



DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA

MESTRADO EM PSICOLOGIA DA LINGUAGEM E LOGOPEDIA

Cante Alentejano e a Experiência de Flow

Dissertação apresentada para a obtenção do Grau de Mestre em Psicologia, especialidade em
Psicologia da Linguagem e Logopedia

Orientador: Professor Doutor Tito Rosa Laneiro

Orientando: João Miguel Branco Velez de Figueiredo

Lisboa, Dezembro 2016

Cante Alentejano e a experiência de *Flow*

Agradecimentos

No momento de fazer os agradecimentos tenho sempre em mim o receio que alguém importante possa não ser mencionado. Assim e de uma forma geral tenho que agradecer a todos quantos contribuíram direta ou indiretamente para que este projeto chegasse até aqui e que por esquecimento ou omissão não vejam aqui o seu nome, a todos o meu muito obrigado!

Feita esta referência, quero agradecer em primeiro lugar ao Professor Doutor Tito Laneiro que me acompanhou e orientou ao longo deste processo, pela paciência, pela confiança, pela liberdade que me deu neste tempo em que trabalhamos, dando-me sempre a certeza que estava presente quando dele necessitasse.

Em segundo lugar, à Camara Municipal de Serpa e à Casa do Cante, muito particularmente à Dra. Odete Borralho que desde o primeiro contacto apoiou, incentivou e disponibilizou meios para que esta investigação chegasse a bom porto.

A todos os elementos da direção dos grupos de cante que participaram nesta investigação e aos seus cantadores e cantadoras sem os quais esta investigação não poderia ter sido realizada, nem faria sentido que se realizasse. Não posso deixar de fazer um agradecimento especial à Mariana Cristina, das Ceifeiras de Pias, pela colaboração extra que deu.

Ao corpo docente de Psicologia da UAL, pelos ensinamentos que me trouxeram até aqui.

Aos amigos e colegas que foram sempre incentivando a que o projeto fosse caminhando e que por vezes iam dando o empurrão, quando a motivação desvanecia ou o cansaço não deixava ver o caminho ou queria obrigar a parar, vocês sabem quem são.

Aos pescadores, que me arrancavam de casa e contribuíam para a minha sanidade mental.

À família, pelos incentivos constantes e pelos momentos de descontração que foram amenizando os momentos de maior “peso”.

Aqueles que são o motivo e a inspiração para que queira sempre superar-me mas também aqueles que mais sofrem (acho eu...) com as ausências (mesmo que esteja dentro de casa), meninos, obrigado por toda a paciência e suporte!

Por último, à Guida, sem o qual nada teria sido possível. Tens sido a companheira de todas as horas e a minha gratidão não tem palavras que descrevam, nem fim.

Cante Alentejano e a experiência de *Flow*

Resumo

A literatura científica relaciona a ocorrência do estado de *Flow* em várias atividades profissionais e de lazer com sentimentos positivos e de bem-estar psicológico, dando ainda conta de um sentimento de superação nos indivíduos que o vivenciam. A literatura mais recente refere ainda que a vivência desta experiência, quando acontece em grupo é ainda mais intensa que quando ocorre de forma individual.

Uma das áreas onde a ocorrência de *Flow* tem sido referida com muita frequência é a música, que tanto tem sido analisada na perspetiva de músicos e cantores profissionais como amadores. Em Portugal, em estilos de música exclusivamente portugueses não existem dados referentes à vivência de *Flow* nem na perspetiva individual nem de grupo. A nossa investigação pretende ser um primeiro passo neste campo tendo sido escolhido o Cante alentejano.

Fizemos, para este estudo, entrevistas nas quais participaram 100 intérpretes de cante alentejano, do Conselho de Serpa, 63 homens e 39 mulheres, de 6 grupos corais. As entrevistas foram de dois tipos. As entrevistas de grupo foram 6, fenomenológicas partindo de uma pergunta disparadora. E as entrevistas individuais foram feitas a 12 participantes que tinham estado anteriormente nas entrevistas de grupo e que foram sorteados de forma aleatória, tendo estas sido entrevistas sido semiestruturadas.

Após a transcrição, as entrevistas de grupo e individuais foram sujeitas a análise de conteúdo recorrendo a meios informáticos com o programa *Alceste*, tendo sido feita a necessária interpretação complementar dos *outputs*.

Os resultados confirmam a ocorrência de *Flow* individual e *Flow* em grupo durante a prática de cante alentejano, segundo as nove dimensões definidas por Csikszentmihaly, tendo esta vivência um impacto positivo sobre o bem-estar e estima de si destes participantes.

Tanto quanto sabemos este é o primeiro estudo sobre *Flow* e Cante alentejano.

Palavras chave: *Flow*, Cante alentejano, grupos, linguagem e comunicação

Abstract

The scientific literature relates the occurrence of the state of Flow in several professional and leisure activities with positive feelings and psychological well-being and also giving a feeling of overcoming in the individuals who experience it. The most recent literature also mentions that the experiment of this state of Flow, when it happens in a group, it's even more intense than when it occurs individually.

One of the areas where the occurrence of Flow has been referred very often is music, which has been analyzed, mostly from the perspective of professional and amateur musicians and singers. In Portugal and exclusively Portuguese styles of music, there is no data regarding Flow's experience either in the individual or group perspective. Our investigation intends to be a first step in this field, having chosen *Cante alentejano*.

For this study, we conducted interviews with 100 *Cante alentejano* singers from the Serpa region, 63 males and 39 females, from 6 choral groups. The interviews were of two types. The group interviews were 6, phenomenological starting from a triggering question. And the individual interviews were made to 12 participants who had previously been in the group and were drawn randomly, using a semi-structured method of interviews.

After transcription, the group and individual interviews were subjected to content analysis using computerized means with the *Alceste* program and the necessary complementary interpretation of the outputs was made.

The results confirm the occurrence of individual flow and flow in group during the practice of *Cante alentejano*, according to the nine dimensions defined by Csikszentmihaly, these participants experiment a positive impact on their well-being and self-esteem.

As far as we know this is the first study on Flow and *Cante alentejano*.

Keywords: Flow, *Cante alentejano*, groups, language, communication

Índice

Introdução.....	10
PARTE I – FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	13
Capítulo 1 – Linguagem e Comunicação.....	14
1.1. Linguagem não-verbal.....	14
1.2. Linguagem verbal.....	15
1.1.1. Produção de fala.....	18
1.1.2. Canto.....	19
1.3. Comunicação.....	20
Capítulo 2 – Grupos.....	22
Capítulo 3 – Cante alentejano.....	24
3.1. Enquadramento histórico.....	24
3.2. Enquadramento social.....	25
3.3. Cante alentejano.....	27
3.3.1. Caracterização do cante alentejano.....	27
Capítulo 4 – <i>Flow</i>	33
4.1. Experiências culminantes.....	34
4.1.1. <i>Peak experiences</i>	34
4.1.2. <i>Peak performances</i>	34
4.2.3. <i>Flow</i>	35
4.2. <i>Flow</i> individual.....	37
4.3. <i>Flow</i> em grupo.....	40
4.4. <i>Flow</i> na música e a cantar.....	41
PARTE II – ESTUDO EMPIRICO.....	43
Capítulo 5 – Estudo <i>Flow</i> e o cante alentejano.....	44
5.1. Delimitação do problema de investigação.....	44
5.1.1. Objetivos.....	44
5.2. Entrevistas de grupo.....	45
5.2.1. Amostra.....	45
5.2.2. Instrumentos.....	50

Cante Alentejano e a experiência de *Flow*

5.2.3. Procedimentos.....	50
5.2.4. Resultados.....	54
5.3 Entrevistas individuais.....	64
5.3.1. Amostra.....	64
5.3.2. Instrumentos.....	64
5.3.3. Procedimentos.....	65
5.3.4. Resultados.....	65
5.4. Discussão.....	77
5.4.1. Conclusões.....	81
5.4.2. Limitações ao estudo.....	82
5.4.3. Pontos fortes e aplicações práticas do estudo.....	82
5.4.3. Sugestões para futuras investigações.....	83
Referências bibliográficas.....	85
Anexos.....	94

Índice de anexos

Anexo A	Pergunta disparadora.....	95
Anexo B	Tabela de dados sociodemográficos.....	96
Anexo C	Declaração de consentimento informado adaptada da declaração de Helsínquia..	97
Anexo D	Questionário semiestruturado para as entrevistas individuais.....	98

Cante Alentejano e a experiência de *Flow*

Figura 1	Distribuição de idades da amostra.....	45
Figura 2	Distribuição de idades por género (%).....	46
Figura 3	Estado civil.....	47
Figura 4	Estado civil por género (%).....	47
Figura 5	Habilitações literárias.....	48
Figura 6	Habilitações literárias por género (%).....	49
Figura 7	Profissões.....	49
Figura 8	Profissões por género.....	50
Figura 9	Repartição por classe das Unidades de Contexto Elementares (entrevistas de grupo).....	55
Figura 10	Classe 1, rede de proximidade da forma “avo”.....	56
Figura 11	Classe 1, rede de proximidade da forma “serpa”.....	57
Figura 12	Classe 1, rede de proximidade da forma “transmit”.....	57
Figura 13	Classe 2, rede de proximidade da forma “poeta”.....	58
Figura 14	Classe 2, rede de proximidade da forma “trist”.....	58
Figura 15	Classe 2, rede de proximidade da forma “interpret”.....	58
Figura 16	Classe 3, rede de proximidade da forma “trabalh”.....	59
Figura 17	Classe 3, rede de proximidade da forma “ia”.....	60
Figura 18	Classe 3, rede de proximidade da forma “campo”.....	60
Figura 19	Classe 4, rede de proximidade da forma “tav”.....	61
Figura 20	Classe 4, rede de proximidade da forma “adro”.....	61
Figura 21	Classe 4, rede de proximidade da forma “festa”.....	61

Cante Alentejano e a experiência de *Flow*

Figura 22	Classe 5, rede de proximidade da forma “cas”.....	62
Figura 23	Classe 5, rede de proximidade da forma “parece”.....	62
Figura 24	Classe 5, rede de proximidade da forma “bocadinho”.....	63
Figura 25	Análise fatorial de correlações das entrevistas de grupo.....	63
Figura 26	Análise fatorial de coordenadas das entrevistas de grupo.....	64
Figura 27	Repartição por classe das Unidades de Contexto Elementares (entrevistas individuais).....	66
Figura 28	Classe 1, rede de proximidade da forma “nacao”.....	67
Figura 29	Classe 1, rede de proximidade da forma “consequ”.....	68
Figura 30	Classe 1, rede de proximidade da forma “concentr”.....	68
Figura 31	Classe 2, rede de proximidade da forma “ponto”.....	69
Figura 32	Classe 2, rede de proximidade da forma “vez”.....	69
Figura 33	Classe 2, rede de proximidade da forma “entr”.....	70
Figura 34	Classe 3, rede de proximidade da forma “alentej”.....	70
Figura 35	Classe 3, rede de proximidade da forma “do”.....	71
Figura 36	Classe 3, rede de proximidade da forma “serpa”.....	71
Figura 37	Classe 4, rede de proximidade da forma “vida”.....	72
Figura 38	Classe 4, rede de proximidade da forma “and”.....	72
Figura 39	Classe 4, rede de proximidade da forma “problema”.....	73
Figura 40	Classe 5, rede de proximidade da forma “morrer”.....	73
Figura 41	Classe 5, rede de proximidade da forma “pai”.....	74
Figura 42	Classe 5, rede de proximidade da forma “nova”.....	74

Cante Alentejano e a experiência de *Flow*

Figura 43	Classe 6, rede de proximidade da forma “junt”	75
Figura 44	Classe 6, rede de proximidade da forma “amigos”	75
Figura 45	Classe 6, rede de proximidade da forma “avo”	76
Figura 46	Análise fatorial de correlações das entrevistas individuais.....	76
Figura 47	Análise fatorial de coordenadas das entrevistas individuais.....	77

Introdução

A linguagem tem um papel central no desenvolvimento do ser humano, uma vez que é através dela que se representa o pensamento (Kristeva, 2007). Este é simultaneamente moldado pela linguagem e necessita dela para comunicar com o exterior e construir os seus laços sociais com implicações no seu comportamento (Vigotsky, 2007).

