação pública, dado que a dança e o teatro são artes performativas, à semelhança da prática coral.

- **Ansiedade: Ansiedade na Prática Coral**

Investigando a questão “Considera que lida bem com situações de stress?” entendeu-se que os 7 dos 13 jovens não conseguem lidar adequadamente com esses períodos. Ainda 9 dos 13 jovens, referiram ter alguma dificuldade em ultrapassar situações de stress e maior pressão.

Quanto aos métodos e soluções para controlar e combater estes momentos ansiosos, 7 dos 13 jovens responderam já ter utilizado algum método para combater esta questão. Através do quadro 9, percebe-se que os métodos de combate à ansiedade adotados por estes 7 jovens passaram pela utilização de algum tipo de medicação; a procura de ajuda profissional ou o recurso a exercícios de controle de ansiedade, associados à utilização de técnicas de respiração.

*Quadro 8 Métodos para combater a ansiedade*

| <b>Categoria</b>              | <b>Subcategoria</b> |
|-------------------------------|---------------------|
| <b>Medicação</b>              | Calmanantes (3)     |
| <b>Ajuda Profissional</b>     | Psicólogo (1)       |
| <b>Exercícios de Controle</b> | Respirações (2)     |

Tendo em conta os sintomas comportamentais da ansiedade na performance musical, nomeadamente na questão da expressão de comprometimento da performance, defendido por Valentine (2002), foi possível entender que dos 13 jovens 11 já sentiram algum tipo de nervosismo e dificuldade de concentração, ao longo dos ensaios, na montagem das peças. Ainda, tendo em conta esta perspetiva 5 dos 13 jovens referem que o nervosismo condiciona de alguma forma o trabalho que realizam no coro Ars Vocalis. Nas suas respostas, 7 dos 13 inquiridos consideram que o nervosismo afeta de alguma maneira o

seu desempenho das atuações. É ainda apontado por 12 dos 13 jovens, que o nervosismo e as condições de stress têm alguma influência no seu dia a dia, situação que se pode relacionar com a definição de Ansiedade na Performance Musical de Stenptoe (2004), na qual se considera que este tipo de ansiedade não acontece apenas em palco, mas se pode desenvolver em diversos contextos.

#### 4.5.2. Questionários de monitorização

Após cada sessão implementada, foi aplicado um questionário de monitorização (anexo 5) para entender qual a perspetiva que cada participante teria acerca da atividade. É importante reforçar que cada participante tinha liberdade para escrever o que quisesse no post-it que lhes foi entregue. Assim é visível que vários jovens utilizaram várias expressões para se exprimirem.

*Quadro 9 Análise do Questionário de monitorização: sessão 1*

| <b>Categoria</b>    | <b>Subcategoria</b> | <b>Transcrição</b>  |
|---------------------|---------------------|---|
| <b>Atração</b>      | Interessante        | “interessante”  |
| <b>Descontração</b> | Paz                 | “sentimento de tranquilidade e ao mesmo tempo paz, confiando no outro e no meu corpo”<br><br>“paz interior” |
|                     | Tranquilidade       | “sentimento de tranquilidade e ao mesmo tempo paz, confiando no outro e no meu corpo”                       |
|                     | Relaxamento         | “sensação de relaxamento, músculos mais descontraídos.”   |
|                     | Calma               | “Estava nervoso, no início”<br><br>“Calma”  |
|                     | Viajante            | “estar nas nuvens a flutuar”;   |

|                |                   |  |
|----------------|-------------------|--|
| <b>Conexão</b> |                   | “viajante”   |
|                | Conexão com o par | “Senti-me muito confortável e de alguma forma conectada com o meu par” |

*Quadro 10 Análise do Questionário de Monitorização: sessão 2*

| <b>Categoria</b>    | <b>Subcategoria</b>  | <b>Transcrição</b>          |                          |
|---------------------|----------------------|-----------------------------|--------------------------|
| <b>Descontração</b> | Sonolência           | “Sonolência, Moleza, Livre” |                          |
|                     | Moleza               | “Sonolência, Moleza, Livre” |                          |
|                     | Liberdade            | “Tranquilidade” “Paz”       |                          |
|                     | Relaxamento          |                             | “Relaxante”              |
|                     |                      |                             | “Relaxante e Libertador” |
|                     |                      |                             | “Relaxante”              |
|                     |                      |                             | “Relaxamento”            |
|                     |                      | “Relaxante”                 |                          |
|                     | Tranquilidade        | “Tranquilidade”             |                          |
|                     | Serenidade           | “Serenidade”                |                          |
| Paz/Paz Interior    | “Paz Interior”       |                             |                          |
| Confortável         | “Aconchegante”       |                             |                          |
|                     | Introspeção          | “Introspectiva”             |                          |
|                     | Consciência Corporal | “Consciência Corporal”      |                          |

|                 |                  |                                 |
|-----------------|------------------|---------------------------------|
| <b>Reflexão</b> | Autoconhecimento | “Faz ouvir-me mais a mim mesmo” |
|-----------------|------------------|---------------------------------|

*Quadro 11 Análise do Questionário de Monitorização: sessão 3*

| <b>Categoria</b> | <b>Subcategoria</b> | <b>Transcrição</b>   |
|------------------|---------------------|--|
| <b>Animação</b>  | Diversão            | “Divertido”<br>“Divertida”<br>“Divertido”<br>“Diversão”<br>“Divertido”               |
|                  | Felicidade          | “Alegria”<br>“Alegria”<br>“Engraçada”<br>“Alegria, Riso”<br>“Engraçado”<br>“Alegria” |
| <b>Conexão</b>   | Bom ambiente        | “Fomenta o bom ambiente entre colegas de trabalho”<br>“Amigos”                       |
|                  | Relaxamento         | “Relaxante”<br>“Relaxamento”   |

|                     |               |  |
|---------------------|---------------|--|
| <b>Descontração</b> |               | “Relaxado”   |
|                     | Tranquilidade | “Tranquilizante”<br>“Tranquilidade”                |
|                     | Paz interior  | “Paz Interior”<br>“Paz”<br>“Paz Interior”<br>“Paz” |
|                     | Liberdade     | “Libertador”                                       |
| <b>Introspeção</b>  | Reflexão      | “Reflexão”   |

Quadro 12 Análise do Questionário de Monitorização: sessão 4

| Categoria           | Subcategoria       | Transcrição  |
|---------------------|--------------------|--|
| <b>Descontração</b> | Relaxamento        | “Relaxante”<br>“Relaxante”                             |
|                     | Paz/Paz Interior   | “Paz Interior”   |
|                     | Liberdade          | “Libertador, conexão”                                  |
|                     | Tranquilidade      | “(…) Além disso também traz tranquilidade”             |
| <b>Inovação</b>     | Criatividade       | “Criatividade, imaginação”                             |
|                     | Imaginação         |  |
|                     | Liberdade Criativa | “Impulsiona a liberdade artística e a criatividade...” |
|                     | Conhecimento       | “Conhecimento”   |
|                     | Conexão            | “Conexão”  |
|                     | Sensorial          | “Tato”   |
|                     | Contacto           | “Contacto”   |

|                     |                     |  |
|---------------------|---------------------|--|
| <b>Ligação</b>      | Relação entre pares | “(…) promove uma relação mais forte e segura entre colegas”<br><br>“Esta atividade permitiu-nos abrir mais o nosso interior de forma a deixarmo-nos conectar com o outro.” |
| <b>Introspeção</b>  | Autoconhecimento    | “Esta atividade permitiu-nos abrir mais o nosso interior de forma a deixarmo-nos conectar com o outro.”  |
| <b>Animação</b>     | Diversão            | “Diversão”<br><br>“Divertido”  |
| <b>Complexidade</b> | Dificuldade         | “Difícil, mas relaxante”<br><br>“Difícil”  |

Quadro 13 Análise do Questionário de Monitorização: sessão 5

| Categoria           | Subcategoria  | Transcrição   |
|---------------------|---------------|---|
| <b>Descontração</b> | Serenidade    | “Serenidade”  |
|                     | Tranquilidade | “Tranquilidade”   |
|                     | Conforto      | “healing- mostra o quão importante é demonstrar os<br>nossos sentimentos com a finalidade de nos<br>sentirmos mais confortáveis e leves”<br><br>“Conforto”<br><br>“Confortante”<br><br>“Conforto, Paz, Tranquilidade”<br><br>“Estava a sentir-me muito ansioso e consegui<br>soltar-me” |
|                     | Paz           | “Paz”<br><br>“Leveza”<br><br>“Conforto, Paz, Tranquilidade”   |
| <b>Animação</b>     | Diversão      | “Diversão”<br><br>“Alegria”   |
| <b>Conexão</b>      | Cumplicidade  | “Cumplicidade”<br><br>“Amor”<br><br>“Cumplicidade”<br><br>“Entrega e Cumplicidade”  |

|                   |               |                  |
|-------------------|---------------|------------------|
| <b>Provocação</b> | Desafiador    | “Desafiador”     |
|                   | Constrangedor | “Constrangedora” |

Atendendo à análise individual de cada questionário de monitorização aplicado no fim de cada sessão, representada nos quadros 9, 10, 11, 12 e 13, considera-se que, na generalidade as atividades foram caracterizadas por potenciarem uma conexão/ligação/interação, nomeadamente nas sessões 1, 3, 4 e 5 (quadros 9, 11, 12 e 13); uma introspeção, particularmente nas sessões 3 e 4 (quadros 11 e 12); e na sua totalidade, ou seja, todas as sessões (quadros 9, 10, 11, 12 e 13) potenciaram momentos de descontração, marcados, por exemplo, por momentos de “relaxamento”, “tranquilidade” ou “serenidade”. Estas três características podem relacionar-se com a visão de expressão corporal defendida por Haas e Garcia (2008) que pressupõe um trabalho com diversos públicos, através do recurso a técnicas específicas que potenciem a melhoria da interpretação, o relaxamento e o relacionamento. Ainda tendo em conta a questão da introspeção, característica atribuída pelos jovens, podemos relacioná-la com uma das potencialidades dada à expressão corporal por Stokoe e Harf (1980), de autoconhecimento.

#### **4.5.3. Questionário 2- A expressão corporal como método de controle da ansiedade na performance musical**

O segundo questionário, tal como foi anteriormente mencionado realizou-se com recurso à plataforma *google forms*, contando com a participação de apenas 12 dos 13 jovens que participaram nas sessões aplicadas. Este Questionário, permitiu uma reflexão sobre todas as sessões e conhecimento das perceções dos jovens acerca das atividades do Projeto.

- **Experiência com a Expressão Corporal**

Com este tópico, procurou-se entender qual a relação dos jovens com a prática artística implementada ao longo das sessões, de forma a contextualizar e justificar a intervenção com recurso a este tipo de prática artística. Assim, quanto à relação e contacto com Expressão Corporal, foi possível entender que dos 12 jovens alvos do Questionário, 5 já teriam tido algum tipo de contacto com esta prática artística.

