A ansiedade dos cantores líricos na pandemia de COVID-19: uma pesquisa preliminar

Mariana Correa de Oliveira[1]

Ligia Ishitani Silva[2]

Categoria: Comunicação

Resumo: O presente artigo pretende investigar como a pandemia de COVID-19 afetou a ansiedade de desempenho dos cantores líricos brasileiros. Tal investigação se deu por meio de revisão bibliográfica e elaboração de um questionário no qual participaram 52 cantores líricos com experiência em performance antes da pandemia. A partir dos depoimentos obtidos, discutimos os possíveis motivos para a ansiedade no novo contexto de performance virtual que se tornou predominante durante o período da pandemia.

Palavras-chave: COVID-19. Ansiedade de desempenho. Cantores líricos. Performance online.

The anxiety of opera singers during the COVID-19 pandemic: a preliminary survey

Abstract: This article intends to investigate how the COVID-19 pandemic has affected the performance anxiety of Brazilian opera singers. This investigation was carried out through a literature review and the elaboration of a questionnaire in which 52 opera singers who had previous experience in performance participated. Based on the statements obtained, we discuss the possible reasons for anxiety in the new context of virtual performance, which became predominant during the pandemic.

Keywords: COVID-19. Performance Anxiety. Opera singers. Online performance.

Introdução

Nos últimos anos, pesquisadores acadêmicos têm dado maior atenção à saúde mental, especialmente à ansiedade. Isso porque "os transtornos da ansiedade afetam a população geral com maior frequência do que qualquer outro transtorno psicológico" (HESSEL et al., 2012, p. 284).

Em nossos estudos prévios (Conservatório B. M. di Venezia, 2020; UFMG, 2020; Australian Voice Association, 2021), constatamos que o transtorno de ansiedade e,

[1] Bacharelado em Música, Universidade do Estado de Minas Gerais – UEMG. mariana.redd@gmail.com
[2] Mestrado em Música, Universidade Federal de Minas Gerais – UFMG, Escola de Música, Mestrado em Canto, Conservatório Benedetto Marcello de Venezia. ligiaishitani@gmail.com

especificamente, a ansiedade de desempenho, eram temas já bastante comentados na área acadêmica, especialmente na área da saúde. Contudo, percebemos igualmente que a ansiedade de desempenho dos músicos ainda era muito pouco estudada, por mais que um número alarmante de profissionais da música relate sofrer de ansiedade antes, durante e após a performance. Desta forma, nos dedicamos ao estudo da ansiedade de desempenho especificamente nos cantores líricos.

Após uma longa revisão bibliográfica e a condução de questionários com cantores líricos, pudemos identificar alguns dos principais motivos de ansiedade do cantor, além de verificar que praticamente todos os sintomas gerados pela ansiedade afetam negativamente o desempenho vocal.

Não obstante, os estudos mencionados foram conduzidos levando em consideração uma realidade condizente com o momento pré-pandêmico. Conforme a pandemia de COVID-19 perdurava, nós nos perguntávamos se esse novo contexto mundial, que afetou a todos, poderia ter provocado mudanças que inevitavelmente transformariam a perspectiva da nossa pesquisa. Afinal, a pandemia de Covid-19 provocou o aumento global de distúrbios como a ansiedade. Somente o ano de 2020 registrou uma alta de 26% dos casos de ansiedade, ou seja, 76 milhões de novos casos (SANTOMAURO et. al, 2021). No Brasil, entre abril e maio de 2020, o Ministério da Saúde conduziu uma pesquisa para avaliar a saúde mental dos brasileiros. No total, 17.491 brasileiros participaram do estudo. Após a divulgação dos resultados preliminares, foi verificada uma elevada proporção de ansiedade (86,5%) nos indivíduos entrevistados (Ministério da Saúde, 2020).