Pelo que atrás foi escrito, qualquer perturbação da linguagem seja de origem genética, seja adquirida através de traumatismo ou patologia, vai interferir não só na capacidade de interação do ser humano com os demais mas também no seu desenvolvimento enquanto pessoa (Le Huche & Allali, 2005) uma vez que, como referimos a linguagem molda o pensamento e por sua vez o pensamento a linguagem (Vigotsky, 2007). Por aqui compreendemos a importância de que não existam alterações ou patologias que possam afetar a linguagem e por sua vez o desenvolvimento.

Tendo em conta a definição de saúde da OMS (1946) que a classifica como o estado de pleno bem-estar físico, psíquico e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade, facilmente podemos compreender que a linguagem e a comunicação podem e devem contribuir para este bem-estar pleno que é referido. Dentro da mesma lógica, mas no que diz respeito ao crescimento do indivíduo, Maslow propôs uma hierarquia de necessidades que também focam a importância de não se ter apenas aquelas que são as condições básicas de vida, mas de procurar sempre níveis mais elevados de satisfação em direção à auto-realização (Shoultz & Shoultz, 2002). Nesta linha Rogers (2004, 2010), propõe a tendência atualizante em que nos diz que todos os seres tendem para a sua evolução. Ao longo do caminho tem experiências negativas e positivas procurando repetir as experiências que consideraram positivas e que contribuíram para o seu crescimento (Shoultz & Shoultz, 2002).

Ora, a música como forma de linguagem e comunicação é algo que tem acompanhado os seres humanos desde a criação das primeiras sociedades contribuindo para a união dos grupos (Sacks, 2008) e servindo todas as fases que constituem a vida, desde o nascimento até à morte, particularmente em culturas em que a tradição oral desempenha o papel central na transmissão de valores e tradições (Sacks, 2008; Vieira, 1994).

Cante Alentejano e a experiência de *Flow*

Para além da sua função comunicacional e também social, a música tem sido ligada a estados de bem-estar como é referido por Tavormina, Tavormina & Nemoianni, (2014) que estudaram e demonstraram que em populações com incidência de patologia afetiva a prática de canto coral leva a uma melhoria da estima de si, bem como da socialização concluindo que tal constitui um fator protetor de saúde física e mental ou por Pinho (2007) que destaca o prazer que os participantes de coros amadores sentem, cantando em qualquer lugar (não se limitando ao palco), algo que os faz ganhar sentido para a vida, dados que contribuem para a adequação a esta definição apresentada pela OMS e aos conceitos defendidos por Maslow de auto realização e de tendência atualizante proposto por Rogers (2004, 2010), a que nos referimos anteriormente.

Neste contexto, as experiências culminantes, nomeadamente o *Flow*, conceito desenvolvido por Csikszentmihaly (2002), composto por nove dimensões, têm sido associadas a crescimento pessoal e a conduzirem a estados superiores de bem-estar estar (Ilies, Wagner, Wilson, Ceja, Johnson, DeRue & Ilgen, 2016) sendo um dado adicional o ter-se recentemente demonstrado que estas experiências tem um melhor impacto quando tidas em grupo do que de forma individual (Walker, 2010).

Tendo em conta estas realidades, parece-nos importante estudar a ocorrência de *Flow* durante a prática do canto coral alentejano, recentemente elevado a património imaterial da humanidade e designado como Cante alentejano, enquanto fator promotor de saúde, através do bem-estar e crescimento pessoal que pode proporcionar não só da população desta região do país mas também de outras regiões, uma vez que o cante alentejano é atualmente cantado de forma organizada por 174 grupos corais (Cante, 2016) espalhados não apenas por várias regiões de Portugal como também no estrangeiro, mas também de forma espontânea como referido por Vicente (2013).

Uma vez que das várias pesquisas em bases de dados (PsycINFO, PsycARTICLES, PsycCRITIQUES), (ultima pesquisa em 20 Dezembro de 2016) nada foi encontrado da experiência de *Flow* e cante alentejano, partimos para um estudo exploratório centrando-nos naquele que é, segundo a literatura consultada, o Conselho de origem do cante alentejano (Marvão, 1997), Serpa, tendo realizado seis entrevistas de grupo e doze entrevistas individuais.

Em termos de estrutura este trabalho é dividido em duas partes.

A primeira parte desenvolve a fundamentação teórica de todas as envolventes deste trabalho ou seja, primeiramente o desenvolvimento e importância da linguagem e da

Cante Alentejano e a experiência de *Flow*

comunicação. Seguidamente como são constituídos os grupos e tipos existentes e as implicações no indivíduo e a dinâmica e relações entre os membros que os vários tipos de grupos têm. O capítulo 3 é dedicado ao cante alentejano, fazendo o seu enquadramento histórico e social e definindo as suas características únicas. Na parte dedicada ao *Flow* iremos definir a entidade *Flow*, outras experiências culminantes e como ocorre no indivíduo isolado, em grupo e na música e que consequências têm.

A segunda parte do documento é dedicada ao estudo empírico. Como veremos após os contactos feitos com a Camara Municipal de Serpa seguiram-se os contactos com os grupos e a realização das entrevistas, tanto de grupo como individuais.

As primeiras entrevistas sobre as quais nos debruçaremos são as de grupo. Estas entrevistas são fenomenológicas não estruturadas, são exploratórias e partem de uma pergunta disparadora (Giorgi & Sousa, 2010), sendo depois acompanhadas através de respostas de compreensão empática (Hipólito, 2011) com o objetivo de melhor manter a relação, poder compreender o outro partindo do seu quadro de referências e de que tenhamos a interferência menor possível na informação contida e qualidade dos dados recolhidos (Giorgi & Sousa, 2010).

As segundas entrevistas, as individuais, partem dando a sugestão ao entrevistado que diga tudo o que acha importante sobre o cante e segue depois um guião semiestruturado que é direcionado às nove dimensões do *Flow*. Também aqui indagaremos da existência das referidas nove dimensões que constituem o *Flow*.

Faremos uma análise de conteúdo para ambos os tipos de entrevista, em que depois de transcritas na íntegra recorreremos a meios informáticos submetendo-as ao programa *Alceste* com o objetivo de aumentar a rapidez, acrescentar rigor e imparcialidade, mantendo a flexibilidade e dando destaque à reflexão como referido por Bardin (2009) no tratamento destes dados em relação às nove dimensões que procuramos ou eventualmente de outras que possam aparecer. Faremos a discussão dos resultados, dando conta das limitações, pontos fortes e sugestões para futuras investigações.

No final faremos a discussão dos resultados, dando conta das limitações, pontos fortes e sugestões para futuras investigações.

A redação deste documento obedece às regras do novo acordo ortográfico e às normas da sexta edição do manual da American Psychological Association (APA, 2010)

PARTE 1 – FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Capítulo 1 – Linguagem e Comunicação

O termo linguagem, tal como é usado em senso comum difere da forma como é entendido em psicologia. Em psicologia a linguagem é parte de um todo complexo e que envolve conceitos como a fala, a língua, a linguagem e a comunicação (Gleitman, Fridlung & Reisberg, 2011).

A linguagem serve para representar um pensamento (Kristeva, 2007), sendo ao mesmo tempo o próprio pensamento, ou seja, servindo simultaneamente para produzir o pensamento e para o comunicar, algo que vai ao encontro do pensamento de Vigotsky (2007), que nos diz que a linguagem e o pensamento são indissociáveis e que se modelam mutuamente.

É atualmente aceite que o uso da linguagem não é exclusiva dos humanos. Dick, Saygin, Moineau, Aydelott & Bates (2004) mencionam não só a existência de estruturas equivalentes às usadas pelos humanos na produção de linguagem e na sua compreensão em cérebros animais, como comprovam através de ressonância magnética funcional a sua ativação em primatas, outros mamíferos e aves.

1.1. Linguagem não-verbal

A linguagem não-verbal está em tudo o que os indivíduos fazem. Os movimentos corporais, as expressões faciais, a forma como se mostra as emoções, se veste, os comportamentos e atitudes (sejam conscientes ou inconscientes) são comunicações não-verbais (Fast, 1986; Navarro, 2010; Nierenberg & Calero, 2000).

Desde a antiguidade grega com Aristóteles até Descartes que se procuram identificar emoções básicas através das expressões faciais que sejam transversais a todos os seres humanos (Sander, 2013).

Charles Darwin, que através da “Tese da Universalidade” procurou identificar similaridades entre os primatas e a raça humana e transversalidade nas expressões faciais tendo dirigido um dos primeiros estudos transculturais, enviando questionários para vários colegas espalhados pelo mundo. As respostas que obteve sugeriam que existiriam expressões universais mas, faltavam a estes dados o rigor científico que só a partir da década de sessenta do século passado passou a ser aplicado a estas investigações (Gleitman, Fridlung & Reisberg, 2011).

Sander (2013) refere que a psicologia evolucionista identifica seis emoções básicas que são, a alegria, o medo, a raiva, a surpresa, a tristeza e o nojo, no entanto, o mesmo autor alerta

Cante Alentejano e a experiência de *Flow*

que não é consensual que apenas estas emoções integrem as básicas e referindo que há quem sugira que outras como a curiosidade, o contentamento e a vergonha deveriam também fazer parte destas emoções básicas. Defende que existem emoções secundárias que necessitam do desenvolvimento da linguagem e da socialização e consciência do “*Self*” e que são moldadas pela seleção natural e que são adaptações que foram derivando das emoções básicas, desde o período do Paleolítico (Sander, 2013).