- **Projeto de Intervenção com Expressão Corporal**

Este tópico, procurou perceber qual a avaliação dos jovens relativamente ao Projeto implementado, assim como as atividades dinamizadas.

*Quadro 14 Análise da Questão "Sentiu que as sessões ajudaram no controle da ansiedade? Se sim, como? Se não, porquê?"*

| Categoria | Subcategoria                    | Transcrição   |
|-----------|---------------------------------|---|
| Sim       | Autoconhecimento e Autocontrole | <p>“As sessões permitiram ter um melhor conhecimento do corpo e mostraram maneiras de o relaxar. É algo que podemos fazer para controlarmos melhor a ansiedade.”</p> <p>“Quando estamos a ler pela primeira vez as músicas ajudou-me a ficar mais calma e aprender mais rápido.”</p> <p>“os exercícios permitiram focar em aspetos como a respiração ou a propriocepcao, levando a que me sentisse maior controlo sobre o meu corpo e a minha mente”</p> <p>“Maior consciência corporal e por isso conseguir aliviar a tensão que antes era inconsciente”</p> |
|           |                                 | <p>“Ajudaram-me a soltar-me mais e a ficar menos nervoso”</p>   |

|            |   |   |
|------------|---|---|
|            | Relaxamento de tenções musculares           | <p>“Maior liberdade de movimento e menor tensão muscular.”</p> <p>“A relaxar melhor o corpo.”</p> <p>“Ajudou a manter-me calma.”</p>  |
|            | Expressividade                              | <p>“Permitiu estar mais a vontade durante os ensaio, sem receio de expressar mais os sentimentos que a própria música que está a ser feita transmite. Desta maneira acho que o próprio desempenho musical melhora pois permite uma expressividade muito maior. Também ajudou a, em alguns momentos mais stressantes do ensaio, ou em concertos manter mais a calma e aproveitar o momento de uma maneira melhor.”</p> |
|            | Pensamentos Positivos                       | <p>“ajudaram a focar a mente para pensamentos mais positivos”</p>   |
| <b>Não</b> | Monotonia na escolha de pares               | <p>“Ao escolher sempre o mesmo par, não houve grande quebra de barreiras para melhorar a ansiedade.”</p>  |
|            | Inaplicabilidade das atividades nos ensaios | <p>“Senti que durante a sessão estava mais tranquila, mas depois voltava ao normal.”</p>  |

Tendo em conta o Quadro 14, foi possível perceber que, para a grande maioria, as sessões contribuíram de forma positiva para o controle da ansiedade sentida ao longo dos ensaios, permitindo um autoconhecimento e autocontrole; um relaxamento de tenções musculares; uma maior expressividade e pensamentos positivos. O relaxamento e o autoconhecimento relacionam-se com as características da expressão corporal,

defendidas pelos autores Batista (2003) e Stokoe e Harf (1980). Foi também mencionado o foco em pensamentos positivos, o que demonstra uma evolução num dos sintomas característicos da Ansiedade na Performance Musical que é o pensamento negativo (Valentine, 2002).

No entanto, houve quem não sentisse uma melhoria devido à recorrente monotonia na escolha dos pares, sentido que “não houve quebra de barreiras para melhorar a ansiedade” e a inaplicabilidade das atividades para o período de ensaios.

*Quadro 15 Análise da Questão: " Considera que as sessões colaboraram para uma melhor qualidade da sua prestação nas apresentações como concertos? Se sim, como? Se não, porquê?"*

| Resposta | Categoria     | Subcategoria | Transcrição   |
|----------|---------------|--------------|---|
| Sim      | Nos concertos | Relaxamento  | <p>“Através dos exercícios, consigo estar mais relaxada nos momentos mais exigentes e de maior tensão.”</p> <p>“No início dos concertos ficava mais ansiosa, agora fico mais calma e se estiver ansiosa faço as técnicas de relaxamento”</p> <p>“Ajudou a manter o corpo mais relaxado e a controlar melhor a ansiedade durante os concertos”</p> <p>“Tal como referido anteriormente acho que da mesma forma que nos ensaios, permitiu desenvolver um maior a vontade em palco, o que ajuda muito na interpretação. Além de o facto de estar mais a vontade com o movimento corporal, permite aliviar muito do stress dos concertos e evita criar tensões que por vezes acontecem durante os concertos”</p> <p>“Ajudou a manter a calma”</p> |

|     |                    |  |  |
|-----|--------------------|--|--|
|     |                    |  | <p>“nos momentos de maior ansiedade, lembrar o que tínhamos feito permitindo acalmar essa ansiedade facilmente”</p> <p>“ao promover o conforto e segurança e segurança com os colegas de trabalho”</p>   |
|     | Fora dos concertos | Aplicabilidade dos exercícios antes dos momentos de atuação                  | <p>“Realizando os exercícios, é possível nos acalmarmos e relaxamos antes do concerto já que nos faz pensar no nosso corpo e leva a consciência para "outro lado".</p> <p>“Antes dos concertos fazer alongamentos e estar atenta à respiração”</p> |
| Não | Nos concertos      | Inaplicabilidade e intransferibilidade dos exercícios em momentos de atuação | <p>“Não entendi de que forma os exercícios feitos na sessão podem ser aplicados no momento de um concerto.”</p> <p>“Não houve trabalho relacionado com música”</p>   |
|     | Fora dos Concertos | Relaxamento nos momentos de ensaios  | “Apesar de me terem ajudado a soltar-me mais, não houve grande diferença na qualidade dos concertos.”  |

Da análise do Quadro 15, percebe-se que as sessões foram percebidas como contributo para uma sessão de relaxamento: este resultado foi expresso por todos, sendo mais evidente nos momentos que antecedem as atuações. No entanto, a maioria, identificou a transferibilidade das aprendizagens nas atuações, indo ao encontro dos contributos destas técnicas, tal como referido por Haas e Garcia (2008) e Filho (2009).

*Quadro 16 Análise da Questão "Os exercícios trouxeram algum benefício para o dia a dia? Se sim, quais?"*

| Categoria | Subcategoria         | Transcrição  |
|-----------|----------------------|--|
| Sim       | Relaxamento          | <p>“O relaxamento inicial e exercício do espelho”</p> <p>“Senti-me mais animado no fim das sessões”</p> <p>“Calma”</p> <p>“Quando estou mais ansiosa, procuro tirar uns minutos para me focar nos exercícios, e tem resultado durante os minutos seguintes.”</p> <p>“Não só nos concertos, mas em todos os momentos de stress que tinha no dia a dia, comecei a ter precessão do meu corpo e da minha postura”</p> <p>“menos ansiedade no geral e mais liberdade de movimento”</p> |
|           | Consciência Corporal | <p>“Acho que de forma geral permitiram um maior a vontade com o corpo, com alguns movimentos que se fazem diariamente. Acho que a consciência corporal no geral melhorou”</p>  |

Partindo da análise do quadro 16 é possível perceber que as atividades implementadas contribuíram, também para uma melhoria no dia a dia dos participantes, sendo destacados os seus benefícios na sensação de relaxamento e na consciência corporal, contributos adquiridos através dos exercícios implementados de expressão corporal mencionados por Batista (2003) e Stokoe e Harf (1980).

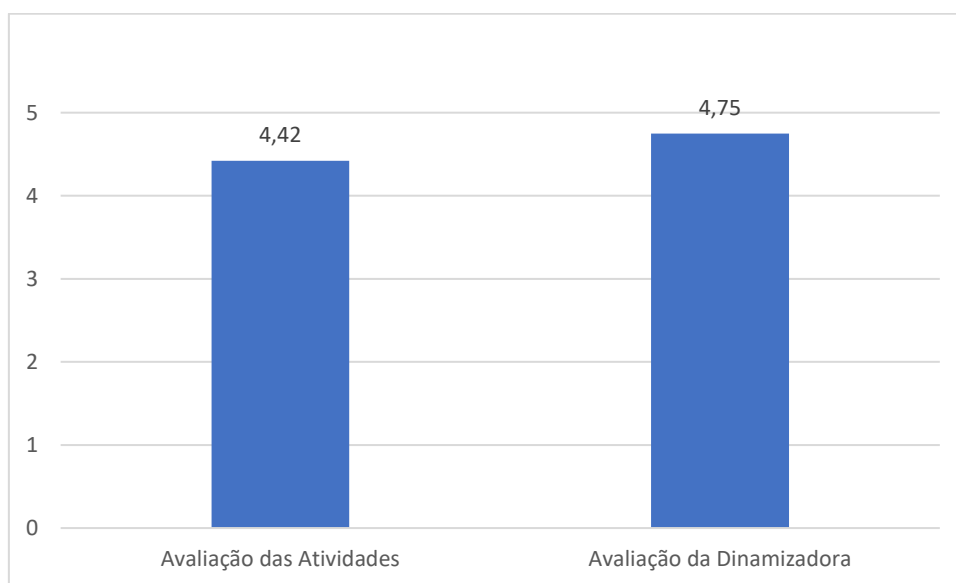
Quanto à questão “Reconhece que este tipo de exercícios poderia ser aplicado mais recorrentemente?”, os jovens, na sua totalidade (12), consideraram importante a continuidade mais recorrente da realização destes exercícios.

Foi ainda solicitada uma avaliação das atividades aplicadas ao longo do projeto e do desempenho da dinamizadora, através da atribuição de uma classificação, recorrendo à escala de Likert (1-muito mau a 5-muito bom) (Gráfico 1), tendo havido ainda um espaço, para a introdução de possíveis comentários e sugestões (Quadro 18).

A média das classificações atribuídas pelos jovens às atividades e à dinamizadora, situam-se entre os 4 e 5 valores, 4,42 e 4,75 respetivamente, como podemos observável no gráfico 1.

*Gráfico 1 Avaliação das atividades e da dinamizadora (jovens)*

Gráfico 1- Avaliação das atividades e da dinamizadora (jovens)



Relativamente ao espaço para comentários e/ou sugestões, contaram-se três respostas, que foram analisadas e apresentadas no Quadro 17.