Desta forma, com o presente artigo, nós nos propusemos a entender se e como a pandemia afetou os cantores líricos, objeto da pesquisa anterior, além de verificar se a ansiedade de desempenho relatada por eles continuaria igual ou teria sido transformada durante este período. Em outras palavras, pretendemos observar como episódios de ansiedade decorrentes do novo contexto da pandemia de COVID-19 em 2020 e 2021 influenciaram a ansiedade de desempenho já existente, além de investigar se os gatilhos para as crises ligadas à atividade do canto foram diferentes durante o período pré-pandêmico, momento que tem contado com uma transformação radical na forma como a performance do canto passou a ser realizada, com a adoção da utilização de vídeos,

chamadas por aplicativos e demais ferramentas que possibilitassem a adequação da atividade para o formato à distância, além da mudança para o ambiente caseiro, que quase sempre conta com espaços menores e de acústica não adequada ao canto.

1 Questionário

A fim de responder aos questionamentos levantados, elaboramos um questionário de doze perguntas, com o qual entrevistamos 52 cantores líricos, no período de 07 a 10 de outubro de 2021.

As respostas eram obrigatórias e objetivas (sim ou não), com exceção da última pergunta, que previa uma resposta discursiva opcional.

As perguntas foram as seguintes:

1. Antes de 2020, você já participava de concertos, recitais, óperas e outras atividades ligadas à performance do canto?

2. Antes de 2020, você já teve episódios de ansiedade ligados à sua performance como cantor (em apresentações, concertos, óperas, etc.)?

3. Você se envolveu em eventos ligados à performance do canto durante a pandemia como cantor ativo?

4. Você se envolveu em eventos ligados à performance do canto de forma online durante a pandemia como cantor ativo?

5. Você participou de chamadas de vídeo ao vivo nas quais precisou cantar (por exemplo: masterclasses*, lives*, concertos virtuais, etc.)?

6. Você participou de coros virtuais, oficinas, concursos de canto ou outros projetos que demandavam gravação caseira?

7. Você teve episódios de ansiedade durante, antes ou depois das atividades de performance online durante a pandemia?

8. Você sente ansiedade em relação à retomada das performances presenciais?

9. Você sente que a ansiedade te atrapalhou a cantar durante a pandemia?

10. Durante a pandemia, você sentiu um aumento da ansiedade ao cantar para o público?

11. Você desistiu de participar de performances no formato online durante a pandemia por causa da ansiedade?

12. Gostaríamos de saber sua opinião e/ou sua experiência pessoal sobre o tema da ansiedade dos cantores durante a pandemia de COVID-19.

2 Discussão

Todos os cantores líricos entrevistados já participavam habitualmente de concertos, recitais, óperas e outras atividades ligadas à performance do canto antes de 2020. Esta pergunta teve o objetivo de garantir que as respostas coletadas viriam de cantores que, já tendo vivência com o palco, teriam condições de afirmar se já tiveram episódios de ansiedade em momentos de performance. Apesar de 78,8% deles ter dito sim para já ter sentido ansiedade de desempenho (em apresentações, concertos, récitas de óperas, etc.) antes da pandemia, 46,2% revelaram sentir sim o aumento da ansiedade durante as performances realizadas no período da pandemia de COVID-19, confirmando a nossa hipótese.

Alguns cantores deram respostas negativas quanto a ter problemas com ansiedade de performance mas mencionaram perceber o problema em colegas, reconhecendo a importância de pesquisas que ampliem o entendimento do tema.

Durante o período da pandemia, 84,6% dos cantores entrevistados se envolveu em eventos ligados à performance do canto de forma online como cantor ativo, enquanto 82,7% participaram de chamadas de vídeo ao vivo em que precisaram cantar (por exemplo: masterclasses, *lives*, concertos virtuais, etc.). Um total de 90,4% participou de coros virtuais, oficinas, concursos de canto ou outros projetos que demandavam gravações caseiras.

Sobre as atividades de performance online supracitadas, 67,3% dos cantores participantes afirmaram ter episódios de ansiedade durante, antes ou depois dos eventos e 34,6% deles até mesmo desistiu de participar de eventos virtuais durante a pandemia por causa da ansiedade.

Em nossas pesquisas precedentes, baseadas em um tipo de vivência musical presencial, ou seja, comum ao momento anterior à pandemia, concluímos que "... além de lidar com o medo da avaliação negativa por parte de outras pessoas significativas, o cantor brasileiro ainda se encontra em um contexto mercadológico que pode contribuir para a manifestação ou para a perpetuação da ansiedade." (ISHITANI SILVA, 2020, p. 7). Se

tratava de um contexto mercadológico com raríssimas oportunidades de trabalho em casas de ópera tradicionais, mesmo em programas de formação profissional voltado para estudantes, como os *opera studios* e festivais de música.