No entanto, não é apenas a face que comunica, Brück, Kreifelts, Ethofer, & Wildgruber (2013) falam-nos de como a música e a tonalidade podem conferir emocionalidade à comunicação e transmitir sentimentos, algo que é típico e facilmente identificável no cante alentejano. Os grupos de cante alentejano têm para além da tonalidade uma disposição e postura que também são típicos. Habitualmente não necessitariam de emitir um som para serem imediatamente identificados como tal.

Para esta identificação também contribui outra forma de comunicação não-verbal, feita através da roupa que escolhemos ou que temos que usar. Podemos por isso dizer que os grupos de cante alentejano, também etnográficos que comunicam de uma forma diferente dos que não o são. Nos grupos etnográficos, é-nos dado a conhecer através das roupas a identidade do grupo, profissões, funções, etc. (Cante, 2016).

A cinética (que estuda os movimentos do corpo, principalmente as extremidades), a Háptica (que estuda a forma como tocamos e que sensações temos ao tocar), a Proxémica (o estudo das distancias entre as pessoas e como o espaço é usado por elas), microgestos e sincronia todas são formas que ajudam a compreender a vastidão e a subtilidade que tem a comunicação não-verbal (Fast, 1986; Navarro, 2013).

1.2.– Linguagem verbal

Apesar dos dados apresentados por Dick, Saygin, Moineau, Aydelott & Bates (2004) e de se saber que as vocalizações são possíveis para grande parte dos animais, apenas o Homem possui a laringe com um posicionamento que permite a fala, o que faz que a capacidade de falar seja exclusiva dos humanos (Le Huche & Allali, 2005) tendo sido Hipócrates o primeiro a referir a observação da qualidade vocal e Aristóteles o primeiro a referir-se à laringe como o órgão de onde a voz sai (Ferreira & Costa, 2000).

Cante Alentejano e a experiência de *Flow*

De facto, no que aos humanos diz respeito e por variadas que possam ser as sociedades existentes, algo comum a todas elas é o uso de uma língua, que tem uma estrutura. Como veremos adiante uma das características das línguas é serem estruturadas. Gleitman, Fridlung & Reisberg (2011) e Sternberg (2000) descrevem da seguinte forma essa estrutura.

As unidades mais simples são os fones. Os fones são unidades de som que podem ou não fazer parte do sistema verbal da língua, o exemplo de um fone podem ser tão simplesmente um estalido feito com a língua

Os fonemas são a estrutura seguinte e segundo Liberman (1970) são as unidades percetivas que compõem os eventos da fala fazendo, como refere Sternberg (2000), parte do sistema verbal. Os fonemas variam de língua para língua podendo ir de pouco menos de duas dezenas (como o idioma havaiano que tem cerca de treze) a mais de sessenta (como alguns dialetos africanos). Os bebés começam a balbuciar os fonemas da língua materna.

O nível seguinte da organização é a criação de morfemas, que são as mais pequenas unidades da língua que têm significado. Tal como os fonemas os morfemas também tem forma de se combinar e podem ser classificados como morfemas de conteúdo (caso sejam portadores da principal carga de significado) ou morfemas funcionais (caso acrescentem detalhe ou tenham função gramatical, por exemplo, como sufixos). Os morfemas vão formar palavras que, por sua vez, vão constituir o vocabulário com o qual passamos para o nível seguinte que são os sintagmas (sequências organizadas de palavras) e as frases. Pelo facto do mesmo grupo de palavras ter significados diferentes somos obrigados a referir a semântica, a pragmática e toda a conotação emocional transmitida pela fala que não está expressa nas palavras mas na forma como são pronunciadas (Gleitman, Fridlung & Reisberg, 2011; Sternberg, 2000) e que atualmente pode ser observada por imagiologia funcional (Sander, 2013), como veremos mais à frente.

Deutsch, em 1991 refere que a língua pode alterar a perceção da tonalidade da escala musical, e em 1994 confirma estes dados com aquilo a que chama o paradoxo do trítono.

Algo que parece ser transversal em todo o mundo e independente da língua a ser adquirida são as mudanças e fases que ocorrem nas crianças durante a aquisição de linguagem e que são descritas por Sternberg (2000) e Cole & Cole (2001) da seguinte forma:

Ainda em vida intrauterina o feto responde ao estímulo das vozes humanas e após o nascimento o recém-nascido continua a reagir ao estímulo das vozes e parece ter uma preferência pela voz materna.

Cante Alentejano e a experiência de *Flow*

Nos meses iniciais a criança começa a produzir sons a que chamamos arrolhamento e que abrange todos os fones possíveis. Nesta fase e à medida que os sons se tornam mais significativos existe uma maior seletividade dos sons e simultaneamente existe uma maior capacidade da criança para recordar os sons.

A fase seguinte, por volta dos seis meses de idade, começa a existir uma especificidade para a língua uma vez que o balbucio abrange apenas os fonemas da língua materna da criança.

No período que vai entre o primeiro e o terceiro ano a criança vai evoluindo desde a produção da sua primeira palavra, depois duas e seguidamente inicia e desenvolve a chamada “fala telegráfica”. Nesta fase aumenta a compreensão e a fluência bem como a capacidade mental para utilizar os símbolos linguísticos, existindo erros de superextensão quando as crianças tentam usar o seu vocabulário ainda limitado, que com o maior domínio da língua vão diminuindo.

Entre os três e os quatro anos embora usando frases simples as crianças tem um enorme aumento no seu vocabulário, na compreensão e fluência da língua sendo frequentes os erros de super-regularização.

Dos quatro anos em diante as crianças têm já a estrutura de frases básica de um adulto que se vai enriquecendo ao longo de toda a infância e adolescência complexificando-se e individualizando-se.

Também a forma como a linguagem é adquirida tem sido objeto de discussão e várias são as teorias que a tentam explicar.

As teorias citadas (Gleitman, Fridlung & Reisberg, 2011; Sternberg, 2000) referem a aprendizagem por imitação uma vez que de uma forma geral os padrões de fala de uma criança são muito similares aquele que é o dos adultos que formam o seu os seus círculos mais próximos. No entanto, esta teoria parece não explicar tudo devido à forma gradativa como a criança aprende a linguagem (uma palavra, duas palavras, fala telegráfica) o que não corresponde a reproduzir fielmente (imitando) o que ouve.

Outra explicação citada pelos mesmos autores é a aprendizagem por condicionamento que Cole & Cole, em 2001, denominam por aprendizagem por condicionamento clássico ou operante. Esta teoria dita que a criança ouvindo determinadas expressões em determinados momentos começa a associa-las e quando as utiliza corretamente é reconhecida por isso e é reforçado ao seu comportamento e quando as emprega fora de contexto é corrigida. Tal como a anterior é

Cante Alentejano e a experiência de *Flow*

contestada uma vez que a criança utiliza muitas vezes estruturas de linguagem em situações inéditas pelas quais nunca foi reforçada.

Alguns autores avançaram com uma base genética em que criança vem desde o seu nascimento com a capacidade inata de desenvolver linguagem. Talvez o mais conhecido seja Chomsky que propôs o DAL, Dispositivo de Aquisição de Linguagem (Ibbotson & Tomasello, 2016).

De facto todas as crianças têm os seus tempos de desenvolvimento de linguagem similares em todo o mundo e independente da língua em que estejam a ser educados (as crianças surdas aprendem a língua gestual seguindo as mesmas etapas, se lhe for dada essa possibilidade através da intervenção precoce), o que parece sugerir que a natureza tem o seu contributo na aquisição da linguagem, uma vez que também parecem existir períodos críticos para a aquisição e desenvolvimento da linguagem que não sendo cumpridos levam a dificuldades de aprendizagem da linguagem (Gleitman, Fridlung & Reisberg, 2011; Sternberg, 2000; Cole & Cole, 2001).

Os primeiros a conseguirem definir especificamente as áreas de produção de fala e da sua compreensão foram respetivamente Broca e Wernike. A partir da observação de lesões cerebrais e das implicações que tiveram na limitação da capacidade de falar e ou compreender, Paul Broca identificou em 1861 no lobo frontal a área de produção de fala e Karl Wernike, em 1873 a área de compreensão que localizou na região temporo-parietal, ambas no hemisfério cerebral esquerdo (Gil, 2012; Caldas, 2008; Gleitman, Fridlung & Reisberg, 2011).

Atualmente, com a imagiologia funcional, é possível observar que não apenas estas mas também outras áreas distintas e em ambos os hemisférios estão envolvidas na produção e descodificação da mensagem falada, não apenas no seu conteúdo verbal mas também na conotação emocional que é dada pelo emissor e que é percecionada pelo recetor (Sander, 2013), seja de uma forma falada, cantada ou apenas com vocalizações (Brück *et al*, 2013).

Ozdemir (2006) através de Ressonância Magnética Funcional (RMF) estabelece quais as áreas activadas na fala e no canto, bem como a implicação do treino vocal como desenvolveremos mais à frente.

1.2.1. Produção de fala:

Em primeiro lugar há que referir que a produção de voz seja para falar, seja para cantar faz-se à custa de órgãos que pertencem a outros sistemas do organismo (Marchesan, 2005).

Cante Alentejano e a experiência de *Flow*

De facto, o sistema sensório-motor-oral, como é designado por Marchesan (2005) o conjunto dos órgãos articuladores da fala (laringe, faringe, palatos mole e duro, língua, dentes, bochechas, lábios e fossas nasais), é formado por órgãos pertencentes ao sistema digestivo e respiratório tendo inicialmente as funções estomatognáticas (de mastigação e deglutição para digestão dos alimentos ingeridos e ventilação e respiração) e secundariamente a produção de voz (Marchesan, 2005; Huche & Allali, 2005; McFarland, 2008).

De não menos importância é o sistema auditivo. Frota (2003) sublinha a importância de uma audição que seja considerada dentro de parâmetros normais para que se dê um correto desenvolvimento a todos os níveis das capacidades linguísticas e até cognitivos. O processamento auditivo abrange desde a capacidade de distinguir os eventos acústicos quanto ao local onde se desenrolam, a amplitude, o tempo (Frota, 2003; Mackay, 2011) bem como ter a capacidade de identificar o conteúdo de uma mensagem seja a nível do seu conteúdo verbal como à sua semântica (entenda-se, significado emocional ou significado implícito que pode ser diferente do significado verbal literal) (Frota, 2003).

Por último, as estruturas nervosas e cerebrais, que permitem tanto a integração e decodificação da mensagem recebida na sua globalidade, como permitem a organização, elaboração e emissão das respostas (Frota, 2003; Mackay, 2011; McFarland, 2006).