Quadro 17 Sugestões e Comentários dos participantes do projeto

| Categoria               | Subcategoria  | Transcrição   |
|-------------------------|---|---|
| <b>Falhas</b>           | Necessidade de espaço de diálogo                                      | “Pensei que iríamos falar da nossa situação com ansiedade e nervosismo. Gostaria que tivesse havido esse diálogo, mas gostei dos exercícios.”   |
|                         | Falha na articulação da expressão corporal com exercícios musicais    | “A escolha aleatória dos pares em vez de estes serem feitos pelas próprias pessoas; Exercícios envolvendo música/ Interpretação musical”  |
| <b>Pontos Positivos</b> | Melhoria na relação com os pares                                      | “Gostei, honestamente, destas sessões. Não consegui ir a todas, mas aprendi um bocadinho nas que fui. Além disso, como sou uma pessoa muito introvertida senti que melhorei a relação com os restantes membros que participaram nestes exercícios.” |
|                         | Possibilidade de realização das sessões para um público mais alargado | “Acho que se deviam realizar com mais frequência e para um maior público!”  |

Neste espaço para partilha de comentários encontram-se alguns pontos positivos e algumas falhas, bastante importantes para a avaliação da aplicabilidade do projeto.

Como falhas apontadas, ou possíveis questões a ter em conta numa aplicabilidade do projeto no futuro, encontraram-se duas, como a falta de um momento de diálogo e partilha pessoal e a uma melhoria na articulação entre música e os exercícios de expressão corporal, sendo considerada como inexistente. Como pontos positivos, foram identificados dois, como a existência de uma melhoria na relação entre pares e a sugestão de uma possibilidade de alargar este tipo de atividades a mais elementos do coro.

## **V. Conclusões**

Como foi possível constatar ao longo deste relatório, a ansiedade na performance afeta essencialmente indivíduos que têm uma elevada exposição pública, como é o caso dos músicos. (American Psychiatric Association, 2013). Este tipo de ansiedade não escolhe níveis de experiência, sexo ou idades, podendo afetar várias faixas etárias entre elas a juventude. (Kenny, 2011) A juventude, pelas suas características, caracteriza-se por ser uma fase bastante desafiante ao nível emocional (Cordeiro, 2010) e, sendo a prática coral juvenil uma prática focada nesta faixa etária, poderá enquadrar-se numa das causas da Ansiedade na Performance Musical: a Pessoa. (Valentine, 2002). São também, apontadas algumas estratégias de combate e de tratamento desta problemática. Entre elas a Técnica de Alexander, uma técnica focada no corpo que procura a libertação de tensões musculares acumuladas ao longo do tempo (Brennan, 1996) por onde se inspirou este relatório.

Seguindo este pensamento, é possível entender a importância de nos voltarmos para um trabalho com as emoções que envolva a intervenção com foco numa aprendizagem baseada na” (...) significação emocional do que se aprende” funcionando “como uma espécie de ponte que se vai construindo entre o real e o imaginário, numa diacronia em que tudo o que vai acontecendo se situa entre essas duas margens, o que permite não só fazer a ligação entre o passado e o futuro, mas também compreender o passado para prevenir o futuro.” (Santos, 2020, p. 53).

Partindo da premissa de uma intervenção centrada numa aprendizagem focada nas emoções, procurou-se entender o papel da expressão corporal enquanto meio de intervenção na ansiedade sentida por jovens coralistas. A Expressão Corporal tem um

papel fundamental na transmissão e tradução de emoções e foca-se essencialmente no corpo e no movimento (Haas & Garcia, 2008), podendo atuar, nesta questão de acúmulo de tensões, através de exercícios focados no corpo, recorrendo a massagens e exercícios de controlo de respiração (Batista, 2003), permitindo atingir relaxamento. (Haas & Garcia, 2008)

A expressão corporal tem ainda um papel fundamental na aprendizagem pessoal, centrada no autoconhecimento, permitindo, também uma descodificação e tradução de emoções. (Stokoe & Harf, 1980)

Assim, e dando resposta ao primeiro objetivo deste relatório- Perceber as características dos jovens que se sentem afetados pela ansiedade na prática coral- foi possível entender e, tendo em conta a análise do primeiro questionário aplicado, que se tratam de jovens com bastante exposição ao público e que apresentam algumas dificuldades em lidar com situações de maior stress e ansiedade, tendo alguns já procurado soluções, nomeadamente ao nível médico com recurso a medicação, ao nível profissional com consultas de psicologia ou através de alternativas de técnicas de respiração. Tendo ainda, em conta a entrevista realizada à Maestrina, entendeu-se que, alguns elementos do coro se identificam com os sintomas mentais defendidos por Valentine (2002), principalmente aqueles que se relacionam com a predominância do pensamento negativo, alistado ao medo de falhar ou de errar.

Tendo em conta as atividades implementadas e respondendo ao segundo objetivo- Identificar características no âmbito das atividades de expressão corporal, passíveis de contribuir para o controle da ansiedade- foi possível identificar características como o de relaxamento; tradução de emoções (Haas & Garcia, 2008), consciência corporal e (Batista, 2003) e aprendizagem pessoal. (Stokoe & Harf, 1980)

Quanto ao terceiro objetivo – Perceber as perceções dos jovens sobre a sua participação no projeto de expressão corporal- entendeu-se que na sua maioria, entenderam o projeto como um benefício, não só para a sua qualidade de prestação, não só nos ensaios e apresentações, mas também na sua qualidade de vida, tendo sido mencionado por uma grande percentagem, um benefício das atividades implementadas para o seu dia a dia.

Respondendo ao quarto objetivo- Refletir sobre contributos do projeto de expressão corporal no controlo da ansiedade dos jovens na sua performance musical- foi possível entender, que os exercícios implementados construíram, na sua generalidade para uma melhoria no controle da ansiedade sentida pelos jovens alvo de estudo. Foi possível identificar benefícios destas atividades na vida e no quotidiano pessoal e profissional destes jovens, permitindo que pudessem atingir períodos de relaxamento, através de uma maior consciência pessoal e corporal, adquiridas ao longo das sessões. As atividades implementadas permitiram que estes jovens transferissem e aplicassem técnicas corporais e de relaxamento nos momentos de maior tensão e stress, nomeadamente em períodos que antecedem as atuações, onde o nível de stress e ansiedade se acentuam. Com isto, conseguimos, também responder aos dois objetivos que surgiram na criação destas sessões- “Entender de que forma a expressão corporal facilitou o controle da Ansiedade na Performance Musical, sentida pelos jovens coralistas” e “Perceber se o Projeto trouxe benefícios para a qualidade de vida dos jovens coralistas, assim como das suas apresentações”.

## Referências bibliográficas

- Ahlert, A. (2022). Corporeidade e Educação: o Corpo e os novos paradigmas da complexidade. *Revista Ibero Americana de Educación/Educação*, 56 (1), 1-13
- Aires, L. (2015). Paradigma Qualitativo e Práticas de Investigação Educacional (1st). Universidade de Aveiro. Paradigma (uab.pt)
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Washington, DC: Author
- Araujo, F., R. (2022). *A vida adulta: dificuldades na passagem da adolescência para a maturidade*. Appris Editora.
- Bahls, S. Navolar, A., B., (2004). Terapia Cognitivo- Comportamentais: Conceito e Pressupostos teóricos. *PsicoUTPonline*. s/v (4), 1-11
- Bannai K., Kase T., Endo S., Oishi K. (2016). Relationships among performance anxiety, agari experience, and depressive tendencies in Japanese music students. *Medical Problems of Performing Artists*, 31(4), 205–210. <https://doi.org/10.21091/mppa.2016.4037>
- Bardin, L. (1977). *Análise de Conteúdo*. Edições 70. [https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/7684991/mod\\_resource/content/1/BARDIN\\_L\\_1977\\_Analise\\_de\\_conteudo\\_Lisboa\\_edicoes\\_70\\_225.20191102-5693-11evk0e-with-cover-page-v2.pdf](https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/7684991/mod_resource/content/1/BARDIN_L_1977_Analise_de_conteudo_Lisboa_edicoes_70_225.20191102-5693-11evk0e-with-cover-page-v2.pdf)
- Bardin, L. (2016). *Análise de Conteúdo*. Brasil: Edições 70. <https://madmunifacs.files.wordpress.com/2016/08/anc3a1lise-de-contec3badolaurence-bardin.pdf>
- Barros, S., Marinho, H., Borges, N., Pereira, A. (2022). Characteristics of music performance anxiety among undergraduate music students: A systematic review. *Psychology of Music*. 50 (6). 2021-2043. <http://dx.doi.org/10.1177/03057356211066967>
- Batista, A., L. (2003). A expressão corporal na Prática Arteterapia. *Revista de Imagens da Transformação*, 10 (s/n), s/p.
- Batista, M. A., Oliveira, S. M.S.S. (2005). Sintomas de ansiedade mais comuns em adolescentes. *Psic: Revista da Vetor Editora*. 6 (2). [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1676-73142005000200006](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1676-73142005000200006)

- Bofill, M., L., Llave., L., A., Llantada, P., C., M., Tello, H., P., F., (2022). Development of Flow State Self-Regulation Skills and Coping with Musical Performance Anxiety: Design and Evaluation of an Electronically Implemented Psychological Program. *Front. Psychol.* 13(s/n). <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2022.899621/full>
- Borges, N., Araújo, V., M., Marinho, H., Barros, S., Pereira, A. (2023). a. Biofeedback from the inside: impressões e percepções sobre os processos de simulação durante o treinamento para controle da ansiedade na performance musical. *Opus.* 29. 1-31. <https://www.anppom.com.br/revista/index.php/opus/article/view/opus2023.29.02>
- Brennan, R. (1996). *Manual de Técnica Alexander: Um Guia completo e ilustrado para melhorar a respiração, a posição e o bem-estar.* Editorial Estampa.
- Brikman, L. (2014) *A Linguagem do Movimento Corporal.* Summus editorial.
- Burin A. B., Osório F. D. L. (2016). Interventions for music performance anxiety: Results from a systematic literature review. *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*, 43(5), 116–131. <https://doi.org/10.1590/0101-60830000000097>
- Burin A. B., Osório F. D. L. (2016). Interventions for music performance anxiety: Results from a systematic literature review. *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*, 43(5), 116–131. <https://doi.org/10.1590/0101-60830000000097>
- Cohen, S., Bodner, E. (2019). Music performance skills: a two-pronged approach – facilitating optimal music performance and reducing music performance anxiety. *Psychol. Music* 47, 521–538. doi: 10.1177/0305735618765349
- Cordeiro, R., A. (2010). Ensaio de um modelo preventivo de educação para a saúde na área da depressão e da ansiedade em adolescentes e jovens adultos. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental.* 4, (s/n) 38-44. <https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/1446/1/Ensaio%20de%20um%20modelo%20preventivo%20SPESM.pdf>
- Corrêa, G., C., G., Campos, I.C.P., Alamagro, R. C. (2018). Pesquisa-ação: uma introdução metodológica. *Educação e Pesquisa, São Paulo,* 31 (3), 443-466. <https://www.ensaiospedagogicos.ufscar.br/index.php/ENP/article/view/60/89>
- Costa, P., S. (2009). *O Coro Juvenil: Por uma abordagem diferenciada.* (Dissertação de Mestrado não editada, Programa de Pós-Graduação em Música).

Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro- Centro de Letras e Artes, Rio de Janeiro

Daroz, I. (2014). *A Prática Coral Juvenil transitando em ambientes formais e não formais: Perspectivas Aplicadas à Educação Musical*. Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”

Dias, M., I., C. (1994). *O inquérito por Questionário: Problemas Teóricos e Metodológicos Gerais*. Universidade do Porto: Faculdade de Letras

Figueiredo, S., L., F. (1990). *O Ensaio Coral como momento de aprendizagem: A prática coral numa perspectiva de educação musical*. (Dissertação de Mestrado não editada, Programa de Pós-Graduação em Música). Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Instituto de Artes- Departamento de Música, Porto Alegre

Filho, P., G., S. (2009). *Introdução aos Métodos de Relaxamento*. Comunicação apresentada no Congresso Brasileira de Psicoterapias corporais, Curitiba

Fullagar C. J., Knight P. A., Sovern H. S. (2013). Challenge/skill balance, flow, and performance anxiety. *Applied Psychology*, 62(2), 236–259. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2012.00494.x>

Gerhardt, T., E., Silveira, D., T. (2009). *Métodos de Pesquisa*. Editora da UFRGS. <https://www.ufrgs.br/cursopgdr/downloadsSerie/derad005.pdf>

Haas, A. N., Garcia, Â. (2008). *Expressão Corporal: aspetos gerais*. Edipucrs

Ferreira, M. R. (2023). *Biofeedback from the inside: Impressões e percepções sobre os processos de simulação durante o treinamento para controle da ansiedade na performance musical*. *Revista da ANPPOM*, 29 (s/n), s/p.

<http://www.inetmd.pt/index.php/noticias/171-destaques/15932-publicacao-biofeedback-from-the-inside-impressoes-e-percepcoes-sobre-os-processos-de-simulacao-durante-o-treinamento-para-controle-da-ansiedade-na-performance-musical>

Igayara, S, S. C., Ramos, M. A. da S., Hauck, C., Sabag, M. S., Oliveira, C. A. (2023). *Apresentação do Dossiê Temático: Pesquisa em canto coral na atualidade*. *Revista Música*, 23(1), 1-5. <https://doi.org/10.11606/rm.v23i1.215623>

Irie, N., Morijiri, Y., Yoshie, M. (2023). Symptoms of and coping strategies for music performance anxiety through different time periods. *Sec. Performance Science*. 14. 1-17.

<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1138922/full>

Kenny, D., T. (2011). *The Psychology of music performance anxiety*. Oxford University Press

Marquez, C., A. (2021). *A Importância da Música- Um enfoque nos processos relacionados com o comportamento*. (Dissertação de Mestrado não publicada). Instituto Piaget, Almada

Nações Unidas (1985). *Juventude*. Consultado a 14 de setembro de 2013. Disponível em: <https://unric.org/pt/juventude/>

Nunes, G. C., Nascimento, M. C. D., Luz, M. A. C. A. (2016). Pesquisa Científica: Conceitos básicos. *Id online Revista Multidisciplinar e de Psicologia*, 10 (29), 144-151. <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/390/527>

Oliveira, M., M., F. (2011). *Construindo o canto coral*. (Dissertação de Mestrado não publicada). Universidade Presbiteriana Mackenzie, São Paulo

Pacheco, L., Milhano, S. (2007). Learning to be... singing A choral music education programme. *International Symposium on Performance Science*, (pp. 97-102). AEC Editor

Peniche, A., C. (2005). A influência da Ansiedade na atividade profissional do Circulante na sala de operações. *Scientific Electronic Library Online*. 18(3). 247-52

Pires, S., G., A. (2019). *A Expressão Corporal como potenciadora da Educação do Sensível*. (Monografia de Licenciatura em Artes Cénicas não publicada). Universidade de Brasília. Brasília

Rocha, S. F., Neto, E. D., & Gatteaz, W. F., (2011). Ansiedade na Performance Musical: tradução, adaptação e validação do Kenny Music Performance Anxiety Intory (K-MPAI) para a língua portuguesa. *SciELO25 Brasil*. 38 (6). 217-221. <https://www.scielo.br/j/rpc/a/GZJGMkKnXstHg6HtDCDwQdB/?lang=pt>

Sampaio, R. C., Lycarião, D. (2021). *Análise de conteúdo categorial: Manual de aplicação*.

[https://repositorio.enap.gov.br/bitstream/1/6542/1/Analise\\_de\\_conteudo\\_categorial\\_final.pdf](https://repositorio.enap.gov.br/bitstream/1/6542/1/Analise_de_conteudo_categorial_final.pdf)

Santos, R., J., Henriques, S. (2021). *Inquérito Por Questionário: Contributos de conceção e utilização em contextos educativos*. Universidade Abert.

<https://repositorioaberto.uab.pt/bitstream/10400.2/10696/3/Inqu%C3%A9rito%20por%20Question%C3%A1rio.pdf>

Serra, A. (1980). O que é a ansiedade?. *Psiquiatria Clínica*, 1 (2), pp.93-104

Serviço Nacional de Saúde (2023). *Saúde Mental: Ansiedade*.  
<https://www.sns24.gov.pt/tema/saude-mental/ansiedade/>

Silva, A., C., Santos, G., O., M., Batazar, S., M., Saragoça, L., M., J., (2017). Avaliação de Projetos de Intervenção Social. *Desenvolvimento e Sociedade*. S/vol. (2). 115-123.

[https://www.revistas.uevora.pt/index.php/desenvolvimento\\_sociedade/article/view/206](https://www.revistas.uevora.pt/index.php/desenvolvimento_sociedade/article/view/206)

Sinico, A., Winter, L., L. (2012). Ansiedade na Performance Musical: definições, causas, sintomas, estratégias e tratamentos. *Revista do Conservatório de Música*. 36-64

[file:///C:/Users/anaca/Downloads/Ansiedade%20na%20Performance%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/anaca/Downloads/Ansiedade%20na%20Performance%20(1).pdf)

Soares, M., L., C., Russo, M., T., Chirinos, M., P., Queiroga, M., F. (Ed.). (2006). Expressões do Corpo. Fundação Engº António de Almeida

Sousa, B. A. (1993). *A Dança Educativa na Escola*. Básica Editora

Sousa, S., S. (18 a 29 de setembro de 2018). *Voz e corpo no canto coral*. Comunicação apresentada no IX Encontro Regional Sudeste da Associação Brasileira de Educação Musical, São Carlos/São Paulo

Spanh, C., Krampe, F., Nusseck, M. (2021). Live Music Performance: The Relationship Between Flow and Music Performance Anxiety. *Front. Psychol.* 12 (s/n). 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.725569>

Valentine, E. (2002). The fear of performance. In J. Rink (Eds). *Musical Performance: A Guide to Understanding*. (pp. 127-182)

# Anexos

## Anexo 1 - Pedido de autorização

Ex. ms. Senhor Diretor Pedagógico Carlos Pinto da  
Costa e Senhora Diretora Coral Helena Venda Lima  
Escola de Música de Esposende  
Av. Dr. Henrique Barros Lima 123  
4740-203 Esposende

Esposende, 10 de março de 2023

**Assunto:** Pedido de Autorização para a implementação do Projeto "A Ansiedade na Prática Coral: a Expressão Corporal como estratégia interventiva com jovens coralistas do Coro Ars Vocalis de Esposende", no Coro Ars Vocalis

**Ana Catarina da Cruz Abreu**, Licenciada em Serviço Social, pela Escola Superior de Educação e Ciências Sociais, do Instituto Politécnico de Leiria, com conclusão no ano 2021. Encontra-se neste momento a frequentar o Mestrado em Intervenção e Animação Artísticas na Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Leiria.

Por conseguinte, foi criado um projeto que procura compreender o contributo que o trabalho com a expressão corporal poderá ter no controlo da ansiedade, sentida por jovens coralistas do Coro Ars Vocalis, na sua prática coral, vindo por este meio solicitar a V.Exas. autorização para a execução deste projeto no Coro Ars Vocalis.

Todos os procedimentos éticos e deontológicos serão assegurados, nomeadamente a confidencialidade e o anonimato dos dados obtidos.

Agradecendo desde já a vossa atenção para o solicitado, despeço-me com os melhores cumprimentos.

Pede Deferimento

Diretor Pedagógico:

---

Diretora Coral:

---

## Anexo 2 - Consentimento Informado

### CONSENTIMENTO INFORMADO, ESCLARECIDO E LIVRE PARA A PARTICIPAÇÃO NUM ESTUDO DE INVESTIGAÇÃO

(Maestrina e Jovens Coralistas do Coro Ars Vocalis)

O presente documento pretende transmitir-lhe os dados mais relevantes acerca de um estudo de investigação, de modo a poder obter o seu consentimento para a participação voluntária no mesmo.

**TÍTULO DO ESTUDO:** “A Ansiedade na prática coral: a expressão corporal como estratégia interventiva com jovens coralistas do coro Ars Vocalis de Esposende”

O meu nome é Ana Catarina Abreu, sou licenciada em Serviço Social e estudante do Mestrado de Intervenção e Animação Artísticas da Escola Superior de Educação e Ciências Sociais do Politécnico de Leiria. Encontro-me a desenvolver um estudo no âmbito do papel da expressão corporal na intervenção com a Ansiedade na Performance Musical, sob a orientação da Professora Doutora Sandrina Fernandes Milhano.

O presente estudo pretende alcançar os seguintes objetivos: 1) Perceber qual o contributo da expressão corporal na intervenção com jovens coralistas do coro Ars Vocalis de Esposende, que apresentem sinais de ansiedade na prática coral; 2) Perceber quantos jovens se sentem afetados pela ansiedade na prática coral; 3) Conhecer as perceções dos jovens relativamente à influência da ansiedade na prática coral; 4) Identificar características no âmbito das atividades de expressão corporal, passíveis de contribuir para o controle da ansiedade; 5) Conhecer as perceções dos jovens sobre a sua participação no projeto de expressão corporal; 6) Refletir sobre os contributos do projeto de expressão corporal no controlo da ansiedade dos jovens coralistas na sua performance musical

Nesta investigação, serão observadas e filmadas sessões, recorrendo à expressão corporal, aos jovens do coro Ars Vocalis de Esposende. Também será realizada uma

entrevista à maestrina do coro, Helena Venda Lima e dois Inquéritos por Questionário ao jovens coralistas, um no início das sessões e outro no fim.

Os dados recolhidos serão usados exclusivamente para o estudo aqui descrito e para a sua divulgação científica, sendo garantido o anonimato de todos os participantes. A participação no estudo é voluntária e, nesse sentido, pode ser interrompida a qualquer momento, sem qualquer tipo de prejuízo.