Durante a pandemia, houve uma significativa perda de oportunidades de trabalhos na área artística, gerando dificuldades grandes para os profissionais da área. Ainda assim, surgiram diversos masterclasses e cursos online com autoridades da música no país, uma forma que muitos encontraram para não apenas ocupar o tempo que se mostrou livre durante a quarentena, mas também de colocar seus conhecimentos e experiências em prática, também contribuindo com o aprendizado e a formação de cantores. Desde grandes nomes da ópera internacional a profissionais do mercado local, houve uma grande troca de experiências e prática do canto lírico em formato virtual através de chamadas de vídeo em aplicativos como o Zoom ou *lives* em redes sociais.

Em nossa visão, o surgimento de tais oportunidades de exposição e aperfeiçoamento, ainda que em formato remoto, provocou a ansiedade de pertencer, de se sentir parte de um mercado que não costuma acolher muitos cantores, fazendo com que muita gente se colocasse em situações de exposição online na esperança de serem notados e incluídos no mercado de trabalho.

Um dos agravantes para essa ansiedade é a limitação de idade máxima exigida por grande parte dos concursos e programas de formação para cantores líricos (KANE, 2015, p. 85), que gira em torno dos trinta anos de idade, sendo que programas internacionais requisitados como a *Accademia Nazionale di Santa Cecilia* ou a *Accademia del Maggio Musicale Fiorentino* costumam ter uma limitação de idade ainda maior; nos exemplos citados acima, os limites são, respectivamente, 27 e 29 anos. Se considerarmos que uma graduação em canto lírico dura em torno de quatro anos, o jovem profissional que iniciar um curso de bacharelado estará com, no mínimo, vinte e dois anos de idade ao se formar, ou seja, este profissional irá dispor de menos de oito anos de vida para iniciar uma carreira dentro dos limites colocados. Por esta razão, os dois anos em que a pandemia impediu o desenvolvimento profissional nos palcos representam também um enorme fator de estresse e ansiedade.

Assim, o contexto mercadológico sem oportunidades pode ter contribuído para a ânsia dos cantores líricos de participar do maior número de atividades possível, o que

levou, consequentemente, a um acúmulo da ansiedade desse grupo de profissionais. Nesses momentos, a necessidade de conseguir oportunidades de trabalho que garantissem o sustento em um contexto geral incerto se uniu à ansiedade de desempenho ligada especificamente à atividade de cantar, atividade esta que também se transformava e exigia inevitáveis adaptações.

Como exemplo, um dos primeiros festivais de música que aconteceram no período da pandemia, a primeira edição do FIMUCA (Festival Internacional de Música em Casa), realizado pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte em 2020, contou com cerca de 19 mil participantes em ambiente virtual. A adesão foi tão grande que o festival ganhou mais duas edições no mesmo ano, uma dedicada à música popular e outra aos profissionais de áudio. Outras iniciativas, como os diversos *opera studios* organizados pela produtora Duo Conexões Culturais, além do Festival Internacional Ubuntu Vocalis e da Academia de Ópera da Fundação Clóvis Salgado. Outro projeto interessante foi o Desafio Ópera em 45 dias, organizado pelas cantoras líricas Edineia de Oliveira e Gisela Strass, que contou com um formato diferente: mais de cem cantores se reuniram em um grupo do aplicativo Telegram, se comprometendo a preparar um personagem de ópera no prazo de 45 dias, durante os quais as idealizadoras organizaram diversas aulas em formato de *live* por Instagram, além de chamadas de vídeo pelo Zoom com atividades de formação como aulas de maquiagem para concertos e finanças para cantores, entre outras. Pelo Instagram, elas também ensinavam como preparar personagens para ópera e davam dicas práticas relacionadas à vida dos profissionais que atuam neste mercado.