A fala, sendo ela própria uma função estomatognática que se faz à custa de órgãos de outros sistemas, que formam no seu conjunto os chamados órgãos articuladores. Laringe, faringe, palato mole e duro, língua, boca, dentes bochechas, lábios e fossas nasais formam o sistema sensório-motor-oral, sendo que, os sons com origem nas pregas vocais são controlados, modelados e articulados com interferência da laringe, faringe e cavidades oral e nasal (Marchesan, 2005).

1.2.2 – Canto

A voz cantada é, na sua mecânica, igual à voz falada uma vez que para produção dos sons recorrem aos mesmos órgãos que anteriormente descrevemos (Huche & Allali, 2005). No entanto, a nível cerebral foram observadas através de RMF a ativação de áreas comuns para a fala e para o canto (Ozdemir, 2006) sejam bilateralmente as áreas pré e pós giro central, giro frontal inferior, giro temporal superior e sulco temporal superior mas para o canto ativam-se adicionalmente à direita o giro temporal superior, giro frontal inferior, operculum frontal inferior, que o autor pensa poder dar a explicação para o fato de alguns afásicos poderem cantar. Tal vai

Cante Alentejano e a experiência de *Flow*

ao encontro do que Racette, Bard, & Peretz (2006) descrevem na recuperação de afásicos, mas com ainda melhores resultados quando cantam em coro.

Ozdemir (2006) descreve-nos ainda que a ativação dos músculos oro facial laríngeos tem impacto em algumas regiões cerebrais e que os cantores tem ativações adicionais, bilateralmente do giro pré central inferior e inferior pré central tanto para falar como para cantar o que não acontece com não-cantores. Demonstra também que existe um aumento da massa cinzenta nos cantores que não se assiste nos não-cantores, no giro pré central inferior, giro temporal bilateralmente e no giro temporal médio. Os anos de prática estão relacionados com o aumento no giro pré central inferior. Concluindo, o autor refere que falar e cantar ativam áreas nos dois hemisférios cerebrais no planeamento, preparação e execução bem como no feedback sensorial e que nos cantores existem alterações estruturais e funcionais a nível cerebral.

Ao nível do processamento de sons Behroozmand, Ibrahim, Korzyukov, Robin & Larson, (2014) dizem-nos que o processamento cortical dos sons passa primeiro pelo hemisfério direito e posteriormente pelo esquerdo tendo os músicos uma maior sensibilidade à mudança de tom que os não-músicos.

Royal, Lidji, Théoret, Russo, & Peretz (2015) também nos falam na perceção dos sons reforçando que existe uma dissociação de hemisférios no cantar e no falar. Esta dissociação diminui em pequenos intervalos de música e aumenta para trechos longos.

1.3. Comunicação

Seja a linguagem não-verbal, verbal ou como vimos dentro da verbal, falada ou cantada serve para comunicar ao (s) outro (s) uma mensagem ou sentimentos. Para que a comunicação aconteça é necessária a existência de um emissor, de um receptor e que ambos partilhem um código comum (Monteiro, Caetano, Marques & Lourenço, 2008; Kristeva, 2007).

Na comunicação humana, segundo Monteiro, *et al* (2008), este código é a linguagem, que para Kristeva (2007) se reveste de diversos aspetos como sejam não apenas a cadeia de sons produzidos mas também as marcas escritas e os gestos usados.

Vigotsky (2007) identifica a linguagem como algo que surge da necessidade de transmitir a outros as experiências e os pensamentos, com vista à socialização, algo que é reforçado por Abreu (2007) quando refere que o desenvolvimento cognitivo e as interações sociais acontecem com base na linguagem e na comunicação.

Cante Alentejano e a experiência de *Flow*

Na socialização, para que exista o total entendimento da mensagem, além do seu conteúdo verbal, o seu conteúdo emocional é fundamental tal como é referido por Sander em 2013. Para isto contribui a ligação entre a comunicação (verbal e não verbal) nas reações que provocamos nos outros e aquelas que queremos provocar (Monteiro, et al, 2007).

Com efeito, o uso da comunicação entre os humanos faz-se em todas as atividades, tendo-lhe sido dada relevante importância ao longo das épocas. É habitual as pessoas serem julgadas nas suas capacidades, potencialidades e personalidade segundo as suas capacidades de comunicação, signos e símbolos exibidos (Monteiro, *et al*, 2007).

A este respeito, Kristeva (2007) dá uma tal importância à comunicação que diz que a personalidade pode ser moldada tanto pela forma como a linguagem é usada, como pelas interações que temos com os grupos com quem os indivíduos interagem.

A comunicação é de tal forma importante, que Vala & Monteiro (2002), referem que o estudo das estruturas de comunicação se sobrepõe em muitos casos aos dos contextos organizacionais e físicos dos grupos, assim como a comunicação em si própria e a forma como é desenvolvida se torna fundamental para as interações afetivas no grupo e na sua liderança, com implicações diretas sobre a sua coesão, forma de desenvolvimento de eventuais tarefas e no resultado final de cumprimento de objetivos a que se propunham.

Laukka, Neiberg & Elfenbein, (2014) referem que existe uma identidade cultural no expressar das emoções logo, o grupo ao qual se pertence pode moldar a forma como as emoções são expressas, o que leva ao capítulo seguinte.

Capítulo 2 – Grupos

Interação, interdependência e consciência mútua, são características que definem um grupo, que será tanto mais grupo quanto menor for o seu número de elementos, maior for a interação entre os seus membros, maior a sua história e menos limitado no tempo for a sua duração (Ferreira, Neves & Caetano, 2011).

Lim em 2014, constata que em grupos de canto profissional esta interação e consciência mútua se mantem para além do palco, sendo ainda desenvolvidas contenção, perceção interpessoal e sensibilidade mútua como forma de fazer com que o grupo tenha sucesso tanto enquanto grupo tanto quanto músicos ou seja demonstrando a interdependência.

Segundo Ferreira, Neves & Caetano (2011), as definições de grupo são muitas mas algo que é comum é o terem um objetivo partilhado que não atingiriam de forma individual, em que as relações entre os seus membros, que exercem influência mútua, tendo relações estruturadas, chegando a neurobiologicamente existirem mecanismos que asseguram esta conformidade grupal (Wei, Zhao, & Zheng, 2013).

Goldstein (1983) refere que devido à grande multiplicidade de tipos, importa classificar os grupos consoante diferentes categorias no que diz respeito à sua dimensão, tipo de formalização, composição e intimidade.

No que diz respeito à dimensão, os grupos podem ser grandes ou pequenos. Não existe um número máximo de elementos mas sabe-se que quanto maior for o número de elementos maior a dificuldade de contacto entre os eles e embora não exista um limite claro de separação de dimensões poder-se-á segundo Goldstein (1983) considerar pequeno um grupo até trinta pessoas.

Segundo esta classificação os grupos de cante alentejano podem ser na sua maioria considerados pequenos uma vez que oscilam normalmente entre quinze e trinta elementos (Cante, 2016). No entanto, em épocas de festividades podem acontecer grupos de várias centenas de pessoas (Marvão, 1997).

Na formalização, os grupos podem ser formais ou informais. Existem normas de comportamento e regras de procedimento que são seguidas nos grupos formais (Ferreira, Neves & Caetano, 2011) e nestes existe uma tendência para que se formem subgrupos (Goldstein, 1983). Por oposição, nos grupos informais os relacionamentos são muito próximos, quase

Cante Alentejano e a experiência de *Flow*

familiares e não existem padrões de relacionamento estabelecidos, o que pode ser aplicável aos grupos de cante.

Na sua composição, os grupos podem ser homogéneos e heterogéneos. No primeiro caso os indivíduos que o compõem tem uma semelhança e compatibilidade nas suas necessidades e também nas suas personalidades. Fruto destas particularidades o tempo e energia investidos na manutenção do grupo é menor conseguindo atingir os seus objetivos de uma forma mais eficaz que os grupos heterogéneos. Os grupos heterogéneos para além das diferenças individuais têm também diferenças nas suas qualificações e tem frequentemente vantagem por isso (Ferreira, Neves & Caetano, 2011).

No que nos foi dado a observar os grupos de cante tendem a ser homogéneos no que diz respeito à razão do que os congrega (o cante) e heterogéneo no que à diferença de qualificações dos seus elementos por exemplo nas habilitações literárias, que oscilam entre a iliteracia e a formação superior e nas profissões em que encontramos trabalhadores desse o setor primário ao terciário, desempregados, estudantes, reformados e domésticas.

Em função da intimidade existente entre os membros dos grupos estes são classificados como primários e secundários. Os grupos com um nível de intimidade primário são aqueles em que o contacto é feito cara-a-cara, sendo exemplo a família, os amigos e tem um papel muito importante no desenvolvimento de valores e atitudes (Ferreira, Neves & Caetano, 2011). Neste sentido Clark & Giacomantonio (2013) dão-nos conta da importância da música para esta aproximação entre os membros uma vez que demonstram que a preferência pelo mesmo tipo de música desenvolve uma atitude empática entre as pessoas. Como referem Ferreira, Neves & Caetano (2011) para estes grupos primários a pertença ao grupo é um fim em si mesmo. Já nos grupos classificados como secundários o contacto entre os seus membros é mais formal e distante sendo baseado na expectativa do cumprimento dos papéis previamente expectáveis. São vistos como a forma de se atingir um objetivo, seja ele pessoal, social ou profissional (Ferreira, Neves & Caetano, 2011).

No capítulo da intimidade, tanto quanto nos foi dado a ver, nos grupos de cante alentejano as relações oscilam entre o nível primário e o secundário em função dos elementos e dos grupos, mas tende a ser primário.

Capítulo 3 – Cante alentejano

Inscrito como Património Imaterial da Humanidade desde o ano de 2014 (Serpa, 2015) o cante alentejano é característico de uma região de Portugal (Marvão, 1997), o Alentejo. Existe, no entanto, aos dias de hoje espalhado por várias regiões do País e do estrangeiro por onde se encontra a diáspora alentejana, estando inventariados 174 grupos (Cante, 2016).

3.1. Enquadramento histórico

Existem várias as possibilidades levantadas para a origem do Cante ou Canto às vozes como é definido na candidatura a Património Imaterial da Humanidade (C.M. Serpa, 2013).

São colocadas como hipóteses a origem árabe, a ópera italiana do século XVIII, a existência nas melodias de vestígios de canto Eslavo (o que seria sustentado pela existência de indivíduos com origem em territórios da atual Rússia nas colónias de Fenícios que chegaram ao sul da Costa Portuguesa (Marvão, 1997).