Encontro-me disponível para o esclarecimento de qualquer dúvida que possa surgir antes, durante e após a concretização do estudo.

A investigadora,

Endereço de e-mail: anacatarina-22@hotmail.com

Contacto telefónico: 939608120

**Nota:** Peço-lhe que devolva esta folha, podendo guardar as duas primeiras, a título informativo.

Por favor, leia com atenção a informação que se segue. Se considerar que algo não está correto ou claro, solicite mais informações. Se concordar com o que lhe é proposto, peço-lhe que assine o documento.

#### CONSENTIMENTO DO PARTICIPANTE

(Maestrina e Jovens Coralistas do Coro Ars Vocalis)

Declaro ter lido e compreendido este documento, bem como as informações verbais que me foram transmitidas pela investigadora. Foi-me garantida a possibilidade de, em qualquer momento, recusar a participação neste estudo. Deste modo, aceito participar no estudo "A Ansiedade na prática coral: a expressão corporal como estratégia interventiva com jovens coralistas do coro Ars Vocalis de Esposende" e autorizo a utilização dos dados recolhidos para fins científicos e de divulgação do estudo, fornecidos voluntariamente e tendo garantias de confidencialidade e anonimato da parte da investigadora.

Assinatura do participante:

\_\_\_\_\_

Assinatura do Encarregado de Educação

\_\_\_\_\_

Data: 22/11/2012

### **Anexo 3 – Transcrição da Entrevista à Maestrina**

**Questão:** Boa Tarde. A presente entrevista tem, então, ... surgiu no âmbito da dissertação do projeto “A Expressão Corporal como estratégia interventiva com jovens coralistas do coro Ars Vocalis de Esposende”, que está inserido no Mestrado de Intervenção e Animação Artísticas. Este Projeto tem como objetivo principal perceber “qual o contributo da expressão corporal na intervenção com jovens coralistas do coro Ars Vocalis de Esposende que apresentem sinais de ansiedade na prática coral”. A entrevista surge como um processo de diagnóstico, portanto é para eu aqui entender, um bocadinho como é que será o público-alvo que vou estudar. Então queria só frisar que todos os dados que serão retirados aqui têm então a confidencialidade, são confidenciais e gostava de perguntar se autoriza a gravação da entrevista.

**Maestrina:** “Sim, sim, claro.”

**Questão:** Vou começar a entrevista com recolha de informações mais gerais. Portanto sexo

**Maestrina:**” Feminino”

**Questão:** Idade?

**Maestrina:**”40”

**Questão:** Habilitações Académicas?

**Maestrina:** “Mestrado, atualmente a frequentar Doutoramento.”

**Questão:** Área de Atuação Profissional?

**Maestrina:** “Direção Coral, variante em ensino de música”

**Questão:** Vínculo com o coro?

**Maestrina:** “Sou a diretora coral, desde a sua fundação”

**Questão:** Tempo de serviço de colaboração com o coro?

**Maestrina:** “Desde a sua fase inicial, que vai fazer 12 anos”

**Questão:** Pronto, agora vou começar mais para o tema da entrevista. O que é o coro Ars Vocalis? Quando nasceu e em que moldes? Que tipo de trabalho artístico implementam?

**Maestrina:** “Ok, então. O Coro Ars Vocalis em termos técnicos é uma formação muse choir. Não tem uma verdadeira tradução para português, nós chamamos-lhe um coro júnior por tradução, mas tecnicamente é um muse choir, que é caracterizado por um público-alvo, mais ou menos entre os 15 e os 25 anos. Com incidência nos jovens que fazem a transição do trable choir, do coro de vozes brancas, vozes iguais, como é o antecedente do Ars Vocalis e depois, já os coros adultos. Portanto, o foco é esta gama de idades. Tem a particularidade técnica, ou seja, é um foco nas idades, mas particularmente é uma estratégia, em termos de direção coral, é uma estratégia, para não se perder as vozes masculinas, que tendem, depois da mudança vocal, assumir os seus tempos mais livres com outro tipo de atividades e depois é mais difícil regressarem na fase adulta, isto por um lado em termos de ocupação e por outro lado também para a preparação técnica, em termos vocais. E, é por isso é que também é uma formação não muito frequente, ou seja, de todas as formações corais que é habitual trabalhar com carácter artístico/pedagógico é sempre a que há menos exemplos, principalmente em países que têm menos tradição coral, como o nosso. Não se verifica tanto noutros países como a Alemanha, ou como a Inglaterra. Contudo, também há uma diminuição do número de coralistas, ou número de coros, nestas faixas etárias, pela dificuldade que tem a ver com as questões vocais, da mudança vocal, mas também com a fase da idade; alguns preconceitos; uma nova adaptação ao corpo; uma transição entre a vida mais infantil e a vida numa fase mais adulta, que acarreta mais dificuldades e por isso é também um tipo de coro que não é tão frequente. Ele começou em consequência de uma estratégia da Escola de Música de Esposende, que em cerca de 2009, iniciou uma estratégia de uma formação de uma Escola Coral com visão a longo prazo, estamos a falar de décadas de trabalho e, o enfoque inicial era num coro de vozes iguais, o Coro de Pequenos Cantores de Esposende. Depois, com o tempo vão nascendo outros projetos em consequência deste próprio original, no fundo, que é o coro, o mais antigo e o principal do Projeto, porque vai ser sempre esse que vai alimentar os projetos seguintes. Portanto, o coro Ars Vocalis situa-se aqui. Em 2010 nasce o Coro de Pequenos Cantores e depois o Ars Vocalis nasce passado 2 anos, na verdade 1 ano e meio, mais ou menos, para colmatar-mos esta, já, esta necessidade de os coralistas que saíam de um projeto, poderem ingressar, querendo e havendo oportunidade, de ingressarem noutro projeto, ou seja inicialmente começou junto dos alunos do ensino articulado da Escola de Música de Esposende, particularmente de uma turma do Agrupamento de Forjães e, ou seja, já como uma estratégia a pensar um bocadinho a médio prazo, porque se esperássemos que reuníssemos coralistas do CPCE, para este

coro, nunca teríamos um número suficiente para começar assim um ano zero. Por isso tivemos que assumir um compromisso, assumir uma turma e fomos a essa turma adicionando os elementos e depois, por si só o projeto acabou por ganhar vida e poder se desvincular de uma turma assumida do articulado.”

**Questão:** Já disse alguns, mas quais os maiores desafios de trabalhar com um público jovem?

**Maestrina:** “Ora bem, é assim, depende das fases dos projetos, porque os próprios...há uma característica logo com este público que é volátil, ou seja, ao contrário de projetos com fases mais adultas, são projetos que de ano, para ano podem variar muito, porque, que o tipo de elementos, ou seja as pessoas podem mudar, porque são jovens e depois passam por mudanças inerentes à idade, ou porque envelhecem, ou porque..., ou seja, o próprio projeto, já é um projeto que é rotativo. É numa fase temporal muito definida, isso é a primeira característica. Depois, os próprios elementos, portanto o núcleo duro do projeto, também são elementos que eles próprio também estão em mutação, ou seja, ainda não estão numa fase de desenvolvimento, quer físico, que emocional, pessoal, em termos globais estabilizado, também estão eles próprios numa descoberta permanente e isso faz com que seja um desafio para quem projeta a longo prazo, ter que contar com um grande nível de incerteza, quer ao nível vocal, quer ao nível pessoal e de desenvolvimento, e emocional e portanto essas são as dificuldades. Há aqui dois universos, portanto, o universo do sexo feminino e o universo do sexo masculino, aqui é apenas extremamente relevante, porque são duas fases de desenvolvimento, ... eles estão na mesma fase de desenvolvimento mas, manifestam-se de maneira muito diferente no sexo masculino do sexo feminino, uma vez que estamos a falar de características vocais e também há aqui uma dificuldade acrescida que é ter o grupo todo motivado com níveis de desenvolvimento técnico também diferente, porque os rapazes têm um retrocesso técnico inerente à própria mudança vocal, muito embora essa mudança vocal também aconteça nas meninas. Que depois se tornam jovens, mas não é tão evidente e não causa inicialmente tantas dificuldades técnicas. Portanto, esta questão da motivação depois conjunta, para quem já vem de anos de experiência, que é desafiante. Pronto, depois os próprios projetos se vão alterando, porque o projeto quando começou a média de idades era mais jovem do que é neste momento. E portanto, é um processo de adaptação constante, porque depois os desafios vão sendo: como motivar um núcleo duro, se a faixa etária média são os 15 anos, ou como motivar um grupo, cuja faixa etária média são os

20 anos, são fases de vida muito diferentes e que precisam de estratégias diferentes se nós queremos, em termos estatísticos o grupo médio, por assim dizer, porque também são fases de vida de grandes mudanças, ao nível académico, ao nível profissional. Nós somos uma cidade muito pequenina, sem Ensino Superior e grande parte dos alunos que depois vai para o ensino superior não está a morar em Esposende, por isso, isso é uma dificuldade ter os elementos com motivação para regressarem e muitos deles, os pais vão partilhando, que é o facto de estarem no coro que é mais um motivo para regressarem, ao fim de semana, coisa que não aconteceria tantas vezes, em alguns dos casos, isto não é regra geral. Se não estivessem pertencentes ao projeto. Isto é, obviamente uma grande dificuldade, portanto, é tudo isto, há muitas mudanças e pronto, é preciso com alguma serenidade, lidar bem com estas mudanças permanentes, porque é de ano para ano. E o próprio projeto em termos de longo prazo, também vai amadurecendo, vai atingindo obviamente um período de estabilidade, que eu presumo que seja daqui a 3, 4 anos e aí depois já é mais estável em termos de estratégia, porque vamos atingir uma faixa de idades média um bocadinho mais alta e, pronto, depois o grupo vai estabilizar nessa faixa etária. Uma outra dificuldade é o facto de ter, portanto a faixa etária média, andar por volta, vamos supor, agora, neste momento, andamos sensivelmente entre os 19, 20 anos e termos elementos de 12, 13 anos no coro. E isto é uma exceção, porque é quando os rapazes mudam de voz, eles transitam para o coro júnior. Quando vêm do projeto anterior. E alguns rapazes, não há regra definitiva, alguns rapazes mudam de voz, muito mais cedo do que outros e, para não perder este percurso, para não ficar o percurso interrompido, porque depois também dificilmente voltam, porque acabam por ocupar esta necessidade pertencer a um projeto, quer ele seja artístico, quer ele seja de grupo, com outras respostas e, por isso que depois é mais difícil que regressem. Mas ter esta faixa etária que depois numa fase adulta, se estivermos a falar de uma pessoa de 30 anos, ou uma pessoa de 36 ou 37, não é visível, não é tão visível esta diferença, como termos um elemento de 12 anos, um adolescente de 12 anos e, depois um jovem adulto de 20 anos, ou 22, 23, como tem no grupo. Claro que o próprio perfil dos elementos do grupo que vão ao longo do tempo permanecendo, também vai ajudando, é uma aprendizagem de parte a parte, mas é também, obviamente um desafio, para quem tem que gerir a globalidade das condições de motivação e de desempenho vocal para todos, porque a maturidade deles é completamente diferente, quer o nível vocal e, principalmente quer ao nível pessoal e emocional e, pronto, é também uma dificuldade, uma dificuldade, ou melhor, uma característica que temos que ter em conta.”