Apesar da grande oferta de atividades, a maioria oferecida gratuitamente (o que as deixou acessíveis para todos), o excesso de eventos virtuais acabou trazendo efeitos negativos para diversos cantores que se viram convivendo com a ansiedade por um período muito prolongado - em alguns casos, a exposição à performance aumentou durante a pandemia: cantores que ainda não haviam conseguido se inserir no mercado se viram participando de diversas iniciativas online graças ao desaparecimento de uma das maiores barreiras, a da distância. Sendo virtuais, todas essas chamadas, *lives*, masterclasses e demais atividades se mostraram acessíveis a pessoas de qualquer lugar do mundo.

Em nosso questionário, uma cantora compartilhou seu depoimento: “Eu sou ansiosa e não suporto mais a vida online, cursos, festivais de música, etc. Comecei a pandemia participando de muitos, e tiveram tantos e eu quis participar de todos que quase enlouqueci, então parei e vou esperar a vida ao vivo mesmo”.

Em contrapartida, uma outra participante que não conseguiu se adaptar e participar dos eventos online disse que “a falta de perspectiva nas artes durante a pandemia me desmotivou bastante. Aliada à minha não adaptação às aulas e eventos online, me deixam ansiosa e com medo de não estar preparada para a volta das atividades presenciais. Parece que os quase dois anos de pandemia foram anos perdidos para mim enquanto profissional do canto e que o retorno será difícil e possivelmente traumatizante.”

Pelos depoimentos acima, podemos perceber que tanto a participação quanto a não participação nos eventos online foram ambos motivos de ansiedade, pois a realidade de cada cantor foi o fator de maior peso. Enquanto, por um lado, temos cantores estressados por tentar, sem sucesso, acompanhar a quantidade massiva de conteúdo online, do outro vemos cantores que não conseguiram se adaptar ao "novo normal" e sentem que não realizaram nada profissionalmente nos últimos dois anos.

No momento da performance online, esse tipo de exposição virtual, que era completamente nova até mesmo para cantores com anos de experiência profissional, que não tinham o hábito de colocar seu trabalho em redes sociais, se mostrou como mais um momento propício para episódios de ansiedade de performance. Aqui, as redes se tornaram mais um agravante, pois trouxeram problemas inerentes ao seu funcionamento para as performances: as reações e interações do público e o engajamento. Além de precisarem se adaptar ao canto online, que exigiu equipamentos e aplicativos específicos e, em alguns casos, até mesmo mudanças no ambiente caseiro para que houvesse um ambiente propício para atividades musicais, os cantores precisaram se adaptar à rapidez de reação do público, que podia fazer comentários ao vivo durante as *lives*, além do número de curtidas e reações, muitas vezes considerada um termômetro da qualidade do trabalho executado. Outro fator de estresse é a ideia de que muitas dessas performances virtuais ficaram registradas, podendo ser assistidas inúmeras vezes. No ambiente da internet, dominado pelos cancelamentos e pela facilidade para emitir opiniões -

principalmente se considerarmos a possibilidade de fazer comentários anônimos ou "descurtir" vídeos -, o erro deixou de ser apenas parte natural do processo de muitos cantores, ganhando a conotação de condenação.

Entre os problemas com atividades de canto online, os participantes mencionaram também motivos como dificuldades com a tecnologia e ambiente inadequado:

a) "A ansiedade ficou mais nas gravações para trabalhos por não ter o ambiente adequado e sem barulhos externos. A voz saindo sem acompanhamento também trouxe estranheza e ansiedade quanto ao resultado para os trabalhos";
b) "O processo do canto se tornou mais estressante durante a pandemia, pois além das próprias questões relacionadas ao canto, outras coisas ajudaram a causar ainda mais desconforto, como o fato de não cantarmos sempre com pianista; o uso de uma sala muitas vezes menor que a que utilizamos fora da pandemia, por muitas vezes incomodarmos vizinhos e familiares; não termos apresentações fiéis a realidade, pelo filtro que é dado através das câmeras e microfones; a falta do contato com o público; por termos tudo registrado minuciosamente e muito próximo, valorizando as limitações vocais; pelo uso da máscara para a realização de diversas atividades externas; e o próprio medo do contágio; preocupação com família e amigos; questões políticas, etc. Essas e outras questões muitas vezes diminuíram o ritmo de estudo e a resistência vocal, o que tornou os momentos do canto mais tensos e trouxeram mais inseguranças durante as performances musicais";
c) "Senti que a questão do online prejudica muito a minha maneira de cantar e de ensinar. Todos os momentos em que a ansiedade pegou mais fundo eram por não saber operar alguma tecnologia, travamentos, estar sozinha para gravar/editar/ operar equipamentos e sentir que estava perdendo muito tempo e energia com a atividade. Repetir várias vezes a performance porque a câmera parou, porque o enquadramento ficou ruim, barulho de trânsito…";
d) "Como estudante de curso superior, tivemos de gravar vídeos para sermos avaliados nos semestres e meu único nervosismo foi relacionado ao