No entanto, a hipótese dada como mais provável vai para um canto com origem no canto eclesiástico, existindo na sua estrutura características como a forma nasalada, a aproximação dos quartos de tom e melismas (que é a técnica de transformar a nota de uma sílaba de um texto enquanto está a ser cantada) que sugerem influências Berberes (Marvão, 1997).

O padre Marvão (1997) situa a sua possível origem, em Serpa, no século XV nas «escolas de canto popular» fundadas pelos frades da Serra de Ossa. No entanto embora esta hipótese não seja fundamentada por nenhuma documentação, uma vez que só a partir do século XVIII a documentação poderá fornecer pistas. No século XV, que foi um século de grandes mestres de capela (Duarte Lobo, Frei Manuel Mendes, Frei Manuel Cardoso), em Évora, existia uma escola de polifonia clássica. Em 1430, Mendes Gomes Seabra funda o convento dos Paulistas e dez anos depois Frei Mateus de Fróis, eremita na Serra de Ossa, inicia a fundação do convento de Nossa Senhora da Conceição e dos frades paulistas, em Serpa, que abriram as escolas de canto popular. Como anteriormente referido, nada existe de registo sobre estas escolas, ficando apenas o raciocínio dedutivo que teriam ensinado e adaptado ao povo o canto polifónico previamente aprendido em Évora, na escola de polifonia clássica.

Cante Alentejano e a experiência de *Flow*

Carvalho (1999) refere no léxico usado no cante expressões e palavras de origem tanto medieval como árabe o que parece corroborar as hipóteses formuladas pelos autores anteriores. Mas, no que diz respeito à sua estrutura musical as escalas do cante são diatónicas e não modais ou pentatónicas pelo que não existe ligação entre o canto árabe e o alentejano.

As emoções descritas associadas ao cante pelo padre Marvão (1997) são como uma nostálgica impressão emotiva de amor e saudade que nos embala, e nos faz sonhar e reviver o passado.

É referido como feito para servir o trabalho, o descanso, a alegria e a tristeza, a vida e a morte. Apesar das difíceis condições de vida dos trabalhadores rurais e assim dos cantadores não é caracterizado por nenhum tipo de revolta ou ódio (Marvão, 1997).

3.2. Enquadramento social

Abreu (2014) define as relações interpessoais como um acerto de rimos entre um ou mais indivíduos, que pode ir desde a imitação da postura até à imitação do tom de voz e que através da comunicação (seja a linguagem verbal ou não verbal) as pessoas passam a ter pontos comuns e se sincronizarão. A partilha de identidade, de valores comuns e de conhecimento em grupos ou sociedades, feita através da música é descrita por Sacks (2008), principalmente em culturas em que a transmissão é maioritariamente oral.

Neste sentido, desde as sociedades primitivas, quando os homens se reuniam à volta das fogueiras aos grandes concertos da atualidade que a música é uma experiência comunitária em que o ritmo e a vontade de o acompanhar transformam os ouvintes em participantes “sincronizando os cérebros e as mentes” (Sacks, 2008). Precisamente sobre este assunto, ainda Sacks em 2008 descreve-nos, desta vez citando Antony Storr, no livro “Music and the mind” que nas sociedades uma das funções principais da música é a ordem coletiva e comunitária e a forma como ajuda a estabelecer laços entre os indivíduos e a agrega-los.

Durante a nossa investigação foi-nos dado a conhecer que o cante alentejano era vedado aos denominados aprendizes de uma dada profissão e que só depois de serem considerados prontos (altura em que receberiam uma remuneração igual aos dos outros trabalhadores) teriam autorização para cantar.

Neste sentido, Donald (1991) classifica a competência rítmica como uma pré-condição não apenas para a música mas para todo o tipo de atividades não-verbais exemplificando a sua

Cante Alentejano e a experiência de *Flow*

existência desde os padrões rítmicos da vida agrícola aos comportamentos sociais e rituais mais complexificados e envolvidos na comunicação e sincronização humana.

Ora, a canção de raiz popular sempre existiu sendo muitas vezes cantada em jornadas de trabalho, no campo e no mar, ou mesmo como forma de adormecer ou entreter as crianças e como forma de transmitir cultura e o quotidiano das gentes (Vieira, 1994; Sacks, 2008).

É dado a entender que o Alentejano ao longo dos séculos nasce para trabalhar, cantar e morrer e tem uma abnegação a este estilo de vida que acaba por transformar em cultura popular. Daí surge um enquadramento com a natureza associada com as quadras festivas religiosas que constituem os temas que estão espelhados nos temas do cante (Marvão, 1997), como já anteriormente referimos.

Sobre este tema e referindo-se-lhe como os “descantes”, um artigo de M. Dias Nunes, publicado originalmente em Janeiro de 1902, em Serpa, na revista a “Tradição” (Serpa, 1997), descreve-os como canto coral quase exclusivo dos trabalhadores rurais que assim que tem uma pausa da sua difícil vida de trabalho, começam cantando pelas ruas da povoação e que chegam a constituir grupos de trezentas a quatrocentas pessoas em épocas de festas cristãs [Stº António, S. João, S. Pedro, Natal, Pascoa, Ano Bom, Guadalupe mas também nas festas semipagãs (as diafas)] por exemplo na apanha da azeitona e que podem ser consideradas festas de trabalho, descrevendo a forma engalanada em trajes tradicionais envergados por todos aqueles que participam. Refere ainda este artigo que os camponeses preferem cantar a comer, mas que muitas vezes o fazem com o intuito de esconder a fome, referindo o ditado popular que quem canta seus males espanta. Descreve ainda o cante como uma necessidade psicofisiológica, descrevendo o camponês como rude e inculto mas dotado um cérebro que pensa e de um coração que sente e que vai procurar uma expansão dos seus afetos no cante (lira popular, como lhe chama) e aí expressar os seus estados de alma, dando como exemplo as alegrias e magoas, esperanças, desesperos, entusiasmos, ciúmes, aspirações, etc.

No entanto, é-nos dado a conhecer por Arimateia (2011) que Giacometti, um dos maiores investigadores do património musical tradicional português, numa entrevista dada em 1971 refere que esta expressão é feita de uma forma muito consistente enquanto a tradição oral a que nos referimos inicialmente se mantém, mas foca também a influencia que os então meios de comunicação tinham na adulteração da cultura popular através da introdução de novos ritmos que vão erodindo a base tradicional e introduzindo novos elementos.

Cante Alentejano e a experiência de *Flow*

Até à chegada da rádio e da televisão as modas eram passadas de geração em geração, acredita-se, praticamente inalteradas. Com a introdução dos novos meios de comunicação no quotidiano esquecem-se as modas e muitas delas são por vezes “adaptadas” aos novos ritmos musicais para lhe conferir um tom de modernidade. Estas adulterações são vistas como modernização e dificilmente se conseguia naquela época valorizar o “folclore”, tendo verbalizado Giacometti que embora seja importante a valorização da tradição esta não pode ser imposta (Arimateia, 2011), algo que é igualmente referido por Pereira, em 1997.

3.3. O Cante alentejano

Em 1997, Marvão descreve o canto polifónico conhecido como cante alentejano ou canto às vozes (como consta do documento de candidatura a património imaterial da humanidade) como sendo cantado por uma equipa de cantores, constituída pelo ponto, o alto e as segundas vozes. Explica ainda que o ponto começa a moda sozinho, cantando geralmente apenas as duas primeiras linhas do verso e que calando-se logo de seguida, o alto, a uma terceira maior da melodia inicial levanta a voz numas escassas notas, juntando-se-lhes depois as segundas vozes.

O documento de candidatura a Património Cultural Imaterial da Humanidade, refere que O Alto pode continuar a moda também elevando a uma décima a nota inicial (Serpa, 2013) ou seja, para execução de uma moda é necessário um ponto, um alto e um número indeterminado de vozes que interprete os baixos (Lima, 2013; Marvão, 1997; Pereira, 1997).

Sobre as canções que são cantadas, Pereira (1997) refere a origem do termo moda com base no facto de ser cantada por um grande número de pessoas. Uma canção nova que aparece no folclore da região e passa a ser cantada por um número significativo de pessoas passa a ser moda, daí a origem do termo e Orta (2002) assinala que existem modas adequadas a quase todo o tipo de atividades e que cumprem várias funções sociais. Refere ainda que é por esta razão que estão presentes ao longo de toda a vida e em vários estados psicológicos, tanto de quem as canta como de quem as ouve.

3.3.1 Caracterização do Cante alentejano

Como foi referido anteriormente, o Ponto ao começar prepara a entrada do Alto que deve ter um registo mais agudo que as restantes vozes, cantando apenas o primeiro verso da primeira estrofe, antecipando a entrada das restantes vozes que acompanha num intervalo harmónico de terceira inferior ou quinta perfeita sendo o resultado uma espécie de polifonia primitiva com duas

Cante Alentejano e a experiência de *Flow*

linhas melódicas com ligações através das intervenções ornamentais do Alto (Lima, 2013; Marvão, 1997; Pereira, 1997).

Habitualmente os Pontos e os Altos são cantadores mais experientes e que asseguram uma maior confiança e segurança aos restantes elementos do Grupo (Lima, 2013)

Marvão (1997) refere-se a esta estrutura como sendo a estrutura-base, no entanto faz notar que a estrutura pode complexificar-se até às cinco linhas vocais e também pela introdução de vozes femininas.

A tonalidade caracteriza-se por ser sempre maior e o sistema de agrupamento de modas que iniciam sempre no mesmo grau (subdominante) e uma gama de cadências sempre do mesmo tipo quase sempre inseridas num dos antigos modos gregorianos.

Os requebres ou letras são os termos aos quais os cantadores se referem às inflexões de voz, trinado dos versos e chamam estilo à musica que constituem a moda, que é habitualmente uma composição de duas quadras de sentido encadeado e rima cruzada, existindo no entanto, modas apenas de uma quadra e outras com várias quadras. Os versos são geralmente de sete sílabas (redondilhas maiores) existindo também as de cinco e mais de sete. A rima existe sempre com a coincidência do primeiro verso da segunda quadra com o último da primeira, os outros variam. Quanto à distância a que se dão, as rimas podem ser emparelhadas, alternadas ou cruzadas e interpoladas, sendo a mais comum a cruzada correspondendo-se a última palavra do segundo verso com a do quarto.

Quase todas as modas contêm um estribilho (exclamação, palavra ou palavras, verso ou versos) que se repetem no fim de certos versos das modas (Pereira, 1997).

Por sua vez, as modas cantam-se frequentemente intercaladas com cantigas (que são quadras populares soltas). Existem estilos sem letras ou requebres mas não existem modas sem estilos (Lima, 2013; Pereira, 1997).