**Questão:** Que tipo de necessidades considera que merecem algum tipo de atenção e intervenção?

**Maestrina:** “Estás a falar em termos de idades?”

**Questão:**

Em termos do grupo em geral, se eles apresentam alguma necessidade, ou algum problema, que considera que seja mais visível.

**Maestrina:** “Ok, se vires que eu não estou ao cerno da tua questão diz. Olha, é assim, isto nós podemos distribuir por várias dimensões, não é? Eu vou, eu vou-me remeter aqui, a uma característica assim mais global. Em termos globais, esta fase da transformação que apanhamos ali um foco muito grande na adolescência é um período de autoconhecimento. E este autoconhecimento, este despertar para o eu e de se situarem no grupo e de se situarem na sociedade e na família e qual é o papel de cada um, é uma dificuldade no sentido de nós também percebermos que tem que essa adaptação existir dentro do próprio grupo e o grupo potenciar algumas descobertas também, mesmo que não sejam tão conscientes no momento, mas que depois mais tarde se façam luz no percurso. Porque, acima de tudo esta aprendizagem, portanto, que já vem de uma aprendizagem musical em termos teóricos. Mas, aqui, mais ao nível da aprendizagem não formal é uma aprendizagem que contribui muito em termos sociais e emocionais, mas mais que o resultado em si, é o que aconteceu, ou o que transformou, ou o que foi necessário fazer, mesmo que seja um processo não consciente, ou não totalmente consciente do elemento, para que, aquele resultado acontecesse. E isso na aprendizagem, quer ela seja em termos cognitivos, quer ela seja em termos sociais, ou de adaptação ao grupo. Eu acho que é fundamental nestes grupos e é uma das grandes dificuldades, porque é um projeto que só tem um ensaio uma vez por semana. Dada as características, porque temos 3 elementos na Universidade de Aveiro, 3 ou 4 na Universidade de Braga, temos 2 ou 3 na de Coimbra, em Leiria, quer dizer, é uma distribuição muito heterogénea. É tempo para construir grupo e é uma necessidade que é muito visível, porque as pessoas, os elementos, quando se sentem pertencentes a algo têm tendência a superar mais facilmente algumas fases de desmotivação, que é normal que aconteça e é um processo normal, isso acontece em tudo na nossa vida, não... quanto mais em projetos ou atividades que não são, ou melhor não são encarados pela maioria de caráter obrigatório. Por isso esta é uma grande dificuldade, é como fazer com que as pessoas se sintam parte maior e que para

além de pertencerem a algo maior, que a sua participação é relevante e que o seu contributo é relevante no todo. Esta é a grande dificuldade, principalmente por não termos o tempo que deveríamos ter para investir nesse tipo de atividades ou de exercícios, se bem que vamos tentando fazer, obviamente, nos aquecimentos, ou... mas sempre em períodos em que não há concerto logo a acontecer, porque depois não podemos despende aquele tempo, ou em períodos, de... quando já está um ambiente mais de férias, porque ainda assim a maior parte... apesar de já termos elementos que já estão a trabalhar, já têm, já acabaram o seu percurso académico, portanto, ou melhor, a maior parte ainda está no percurso académico em termos de licenciatura, até finalizar, mas alguns já estão no mercado de trabalho. Esta é uma dificuldade e, pronto... nós ainda estamos aqui num período de ressaca do covid, que ainda, vai deixar alguns resquícios que é preciso colmatar e é preciso ter essa consciência, porque o período covid acrescentou, acrescentou aqui mais 2 anos praticamente, de menos contacto pessoal, os contactos foram reduzidos, entraram elementos, entraram muitos elementos novos neste período. Que não tiveram oportunidade de fazer uma adaptação normal ao projeto, pronto e nós ainda estamos aqui num período, vamos chamar assim de ressaca disso e temos que, obviamente, quem está neste universo tem que recuperar lentamente, porque, também tem que manter aqui o equilíbrio entre a performance artística. E a sobrevivência dos projetos, que são projetos artísticos, pedagógicos e artísticos, equilibrando com esta ação de grupo e de...social e de integração que temos que ter. Depois há aqui um aspeto muito relevante no projeto, que também tem a ver não só com o Ars Vocalis, mas transversal a tudo da Escola de Música de Esposende e dos coros e, que é, são projetos vocacionados para a comunidade, ou seja, quer na captação de elementos que vêm da própria comunidade, não é de toda ambição ir buscar pessoas a comunidades fora, como poderia ser. É muito vocacionado para a oportunidade de intervir junto da comunidade do concelho de Esposende e também, em proporcionar a esta comunidade, aqui uma comunidade mais alargada, não só os elementos e não só as famílias, portanto não só a comunidade direta, um conjunto de momentos, de performances, de atividades, com regularidade, que possa cultivar alguns hábitos e algum contacto com outras expressões artísticas, desde a poesia, a dança, o teatro, sempre através destes projetos e que isso possa de alguma forma ir contribuindo, gotinha a gotinha, para... de forma positiva para a comunidade onde está inserida.”

**Questão:** Considera que existem elementos que demonstrem comportamentos ansiosos?

**Maestrina:** “Sim. Isso existe e depois, existem, ou melhor, existem elementos que pela sua característica da personalidade são bastante afetados pela ansiedade e por, até, infelizmente com algumas situações de ataques de pânico, de ansiedade, que não têm a ver diretamente com o coro, mas com a personalidade. E depois temos momentos... é assim a ansiedade na performance existe, vais existir sempre e é algo que pode ser até positivo de o contacto com esse nível de ansiedade de forma saudável e o controle para esse nível de ansiedade é uma coisa que até pode ser saudável e é saudável se gerida de uma forma positiva, por isso, no fundo, em geral há sempre um período de tempo ou um pico de ansiedade antes da performance isso é... agora elementos com limiar de níveis que possam afetar o bem estar quer emocional é, neste no nosso caso é mais... temos 2 elementos que têm bastantes problemas de controle de ansiedade, mas que tem a ver com a personalidade e que estão a ter ajuda e as situações que tivemos, são situações de fases pontuais da vida. Por problemas familiares, algo que também notámos é que durante o período do covid, mas principalmente logo a seguir do primeiro confinamento e depois quando voltámos, já depois do segundo, foi um agravamento, um agravamento do número de pessoas com uma sensibilidade mais exacerbada aos níveis de ansiedade, ou seja, com reações menos controladas aos níveis de ansiedade, do que tínhamos antes. Agora acho que está num período, começa no... isto não é linear, no nosso grupo começa a estabilizar, também porque, infelizmente os casos mais graves não conseguiram manter-se no coro, por graves problemas familiares, que fez com que não conseguissem ter estabilidade para permanecer e, pronto estão a ter ajuda e são situações difíceis, mas inerentes também a esta fase de isolamento social e ali a reta final da adolescência, entrada na fase adulta, pronto, que coincidiu com situações graves familiares que, pronto fez depois despoletar aqui um descontrole a esse nível. Se bem que as estratégias para controle de ansiedade e dos sintomas, que depois às vezes fazem o clique para haver descontrole físico, com a hiperventilação, são coisas que vamos frequentemente falando. Nos exercícios de aquecimento, de controle respiratório, isso são coisas que depois se procura e vai-se dizendo, para usarem como ferramenta noutras situações. Claro que já se sabe que nestas faixas etárias temos que sempre pensar que há um coador e nem todo conseguem que esta informação passe para que fique definitiva e que depois possa semear e essas técnicas de controle possam permanecer, mas grão a grão, vamos tentando.”

**Questão:** Já disse que muitos dos, alias, que esses elementos, advém muito de problemas pessoais e da própria personalidade, mas considera que ao longo da preparação das peças,



existem elementos que se sintam algum tipo de insegurança e/ou nervosismo? Considera que esse nervosismo afeta de alguma forma, a qualidade das atuações?



**Maestrina:** “Sim, é assim, dividindo em 2 partes. Há um nível de ansiedade, ou nervosismo, mais de alguns elementos no momento da construção do trabalho, ou seja, quando “estamos a partir pedra”, porque há algumas pessoas que têm pouca resistência, mas isto tem a ver com o próprio desenvolvimento e da personalidade de cada um, tem pouca resistência a não ver a meta logo à frente, ou seja, aquele fator de que temos que ir construindo, pedra a pedra e isto vai demorar X semanas até vermos o resultado e até ter esse resultado há pessoas que passam nos ensaios por períodos de maior ansiedade pessoal, até frustração, que tende a diminuir à medida que o amadurecimento vai acontecendo, quer ele seja musical, quer...e normalmente é coincidente, obviamente com o crescimento e com o envelhecimento, de sair ali da fase da adolescência e passar para uma fase mais adulta. Esse é, portanto, uma linha temporal, tem a ver com a fase de trabalho. Depois, há...sempre que são peças novas ou repertório mais complexo há um pico grande de toda a gente de ansiedade, antes da estreia da obra, que normalmente, no momento da estreia, que é a primeira vez que é feita, raramente consegue colocar no momento da performance tudo o que foi trabalhado, mesmo que o que tenha sido trabalhado não tenha sido totalmente o que se queria fazer. Mas, ou seja, o melhor que podia acontecer, raramente acontece no momento da estreia, quando são repertórios mais complexos, ou estreia de obras e claro que isto tem a ver com a nossa capacidade de concentração no foco do que temos que fazer. Em termos técnicos e, a ansiedade, do medo que corra mal e que... se isso acontecer e o que fazer, pronto...há aqui esse fenómeno. Depois vai desaparecendo à medida que o repertório é mais confortável e mais vezes feito. Também há picos de ansiedade, quando são locais, onde normalmente não fazemos concertos, mas são situações mais pontuais e que eu encaro como natural e até certo ponto, o facto de se crescer e trabalhar com, lidar com isso regularmente, pode ser uma aprendizagem, desde que seja, obviamente em níveis saudáveis e que não traga uma perturbação permanente. Ou seja, a pessoa, cada elemento...todos nós e eu também, aprendermos a controlar os sintomas que nós temos de ansiedade, para nos conseguirmos ainda assim concentrar no que temos que fazer, no nosso objetivo e ter prazer no momento em que estamos a fazer. Agora já com o amadurecimento e dado que já temos elementos, que já estão há muitos anos, há elementos que já vêm do projeto anterior, portanto já estão há mais de uma década connosco, claramente até acontece muitas, frequentemente, não



em estreias, mas frequentemente em concertos atingir níveis muito melhores de performance do que nos ensaios. Porque depois aquele pico de ansiedade e de adrenalina já é acompanhado com uma maturidade pessoal e musical que permite ser o clique para um novo patamar de interpretação. Por isso também é um efeito positivo. Não é sempre negativo.”