desconforto de ficar 3-5 minutos tendo que ficar olhando pra uma câmera em um ponto fixo para sermos avaliados, e isto é algo que tenho dificuldade. E as provas em vídeo são bem mais exigentes do que as provas presenciais, até porque ninguém assiste o vídeo uma vez só. Também o constante medo e incerteza do futuro se fizeram presentes";

e) "Como professora: vivenciei jovens em crises com sintomas físicos como suor excessivo, taquicardia, excesso de tensão, voz trêmula e várias desistência ao longo dos semestres nos trabalhos on-line com coros por medo de se olhar na câmera, medo do julgamento do outro, vergonha de cantar em casa para os parentes, medo de perturbar os vizinhos dentre outros".

Em contrapartida aos relatos de aumento da ansiedade, um participante trouxe uma experiência interessante: o cantor, que já sofria ansiedade de performance antes da pandemia, contou que cantar em casa em formato online o ajudou a superar os sintomas. Outra cantora relatou que aproveitou o período de isolamento para fazer uma pausa em suas atividades musicais, além de investir em tratamento terapêutico focado na ansiedade, que já vinha desde antes da pandemia: "Durante a pandemia eu me dei a oportunidade de ter um acompanhamento especializado, então, fui em busca de terapia. Isso me ajudou a não "sucumbir" ao que estava imposto ao mundo no ano de 2020. Foi difícil manter o mesmo ritmo, então, aproveitei para descansar minha mente e meu corpo. Era necessário! Tive pequenos episódios de angústia em relação a como as coisas iriam se estruturar dali em diante, se voltaria a ter trabalho como cantora depois que a pandemia acabasse, se realmente as coisas voltariam ao normal, etc. Mais do que ansiosa, eu me vi em um quadro depressivo em 2021. A falta de ânimo e a incerteza me levaram a isso e foi/está sendo bem difícil reagir. Cada dia uma luta diferente!".

3 Conclusão

As respostas dos cantores líricos entrevistados confirmaram nossa hipótese de que a ansiedade de desempenho desse grupo de profissionais aumentou no período da pandemia de COVID-19. Esse crescimento foi influenciado, também, por fatores não estritamente relacionados ao momento da performance, como a incerteza do futuro e a solidão causada pelo isolamento social. No entanto, grande parte dos cantores

experienciou um aumento da ansiedade em situações de performance no novo contexto online, uma vez que elas exigiam que o cantor lírico possuísse conhecimentos e habilidades que não foram desenvolvidas em sua formação, como gravação e edição de vídeos, mixagem de áudio, gestão de redes sociais, entre outros.

Antes, o cantor lírico deveria apenas se preocupar com habilidades ligadas diretamente à performance, como o canto, a atuação, falar idiomas, entre outros. Durante a pandemia, no entanto, por causa do isolamento social, o cantor se viu obrigado a acumular todas essas funções e realizá-las muitas vezes sozinho, independentemente de ter ou não capacitação para a função em questão. Se "o nível de ansiedade na performance é proporcional à tarefa a ser realizada, ou seja, quanto mais difícil a tarefa, maior a ansiedade" (SINICO et al., 2012, p.939), adicionar todas essas novas exigências à já difícil tarefa de cantar aumenta a ansiedade.