Pereira (1997) identifica alguns tópicos que naturalmente compõem os temas abordados no Cante e que são eles:

A Toponímia - Com a alusão aos locais, aldeias, vilas, cidades, ruas e outros locais do Baixo Alentejo;

A Fauna – Com nomes dos animais existentes na região;

A Flora – Com os nomes e as partes constituintes das plantas da região;

Cante Alentejano e a experiência de *Flow*

Partes e órgãos do corpo – Estas referências fazem-se para ilustrar diferenças ou sentimentos expressos por essas partes;

Peças de vestuário e objetos de adorno – Com referência aos mais comumente utilizados;

Astros – Referência ao Sol, à Lua, às Estrelas;

Comoções, Paixões, Sentimentos – São diversos os identificados pelo autor, como o medo, a cólera, a ternura, o amor, o ciúme, o ódio, a soberba, a inveja, a bondade, a alegria, a tristeza (tendo com ela prazer ou dor), o orgulho, a melancolia, o desgosto, a resignação, a saudade e muitas outras tendo por base e uma ligação direta a todos os outros itens atrás expostos, que muitas vezes são referidos para dar ênfase ou ilustrar o sentimento que se pretende expressar.

Os aspetos linguísticos do cante são objeto de estudo detalhado por parte de Carvalho (1999). Algo que é identificado desde o início é a consciência que os alentejanos tem das alterações que são feitas à norma da língua portuguesa nesta região de Portugal e que constituem uma parte da identidade da região.

No que diz respeito ao léxico, Carvalho (1999) diz ser constituído por léxico rural e motivos tradicionais com muitas expressões que classifica como sendo de origens medievais, clássicas, árabes, arcaicas e regionalismos por vezes com adaptações de léxico estrangeiro. Já a toponímia usada no cante fica habitualmente confinada à região.

Carvalho (1999) especifica ainda dois tipos distintos de cante, o profano e o religioso, cada um deles também com um léxico característico.

Rita (2015) identifica dentro do canto profano dois tipos de canto com base no Cancioneiro Alentejano do padre António Marvão, os Corais Majestosos e Coreográficos, devendo-se entender os corais majestosos como os cânticos entoados por grupos, em geral exclusivamente de homens, na rua, em passo cadenciado e duas, três ou quatro vozes em épocas festivas. Já o termo corais coreográficos refere-se a modas que são cantadas em bailes.

A temática profana, segundo Carvalho (1999), utiliza na antroponímia nomes essencialmente próprios em detrimento de apelidos familiares, recorrendo frequentemente a cognomes e na toponímia as referências são quase esmagadoramente às localidades onde o cante é exercido. Os termos são habitualmente de origem arcaica ou mais ou menos conservadores, contendo muitas expressões dialetais características da região e sendo recheado de léxico ligado à

Cante Alentejano e a experiência de *Flow*

ruralidade, seja a fauna, a flora ou de objetos e acontecimentos típicos desta vida. É ainda muito rico em motivos ligado ao romance e à despedida, recorrendo por vezes a estrangeirismos.

No cante com motivos religiosos, o léxico utilizado é ainda mais arcaico chegando a ser utilizados termos latinos, com muitos outros de origem rural nas suas expressões o que denota uma realidade social de camponeses pobres como interpretes de textos de inspiração litúrgica e de um cancionero com origem medieval e renascentista.

Já no que diz respeito à morfologia, frequentemente o cante não tem ligação entre a vogal da sílaba final de uma palavra e a vogal da sílaba inicial da palavra seguinte o que poderia ser motivado pela necessidade melódica, mas tal não se observa, embora isso possa acontecer em alguns casos. Nesta análise realizada por Carvalho (1999) através de trabalhos de audição e de transcrição ortográfica e fonética, com a utilização do alfabético fonético internacional, sobressai e reforça-se a ideia de que morfologia do cante vai acentuar os traços regionais, arcaizantes e sociais da região.

No que diz respeito à fonologia e sabendo que reflete a morfologia que anteriormente referimos, damos a título de exemplos aquelas que são reconhecidamente características do português falado nesta região como seja acrescentar de segmentos finais pós consoante seja em nomes, seja em verbos (Natal[i], amor[i], valor[i], valer[i], morrer[i], pé[i], fé[i]), acrescentando assim uma sílaba à palavra, as reestruturações feitas no meio da palavra (f[i]lor, ad[i/i]miro) ou o reforço, por alongamento da sílaba final (amizade[i], saúd[i], nort[i], font[i]). Todos estes fenómenos contribuem para uma entoação arrastada das palavras seja por alongamento final, seja por sílabas introduzidas no corpo da palavra.

A supressão é um fenómeno igualmente frequente e que contribui para a regionalização da língua, dando-se igualmente em posições iniciais, mediais e finais.

Igualmente, e Carvalho (1999) refere-o especificamente em relação ao cante sagrado as metáteses (glóira, sacláiro, pr[i]gatóiro, calvairo) com a passagem do “r” a outra consoante e evitação do ditongo final o que são marcas arcaizantes e populares, dando outros exemplos de derivações latinas com nasalização convergente na vogal e de adaptações com origem na época medieval.

A sintaxe caracteriza-se por:

1 - Ausências de proposição (“não lho havia Ø consentir”; “não lhe havia Ø dar a mão”);

2 - Proposições em excesso (“fui um dia a passear”; “vou a ser marujo”);

Cante Alentejano e a experiência de *Flow*

- 3 - Ordem dos clíticos (arcaísmos) (“um raminho de alecrim me trouxeram da Salvada”);
- 4 - Frase negativa (“vinha pra roubar/ mas nunca roubou”);
- 5 - Gerúndio (“bailando”; “rezando”; “cantando”);
- 6 - Artigo, a seleção de um artigo onde dele não há necessidade, implica uma maior proximidade entre o crente e o divino (“bate um Deus (à porta de uma alma Santa)”);
- 7 – Tempo, a falta de concordância nos tempos (“se tu não foras Mariana”);
- 8 - Construção comparativa, construção frásica baseada em comparações, por vezes pelo inverso (“e esta casa está caiada / por dentro mais que fora não”);
- 9 - Seleção de adjectivo – igualmente pelo inverso de que se pretende;
- 10 - Verbo causativo, em que é usado como causa da ação e não a ação em si (“é a paixão que me existe” em vez de é a paixão que me faz existir);
- 11 – Concordância, em que existe falta de concordância nas formas de tratamento.

A semântica remete igualmente para termos locais. Assim expressões como “amante” com significado de amado, “conversação” para namoro, “jogar” para atirar, “monte” para casa rural relativamente isolada e “rigor” para frio são alguns exemplos para esta região.

De igual modo Pereira em 1997 identifica as figuras de estilo utilizadas no “Cante” e que passamos a enumerar:

- Prótese – Corresponde à adição de fonemas no princípio de uma palavra.
- Epêntese – Acrescento ou inclusão de uma letra ou de uma sílaba, sem valor determinado, no meio de uma palavra.
- Paragoge – adição de fonemas ou sílabas no fim de uma palavra
- Síncope – Supressão de uma sílaba ou letra no meio de uma palavra
- Metátese – Transposição de fonemas ou letras numa palavra (exemplo de desvairar transformado em desvariar)
- Antítese - Exprime uma oposição de ideias ou de palavras
- Elipse – Omissão de uma ou mais palavras numa frase sem que esta deixe de ser clara
- Anacolúcia - Elipse em que se emprega um relativo sem o seu antecedente. Construção gramatical em que se começa com uma forma e se acaba com outra.
- Anástrofe – Inversão da ordem natural das palavras
- Metáforas – Transporte da significação própria de um vocábulo que só se associa ao mesmo vocábulo por comparação que fica subentendida (por exemplo, primavera da vida).

Cante Alentejano e a experiência de *Flow*

Ironias – tipo de sarcasmo em que se diz o contrário do que se quer dizer

Analogias – Razão da formação de certas palavras.

Perífrases – Expressão em muitas palavras do que se podia dizer numa só.

Hipérboles – Exagero propositado para produzir uma maior impressão do que se pretende expressar.

Na pragmática, é relevante a dissonância das formas de tratamento de deferência e aproximação denotando uma deficiente (ou propositada) noção e utilização das convenções sociais, ficando no sagrado o homem mais próximo da divindade e no profano se tender para a aproximação ao seu semelhante (Carvalho, 1999).

Feito o enquadramento referente ao cante alentejano nas suas várias vertentes passaremos a abordar no próximo capítulo a componente seguinte deste nosso trabalho, descrevendo o estado psicológico definido por Csikszentmihalyi (2002) como *Flow*, as suas aplicações em várias áreas de atividade humana e em particular na música bem como o impacto que tem na vida de quem o experiencia.

Capítulo 4 – *Flow*

Csikszentmihalyi (2002) define a experiência ótima (*Flow*) como o estado oposto ao de entropia psíquica e do qual resulta prazer e desfrute. Durante esta experiência o indivíduo é sujeito a um processo de evolução e crescimento em que as suas capacidades são postas à prova, o que nem sempre leva ao prazer imediato. Após a superação do desafio, em que o indivíduo luta para organizar a sua consciência, resulta daí uma complexificação do *Self* o que, por sua vez, leva ao crescimento do indivíduo e a que se sinta prazer no desafio superado e ao desfrute do processo no qual tal aconteceu.

Csikszentmihalyi (2002) defende que é através de dois processos psicológicos distintos, a diferenciação e a integração, que o indivíduo consegue este crescimento. Que a diferenciação é um crescimento no sentido da afirmação da singularidade da pessoa e a integração é o crescimento a dar-se no sentido inverso, ou seja, nas ideias e ações coletivas. No seu conceito o ser é tão mais complexo e evoluído quanto mais conseguir desenvolver estes dois processos simultaneamente.

O conceito de *Flow* descrito por Csikszentmihalyi (2002) é descrito como um completo estado de concentração no desenvolvimento de uma tarefa, em que estão identificadas nove dimensões:

- 1 - Os objectivos são claros ao longo de toda a experiencia;
- 2 - O indivíduo tem um *feedback* imediato sobre o seu desempenho;
- 3 - Existe um equilíbrio entre a tarefa a desempenhar e as capacidades do indivíduo;
- 4 - Existe uma fusão entre a tarefa desenvolvida e a consciência;
- 5 - Distrações não ligadas à tarefa são eliminadas da consciência;
- 6 - A preocupação de falhar não existe;
- 7 - A consciência do “*Self*” é eliminada;
- 8 - A noção do tempo é distorcida;
- 9 - A tarefa torna-se recompensadora por si, não necessitando de outro incentivo.

Vamos detalhar cada uma das nove dimensões definidas por Csikszentmihalyi (2002) no ponto seguinte, dedicado às experiências culminantes, para um melhor entendimento deste

Cante Alentejano e a experiência de *Flow*

conceito que tem estado ligado a inúmeras atividades, desde a gestão ao desporto, do alpinismo à música.