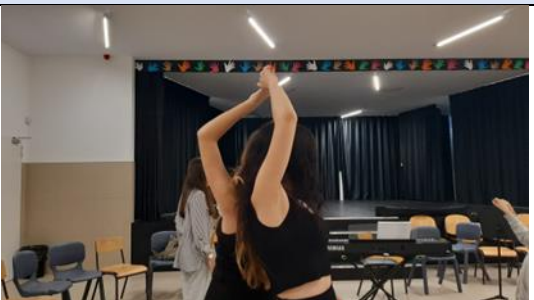

**Questão:** Chagamos ao fim da entrevista. Queria só agradecer a colaboração. Obrigada!


#### Anexo 4- Tabela da Planificação de todas as atividades com fotografias

| Data/sessão | Atividade   | Finalidade   | Fotografia   |
|-------------|---|--|--|
| 1ª sessão   | <p><b><u>Exercício de aquecimento</u></b></p> <p>⋮</p> <p>- Andar pela sala ao som de uma música calma, enquanto relaxam as diferentes partes do corpo. Fazer movimentos circulares com as diferentes partes do corpo. (10 min)</p> | <p>-Aquecer os músculos e o corpo</p> <p>- Preparação para a atividade seguinte</p>                          |   |
|             | <p><b><u>Exercício da Marioneta:</u></b></p> <p>- Fazer duplas. Um jovem terá o controle do corpo do outro, enquanto o outro estará de olhos</p>  | <p>-Entender os limites do próprio corpo e do colega</p> <p>-Relaxamento de possíveis tensões musculares</p> |  |

|           |   |   |  |
|-----------|---|---|--|
|           | <p>fechados e relaxado.<br/>(20 min: 10 min cada jovem)</p>   |   |  |
| 2ª sessão | <p><b><u>Exercício de aquecimento</u></b><br/>         :<br/>         - Andar pela sala ao som de uma música calma, enquanto relaxam as diferentes partes do corpo. Fazer movimentos circulares com as diferentes partes do corpo. (10 min)</p> | <p>-Aquecer os músculos e o corpo</p> <p>- Preparação para a atividade seguinte</p> |    |
|           | <p><b><u>Exercício da massagem:</u></b><br/>         -Fazer Duplas: um dos elementos faz massagens por todas as partes do corpo do colega (dedos, pernas, braços, cara, cabeça...) enquanto o outro elemento permanece de olhos</p>             | <p>-Relaxamento de tensões musculares</p>   |  |

|           |  |   |  |
|-----------|--|---|--|
|           | <p>fechados.<br/>Depois trocam.<br/>(20min: 10 min cada).</p>  |   |  |
| 3ª sessão | <p><b><u>Exercício de aquecimento</u></b><br/>⋮<br/>- Andar pela sala ao som de uma música calma, enquanto relaxam as diferentes partes do corpo. Fazer movimentos circulares com as diferentes partes do corpo. (10 min)</p>                                      | <p>-Aquecer os músculos e o corpo</p> <p>- Preparação para a atividade seguinte</p>                               |    |
|           | <p><b><u>Exercício do Espelho:</u></b><br/>-Fazer duplas. Um jovem fica de frente para o outro. Um reflete todos os movimentos iniciados pelo outro, dos pés à cabeça, incluindo expressões faciais. Após algum tempo inverte as posições. (10 min cada jovem)</p> | <p>- Permitir ao jovem observado o outro e ser observado</p> <p>- Percecionar como o outro vê o seu movimento</p> |  |

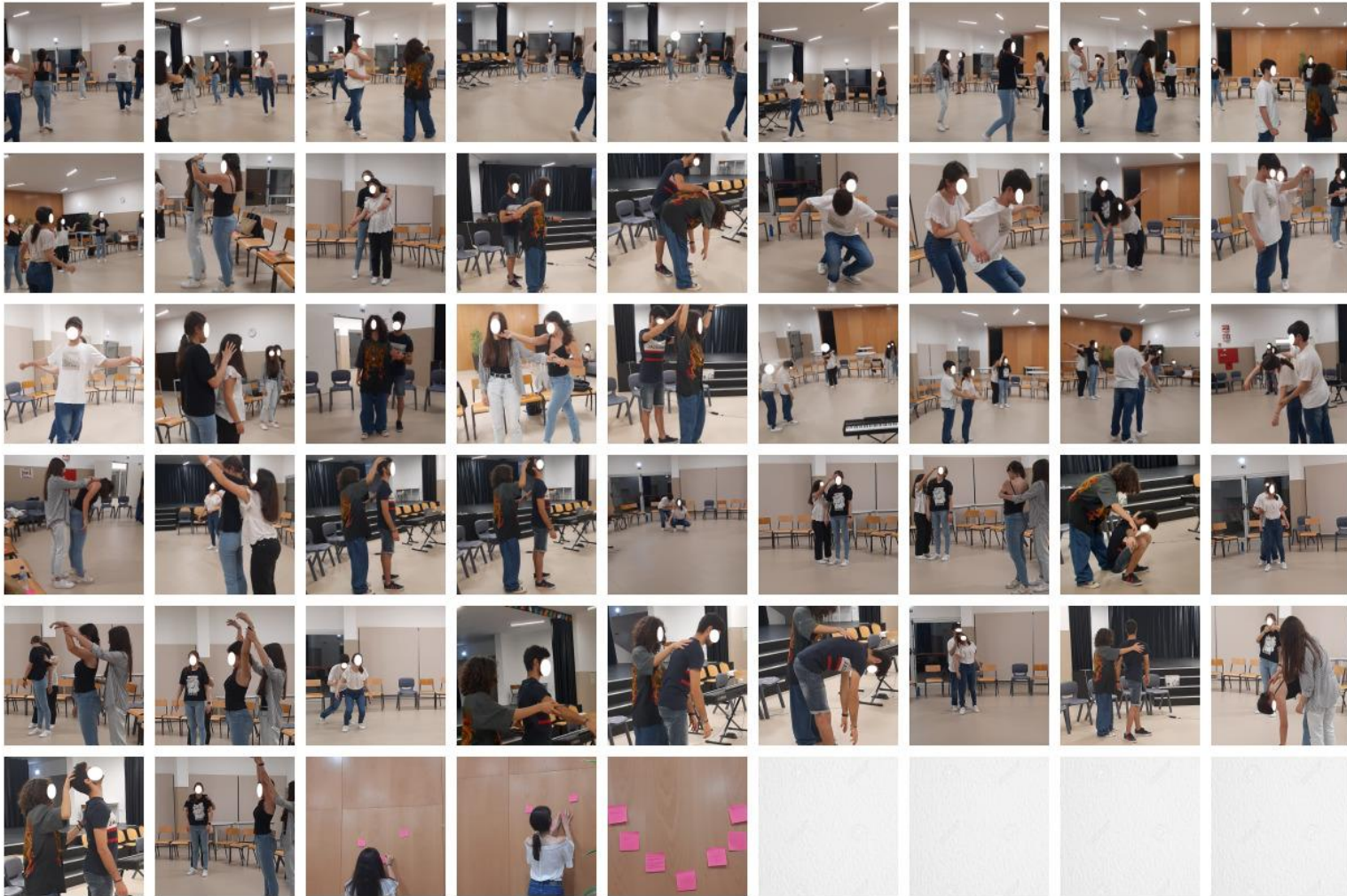
|                         |   |  |  |
|-------------------------|---|--|--|
| <p><b>4ª sessão</b></p> | <p><b><u>Exercício de aquecimento</u></b><br/>         :<br/>         - Andar pela sala ao som de uma música calma, enquanto relaxam as diferentes partes do corpo. Fazer movimentos circulares com as diferentes partes do corpo. (10 min)</p> | <p>-Aquecer os músculos e o corpo</p> <p>- Preparação para a atividade seguinte</p>                          |    |
|                         | <p><b><u>Exercício de exploração de espaço em contacto com outro corpo:</u></b><br/>         - Dividir em pares. Explorar o espaço com o corpo, estando sempre em contacto com o corpo do colega. (20 min)</p>                                  | <p>-Entender como o corpo se move e se apresenta no espaço</p> <p>-Libertar possíveis tensões acumuladas</p> |   |
| <p><b>5ª sessão</b></p> | <p><b><u>Exercício de aquecimento</u></b><br/>         :<br/>         - Andar pela sala ao som de uma música calma, enquanto</p>  | <p>-Aquecer os músculos e o corpo</p> <p>- Preparação para a atividade seguinte</p>                          |  |

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
|  | <p>relaxam as diferentes partes do corpo. Fazer movimentos circulares com as diferentes partes do corpo. (10 min)</p>   |   |   |
|  | <p><b><u>Exercício do abraço:</u></b><br/> - Dividir em pares e colocá-los frente a frente em duas filas. Os jovens terão de se deslocar em direção ao seu par, lentamente, seguindo as instruções que o orientador der: “olhar com ar de espanto, olhar como se estivessem apaixonados , olhar como se fosse a primeira vez que se estivessem a encontrar depois de muito tempo”. A última</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Encontrar um conforto num momento desconfortável</li> <li>- Observar o outro e ser observado.</li> </ul> |  |