Somada a essa sobrecarga de funções existe a preocupação em apresentar um material audiovisual condizente com o que o cantor considera o nível mínimo de qualidade técnica. Antes da pandemia, esse problema não era quotidiano, pois os cantores raramente participavam de concertos em *streaming* e raramente eram obrigados a concordar com a postagem de um vídeo do qual não gostavam.

Durante a pandemia, no entanto, essa realidade se transformou, pois a postagem de vídeos se tornou a única forma possível de manter viva a performance durante o isolamento social. Ávidos por continuar realizando sua atividade profissional a qualquer custo, muitos cantores sentiram que precisavam se exibir em concertos e *lives*, mesmo sem dispor de um ambiente, *playback* e/ou de equipamento de captação de áudio e vídeo adequados. Além disso, algumas vezes, os eventos realizados durante a pandemia previam manter o vídeo com a performance feita na ocasião permanentemente online.

Sabemos que "a preocupação do cantor com as avaliações negativas da parte de pessoas significativas era o tópico mais frequentemente citado" (SANDGREN, 2005, p. 58) pelos cantores líricos como causa de ansiedade de desempenho. Sendo assim, publicar um vídeo no qual o próprio cantor considera sua performance insuficiente e deixá-lo online para que todos possam julgá-lo é, certamente, uma grande causa de ansiedade. Além de estar exposto ao julgamento alheio, uma vez que o cantor tem um conteúdo publicado em um site ou rede social, esse cantor irá comparar seu conteúdo a outros semelhantes

disponíveis online. O problema é que este comportamento, na maioria das vezes inconsciente, diminui a autoestima e gera ansiedade (VOGEL et. al, 2014).

Ao fim do presente trabalho, em nossa opinião, está claro que a ansiedade de desempenho dos cantores líricos na pandemia é um tema extremamente atual e relevante, sobre o qual existe ainda muito a ser analisado e debatido de maneira mais profunda em trabalhos futuros. Esperamos que o presente artigo tenha colocado em evidência algumas das problemáticas enfrentadas pelos cantores brasileiros neste momento delicado e sirva como ponto de partida para outras reflexões relacionadas ao tema.

Referências

HESSEL, A.; BORLOTI, E. B.; HAYDU, V.B. O pensar e o sentir numa análise comportamental da ansiedade. In: PESSOA, C.V.B.B.; COSTA, C.E.; BENVENUTI M.F. **Comportamento em Foco.** São Paulo: ABPMC, 2012, pp. 283-292

ISHITANI SILVA, Ligia. A ansiedade do cantor lírico brasileiro. 6º Nas Nuvens… Congresso de Música: Anais (2020) In**: ROCHA, Edite et. al. 6º Nas Nuvens… Congresso de Música: anais.** Belo Horizonte: Escola de Música da UFMG, 2020.

KANE, Susan Mohine. **The 21st Century Singer**: Making the Leap from the University into the World. Oxford: Oxford University Press, 2015

Ministério da Saúde divulga resultados preliminares de pesquisa sobre saúde mental na pandemia. 2020. Disponível em: <https://antigo.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/47527-ministerio-da-saude-divulga-resultados-preliminares-de-pesquisa-sobre-saude-mental-na-pandemia>. Acesso em: 14 outubro 2020

SANDGREN, Maria. **Becoming and being an opera singer:** Health, personality and skills. Estocolmo, 2005. 99f. Tese (Doutorado em Psicologia). Departamento de Psicologia, Universidade de Estocolmo, Suécia, 2005.

SANTOMAURO et. at, Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in 204 countries and territories in 2020 due to the COVID-19 pandemic, Queensland Health, National Health and Medical Research Council, and the Bill and Melinda Gates Foundation, **The Lancet**, Amsterdam: Elsevier Inc., 2021, pp.1-13

SINICO et. al, Coping Strategies for Music performance Anxiety: a study on flute players. In: **Proceedings of the 12th International Conference of Music Perception and Cognition and 8th Triennial Conference of European Society for the Cognitive**

Science of Music, Thessaloniki, Greece: Aristotle University of Thessaloniki, 2012, pp. 939-942.

VOGEL et al, Social comparison, social media, and self-esteem. **Psychology of Popular Media Culture**, Washington D.C.: American Psychological Association, vol. 3, n. 4, 2014, pp. 206-222.