4.1 – Experiências culminantes

Da literatura consultada emergem três constructos de experiências culminantes, que são por vezes confundidos. Com efeito é por vezes difícil estabelecer fronteiras uma vez que é possível que ocorram concomitantemente. Assim optamos por definir as duas primeiras de uma forma mais breve e desenvolver a terceira, que é objeto dos nossos estudos.

4.1.1 – *Peak performances*

É Maslow, quem define o conceito de *Peak performance*, ligado ao seu conceito da hierarquia das necessidades, tendo por base os sentimentos de unicidade total, força interior e globalidade do ser. Ao longo do tempo outras definições têm surgido mas todas elas apontam para “*um estado de funcionamento excepcional*” e que está acima do que seria o funcionamento habitual daquele indivíduo (Laneiro, 2011).

Sutton (2005) estuda as *Peak performances* em grupo musicais e identifica como fundamentais para que ocorram a preparação, concentração do ego, confiança nos outros, o papel da audiência e a vontade de partilhar a música como algo que vale a pena por si. Os participantes deste estudo referem uma consciência de espírito de grupo no momento da *Peak performance*, com o *Self* a diluir-se relativamente ao grupo.

4.1.2 – *Peak experiences*

As *Peak experiences* são para Maslow, citado por Laneiro (2011), “as experiências mais maravilhosas e extasiantes da vida das pessoas”, que refere estarem mais ligado a experiências nas áreas da criatividade, estética, intimidade, mística e *insight*.

De tal forma são intensas que podem causar euforia e *craving* segundo Salimpoor, Benovoy, Larcher, Dagher, & Zatorre, (2011) o que parece estar relacionado com circuitos de recompensa que envolvem o sistema dopaminérgico do estriato. Com ressonância magnética funcional observaram uma ativação em duas fases distintas e em áreas diferentes, uma vez que a antecipação ativa o caudado e a *Peak experience* (pico emocional) ativa o núcleo accumbens, concluindo que existem vias dopaminérgicas distintas para a antecipação e para a *Peak experience*.

Torna-se óbvia a ligação entre a música e as *Peak experiences* e Lowis (2002) relata a ocorrência destas entre estudantes, tanto a tocar como a ouvir. Havia no entanto diferenças uma

Cante Alentejano e a experiência de *Flow*

vez que a investigação sugere que nos que eram músicos existe uma ativação dos dois hemisférios cerebrais o que não é claro para quem apenas ouve. Hong em 2006, confirma a ocorrência das *Peak experiences* bem tanto em músicos como em ouvintes de música.

Laeng, Eidet, Sulutvedt & Panksepp (2016) desenvolveram uma investigação em que a música é relacionada com as *Peak experiences*. Nos momentos que os participantes ouviam músicas que eram significativas para si e que classificam como arrepiantes (e que correspondem no entender dos autores à *Peak experience*) assistiram a uma dilatação pupilar que não aconteceu em momentos considerados neutros, obtendo uma reação fisiológica que sugere uma ativação do sistema noradrenérgico central. Schäfer, Smukalla & Oelker (2014) demonstram que são extremamente importantes as experiências musicais intensas para quem as vive referindo estados alterados de consciência (o que também é compatível com a ocorrência de *Flow*) que conduzem a harmonia e realização pessoal e que referem que após estas vivências as pessoas querem ter esta harmonia no seu dia-a-dia e desenvolvem recursos internos para que tal aconteça. A longo prazo, estas experiências modificam os seus valores pessoais, a sua perceção do significado da vida, empenhamento nas atividades e desenvolvimento pessoal fazendo com que se sintam mais preenchidas, com mais espiritualidade e harmoniosas.

Em 2016, Green diz-nos que as pessoas referem as *Peak experiences* com música como centrais nas suas narrativas biográficas no que concerne à inspiração, influência, mudança e motivação ou seja confirmando que podem ser marcantes no sentido positivo e acrescentando que são duradouras nas vidas das pessoas.

Embora possam acontecer simultaneamente, uma pessoa que tem uma performance acima do seu normal, não tem necessariamente que ter uma felicidade extrema e vice-versa. No entanto, ambas contribuem para o desenvolvimento do indivíduo.

4.1.3 – *Flow*

Como referimos anteriormente, o estado de *Flow* é definido por Csikszentmihalyi (2002) como um estado de concentração no desenvolvimento de uma tarefa, com nove dimensões que passamos a descrever mais detalhadamente:

1 - Os objetivos são claros durante toda a experiência - Ao contrário do que acontece habitualmente, em que existe incerteza nas decisões a tomar nesta dimensão do *Flow* não existem dúvidas. Um atleta Olímpico define o seu objetivo geral para a prova e sub objetivos o mais aproximados possível do atingível o que permite que exista a sensação de controlo absoluto em

Cante Alentejano e a experiência de *Flow*

todos os momentos da prova. Imaginemos um maratonista com os objectivos previamente definidos no que diz respeito aos tempos em que deve percorrer determinados troços do percurso.

2 - O indivíduo tem um *feedback* imediato sobre o seu desempenho – Contrariamente ao que acontece na vida de todos os dias durante o *Flow* o indivíduo tem no momento o resultado do seu desempenho. Se pensarmos no maratonista, ao longo do percurso é-lhe permitido aperceber-se se está a ter um desempenho abaixo, acima ou dentro do planeado.

3 - Existe um equilíbrio entre a tarefa a desempenhar e as capacidades do indivíduo – Csikszentmihalyi (2002) explica que para que aconteça *Flow* deve existir um equilíbrio sempre dinâmico em que as capacidades do indivíduo e a dificuldade da tarefa a desempenhar devem dar a sensação de que está em desafio e em descoberta constante. Se a tarefa for considerada demasiado difícil o indivíduo entrará em ansiedade e pode desmotivar-se, por entender que o seu objetivo é inatingível e se for demasiado simples para as suas capacidades depressa se desmotivará uma vez que a considerará demasiado básica e como tal entediante.

4 - Existe uma fusão entre a tarefa desenvolvida e a consciência – Enquanto no dia-a-dia é habitual que outros assuntos ocupem a nossa consciência. Enquanto conduzimos um automóvel, por exemplo, é muito frequente a nossa consciência esteja “ocupada” com outros assuntos e preocupações não estando concentrado na condução. Em estado de *Flow* o indivíduo está completamente fundido com a tarefa, o que leva à seguinte dimensão.

5 - Distrações não ligadas à tarefa são eliminadas da consciência - Todos os assuntos que possam ser distrações são eliminados da consciência, o maratonista enquanto estiver empenhado na sua tarefa para atingir esta experiência ótima que é o *Flow* não pode preocupar-se se pagou a conta do telefone ou preocupado com o desentendimento que teve na véspera.

6 - A preocupação de falhar não existe – Como vimos na primeira dimensão, durante o *Flow* os objetivos são claros e estão adaptados às capacidades do indivíduo pelo que o medo de falhar não existe existindo sim um estado de concentração em que o indivíduo pensa “como vou ou estou a conseguir”.

7 - A consciência do *Self* é eliminada – Estar com a preocupação sobre o que os outros pensam sobre o indivíduo é uma limitação uma vez que a consciência do *Self* leva a um peso na vida. Quando o estado de *Flow* acontece essa consciência desaparece e frequentemente com a superação dos objetivos o *Self* é fortalecido.

Cante Alentejano e a experiência de *Flow*

8 - A noção do tempo é distorcida – o tempo é percecionado de uma forma diferente da realidade. A noção de que decorram minutos quando passaram horas é possível, sendo o contrário também possível.

9 - A tarefa torna-se recompensadora por si, não necessitando de outro incentivo. Grande parte das tarefas que são realizadas no quotidiano acontece por obrigação e na esmagadora maioria com o objetivo de ter um ganho exterior. No *Flow* o desempenhar da tarefa ou atividade é a própria recompensa, embora possam existir ganhos secundários (como a medalha do maratonista).

Uma vez que o nosso estudo tem em conta a ocorrência de *Flow* nas vertentes individual e de grupo seguidamente abordamos cada uma delas.

4.2 – *Flow* individual

O conceito de *Flow* foi proposto por Csikszentmihalyi (2002), e desde o início da sua criação este conceito foi ligado ao trabalho, à música e ao desporto.

A experiencição de *Flow* em ambiente de trabalho proporciona ao individuo o preenchimento das necessidades básicas de competência e autonomia (Ilies, *et al*, 2016), proporcionando-lhe bem-estar.

Csikszentmihalyi (2002) acredita que podem existir condicionamentos pelos sistemas sociais e condições ambientais em que os povos vivem e que podem facilitar ou causar entrave à procura da experiência ótima, que é o objetivo de qualquer individuo. Sociedades que estimulam os indivíduos com tarefas desafiantes criam nos seus elementos uma maior capacidade para procurar estas experiências e desta forma promovem uma maior procura e capacidade de crescimento pessoal. Para além das características da sociedade em que estão inseridos, Csikszentmihalyi (2002) sugere também que existem características individuais que podem propiciar ou impedir do desfrute desta experiência de *Flow*.

Num estudo realizado em estudantes de música que estavam deslocados num campo de férias (Diaz & Silveira, 2013) os alunos que tinham maior correlação entre a atenção e divertimento eram os que tinham níveis mais altos de *Flow*. Busch, Hofer, Chasiotis & Campos (2013) correlacionam a personalidade autotélica, a ocorrência de *Flow* e o sucesso académico a longo prazo, em estudantes de três culturas diferentes e Srinivasan & Gingras (2014) relacionam o *Flow* com a inteligência emocional, confirmando níveis de capacidade diferente para

Cante Alentejano e a experiência de *Flow*

experienciar o *Flow* diferentes de individuo para individuo bem como o impacto que isso pode ter na sua performance e crescimento.

Em condições habituais, a família é o primeiro grupo a quem o individuo pertence (Cole & Cole, 2001) e ao qual se vincula (Guedeney & Guedeney, 2004) tendo Graham (2008) estudado o casal na premissa de ser o grupo mais pequeno que existe. Csikszentmihalyi (2002) refere o contexto familiar como um dos fatores para estas diferenças individuais e identifica cinco condições que podem contribuir para estimular que as crianças e adolescentes venham a disfrutar da experiência ótima:

- 1- Clareza – Os membros sabem claramente o que é esperado deles e as mensagens trocadas não são ambíguas;
- 2- Concentração – Saber ou ter a noção que os pais estão preocupados com o que acontece, momento a momento na vida dos filhos e nos seus sentimentos, ou seja estão com uma postura centrados nas pessoas;
- 3- Escolha – Aos filhos é dada a possibilidade de tomarem decisões, inclusive quebrar as regras impostas pelos pais, desde que estejam preparados para sofrerem as consequências dessas mesmas escolhas;
- 4- Compromisso – Estas famílias são caracterizadas pela confiança nas escolhas da criança ou adolescente, o que lhes dá a possibilidade de porem de lado as suas defesas e poderem envolver-se nos assuntos e atividades que mais lhes despertam interesse;
- 5- Desafio – Estas famílias preocupam-se em proporcionar aos filhos desafios de dificuldade crescente, mantendo-os continuamente estimulados;

Segundo Csikszentmihalyi (2002) famílias que não têm este nível de organização passam muito tempo em negociações e disputas constantes o que leva a criança a querer defender-se dos objetivos dos outros. Desta forma a família pode ocupar um lugar importante no desenvolvimento da personalidade autotélica.