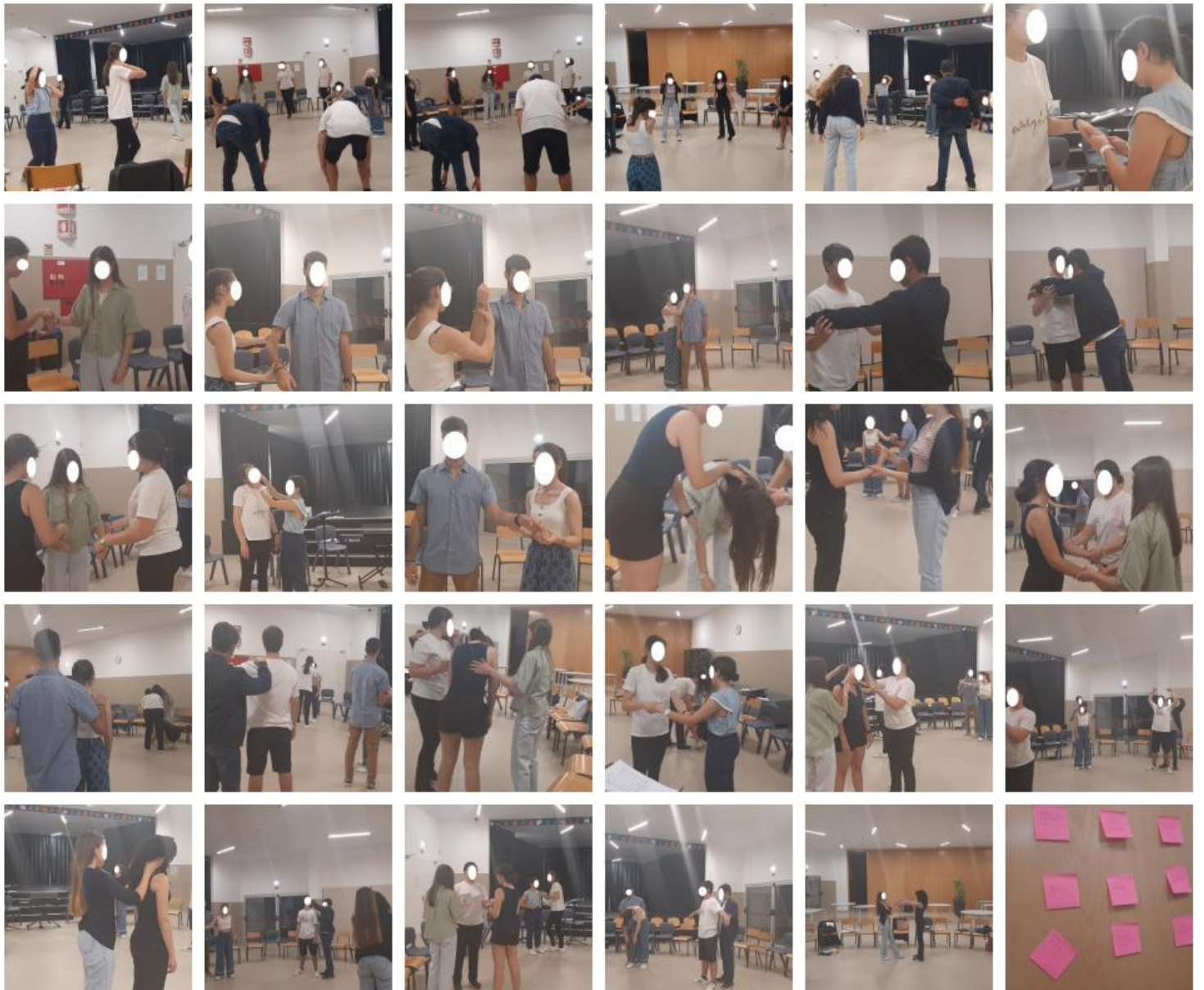
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  | <p>instrução é terminar o exercício a dar um abraço ao par durante 1 min em silêncio. (20 min)</p> |  |  |
|--|--|--|--|

**Anexo 5- Restantes fotografias das Atividades**

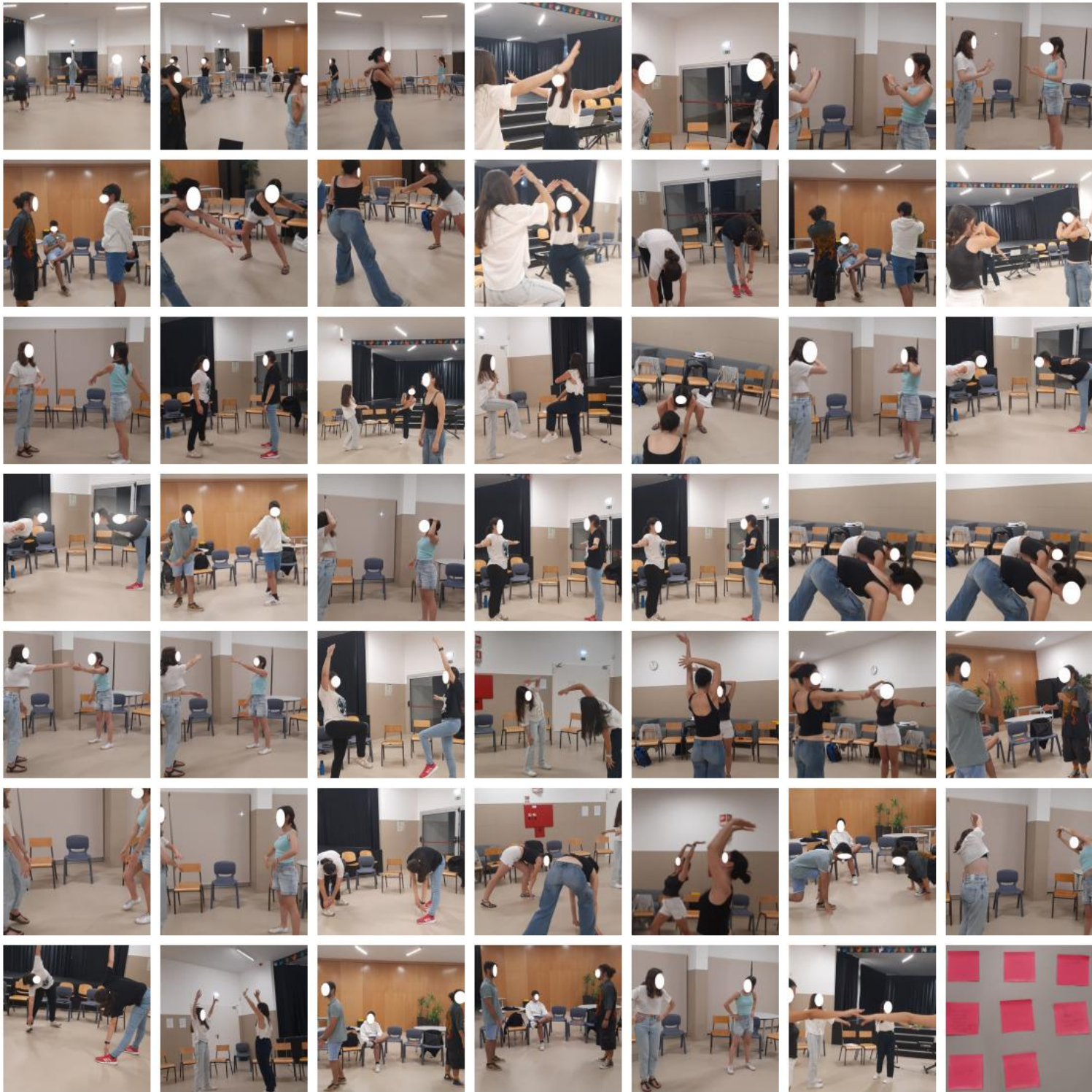
**Sessão 1**



## Sessão 2



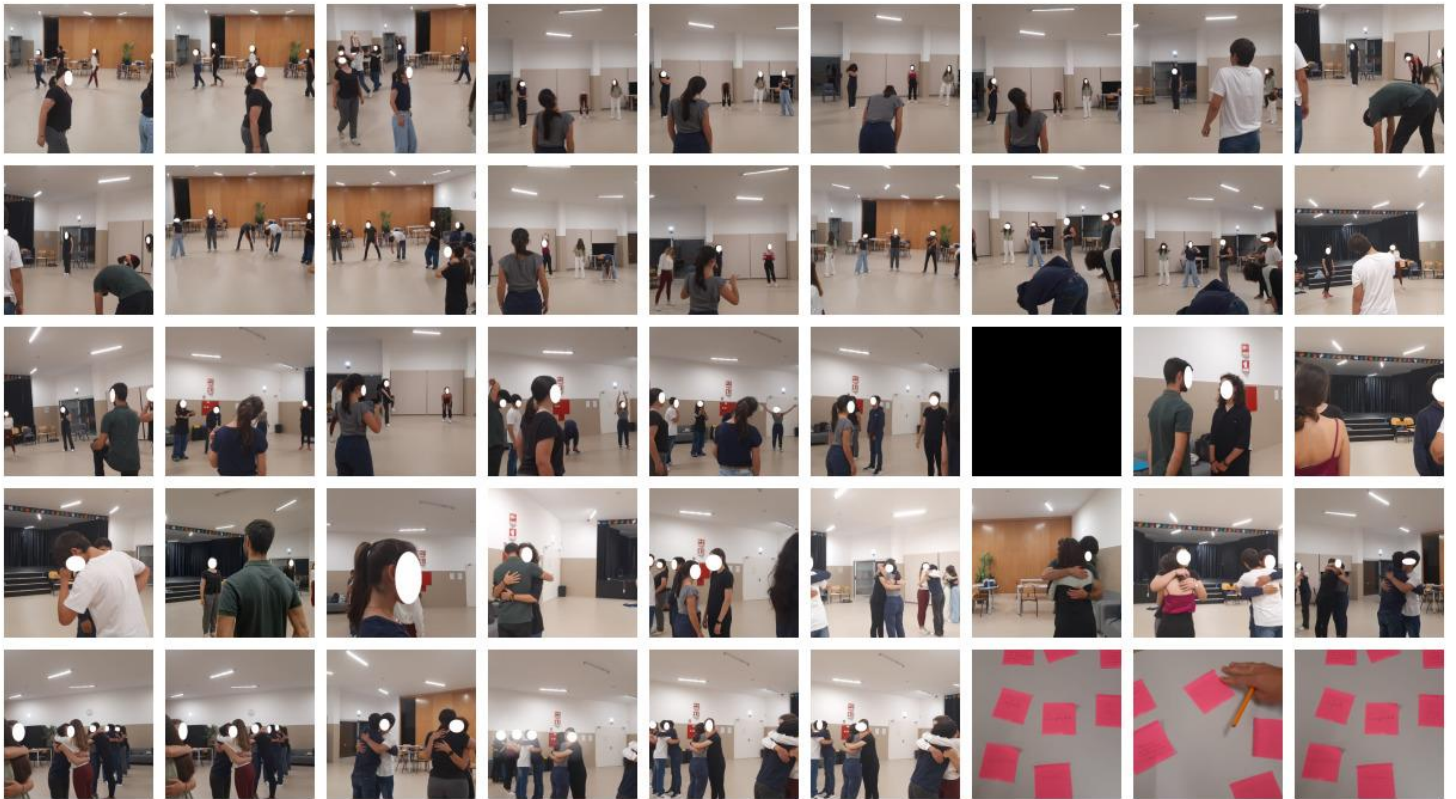
### Sessão 3



## Sessão 4



## Sessão 5



**Anexo 6 - Questionários de Monitorização**

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| <p><b>Atividade e 1</b></p> |  |
| <p><b>Atividade e 2</b></p> |  |

|                             |  |  |
|-----------------------------|--|--|
| <p><b>Atividade e 3</b></p> |  |  |
| <p><b>Atividade e 4</b></p> |  |  |

**Atividade  
e 5**