Bassi, Steca, Monzani, Greco, & Delle Fave, (2014) demonstram que a abertura a novas experiências é um fator fundamental para que os adolescentes experienciem o *Flow* (o que confirma estas condições) e refere que os adolescentes que o experienciam têm uma maior satisfação com a vida, maior equilíbrio hedónico e maior bem-estar.

Embora Løvoll & Vittersø, em 2014, ponham em causa num artigo baseado em dois estudos que o equilíbrio entre o desafio e as capacidades do individuo esteja na base da

Cante Alentejano e a experiência de *Flow*

ocorrência de *Flow*, a esmagadora maioria dos estudos e autores confirma esta hipótese. Já em 2012, Klasen, Weber, Kircher, Mathiak, & Mathiak, tinham estabelecido através de ressonância magnética funcional, quando da existência de *Flow*, uma clara ligação entre desafio e concentração e o foco e controlo tendo impacto nos circuitos de recompensa e envolvendo uma complexa rede neurosensorial, cognitiva e emocional. Keller, Ringelhan & Blomann em 2011 confirmam que o próprio equilíbrio entre tarefa e capacidades não só é geradora de *Flow* como constitui é em si mesmo fator de motivação para voltar à tarefa e Schiefele & Raabe (2011) estabelecem uma clara relação entre tarefa e capacidades quando demonstram que é mais fácil diminuir a experiencição de *Flow* diminuindo a dificuldade da tarefa que aumentando-a e que em função da dificuldade a capacidade de concentração do individuo faz diferença.

Schiepe-Tiska & Engeser (2012) alertam que motivações intrínsecas e próprias de cada individuo que definem como de “atingimento”, “afiliação e intimidade” e “poder” podem surgir como variáveis para o atingimento de *Flow* em algumas pessoas e na forma como o atingem, algo que também é focado por Wright, Wright, Sadlo, & Stew, (2014) que consideram que mais importantes que o equilíbrio entre tarefa e capacidades são os estados meta motivacionais, níveis de atenção e performance acima do esperado.

A fisiologia do *Flow*, embora ainda não completamente explicada, encontra-se hoje já bastante documentada tendo Keller, Bless, Blomann & Kleinböhl (2011) observado uma reduzida variabilidade na frequência cardíaca e um aumento do cortisol (hormona de stress) o que indicia para estes autores um aumento do trabalho mental.

de Manzano, Theorell, Harmat & Ullén (2010) vão mais longe e documentam em pianistas um aumento de arritmia respiratória, aumento do rácio da frequência cardíaca (que difere da anterior pelo aumento da atividade física), um aumento da profundidade da ventilação e avaliaram ainda mais treze parâmetros concluindo que os dados analisados sugerem que exista uma modulação aumentada do sistema parassimpático sobre o simpático que não foi observada em acontecimentos extremos que induzem cargas de trabalho aumentadas e requerem *coping* ativo. Esta co ativação de simpático e parassimpático permite uma resposta precisa e controlada com um perfeito ordenamento no funcionamento dos órgãos envolvidos. Este tipo de ativação aparece apenas em estados de concentração e relaxamento, como os que acontecem em meditação. Os autores sugerem o *coping* ótimo como resultado, o que explica os níveis de funcionamento ótimos.

4.3. *Flow* em grupo

Tal como é referido por van den Hout, Davis, & Walrave, em 2016, por comparação com estudos individuais, não são muitos os estudos sobre *Flow* em grupo. Graham (2008) estudou o grupo mais pequeno indagando a existência de *Flow* em casais quer nas rotinas do dia-a-dia quer em momentos especiais tendo-o comprovado e demonstrando uma maior cumplicidade e satisfação nestes casais.

Laneiro, em 2011, estuda os grupos em contexto organizacional concluindo que a existência de experiencição de *Flow* promove ou aumenta a interdependência emocional e instrumental nos elementos das equipas. Mais, confirma as nove dimensões que anteriormente focamos relativas ao *Flow* em grupos de trabalho.

Em 2012, Raphael, Bachen, & Hernández-Ramos confirmam tanto a experiencição de *flow* em grupo como o aumento da empatia entre os elementos do grupo.

Walker (2010) refere que é melhor entrar em *Flow* colectivamente do que individualmente e sugere ainda outras dimensões que poderão ser levadas em conta quando nos centramos em grupos e que são, a maior atenção aos membros do grupo, diluição do “*Self*” no grupo, a comunicação emocional e o desejo do grupo repetir a experiência.

Salanova, Rodríguez-Sánchez, Schaufeli, & Cifre (2014) referem que existem mais possibilidades de existir *flow* coletivo quando o grupo está no pico das suas capacidades ou que mais importante ainda é que o grupo encontre o que está a fazer. Estes autores baseando-se na teoria do contágio emocional que diz que as pessoas têm tendência para empatizar mimica, posturas e emoções confirmam que experienciar o *Flow* em grupo cognitivamente e afetivamente aumenta as crenças de eficácia e que por sua vez os grupos com maior eficácia coletiva tem maior probabilidade de atingir o *Flow* sincronizadamente e através do tempo. Além disto os grupos com crença de eficácia coletiva apercebem-se mais depressa dos desafios e acham-se mais competentes o que por sua vez tem impacto nas experiências de *Flow* no grupo.

Zumeta, Basabe, Telletxea, Amutio, & Bobowik (2016) vão ainda mais longe e ao destacarem o *Flow* numa equipa e a performance superior para além da melhoria do seu bem-estar esta performance envolve também quem está a assistir ao espetáculo desportivo e que pode vir a estar igualmente num estado de *Flow*.

Cante Alentejano e a experiência de *Flow*

4.4. *Flow* na música

Araújo & Hein (2016) refere o auto controlo como fundamental para que se consiga atingir a experiencição de *Flow*, algo que vai ao encontro do que nos diz Fullagar, Knight & Sovern (2013) que relacionam a ansiedade de performance como algo que pode influenciar negativamente. Heller, Bullerjahn, & von Georgi (2015) dão-nos conta da necessidade de dominar o instrumento para experienciar o *Flow* o que, a acontecer, poderá diminuir a ansiedade de performance.

Marin & Bhattacharya (2013) referem no entanto que uma alta performance não implica a ocorrência de *Flow*.

A ocorrência de *Flow* em cantores amadores foi documentada por Heller, Bullerjahn, & von Georgi, em 2015, acontecendo com facilidade e referem ainda que nestes cantores (amadores), os indivíduos mais extrovertidos tem uma maior possibilidade de atingir a experiencição de *Flow* tendo os mais idosos uma possibilidade menor.

De igual forma foi documentada a ocorrência de *Flow* em atuações ao vivo por Wrigley & Emmerson, em 2013, no entanto na amostra estudada a maioria dos alunos participantes não se achava à altura da tarefa nem considerou que esta tenha sido agradável.

Algo que também pode influenciar a ocorrência de *Flow* são a estrutura e composição das peças a ser executadas na medida em que podem tocar no estado emocional dos interpretes, pelo que foi sugerido por Marin & Bhattacharya (2013) que o *Flow* na música deveria ser analisado de forma diferente de outras atividades, o que foi igualmente referido por Srinivasan & Gingras (2014).

Keeler, Roth, Neuser, Spitsbergen, Waters, & Vianney, (2015) dizem-nos que a nível da neuroquímica o cantar em grupo diminui o *Stress* como se constata pela diminuição dos níveis de hormona adrenocorticotrófica (ACTH) e nos grupos onde existiu improvisação aumentou a oxitocina o que sugere uma maior ligação entre estes elementos.

Como vimos, a linguagem e a comunicação são fundamentais para o desenvolvimento do ser humano enquanto individuo (Kristeva, 2007; Vigotsky, 2007), como igualmente contribuem para a formação dos grupos e para as dinâmicas destes, em que o individuo se insere (Ferreira, Neves & Caetano, 2011). Neste contexto, a música, enquanto forma de comunicação, tem desde tempos imemoriais ocupado um lugar primordial na transmissão de cultura nos povos, e até no seu ordenamento enquanto sociedade (Sacks 2008, Vieira, 1994).

Cante Alentejano e a experiência de *Flow*

Sabendo que o ser humano tende para a complexificação e para o crescimento (Hipólito, 2011) e que através de experiências culminantes tem a possibilidade de se desenvolver (Csikszentmihalyi, 2002), a música tem também a vertente de expressar emoções adequando-se, como vimos no cante alentejano, à totalidade das vivências humanas (Orta, 2002), mas também a capacidade de gerar estas experiências culminantes que levam ao desenvolvimento e dão mais sentido à vida (Green, 2016; Hong, 2006; Laeng, Eidet, Sulutvedt & Panksepp, 2016; Schäfer, Smukalla & Oelker, 2014).

Embora documentada a ocorrência de *Flow*, enquanto experiência culminante em coros (Heller, Bullerjahn, & von Georgi, 2015) e em equipas (Laneiro, 2011; Raphael, Bachen, & Hernández-Ramos, 2012; Salanova, Rodríguez-Sánchez, Schaufeli, & Cifre, 2014; Zumeta, Basabe, Telletxea, Amutio, & Bobowik, 2016), o cante alentejano sendo um tipo de canto coral, que como vimos tem particularidades únicas que o diferenciam de todos os outros, nunca foi estudado nesta vertente.

Esta é a base sobre o qual partimos para a nossa investigação, saber se enquanto canto coral com características únicas o cante alentejano ao ser cantado proporciona a ocorrência de *Flow* e o impacto que isso pode ter em quem o pratica.

PARTE II – ESTUDO EMPIRICO

Capítulo 5 – Estudo *Flow* e o cante alentejano

A literatura refere a ocorrência de experiências de *Flow* em grupos corais apontando que a intensidade destas experiências é superior à que é sentida pelos indivíduos isoladamente.

Estas experiências dão ao grupo uma maior coesão e proporcionam aos indivíduos que as experienciam sentimentos de realização, bem-estar e de crescimento pessoal.

5.1. Delimitação do problema de investigação

A procura por bem-estar e realização pessoal é algo que faz parte das aspirações do ser humano e que tem vindo de forma crescente a ser promovido e procurado pelas sociedades.

A música, seja na forma de tocar um instrumento, seja com o aparelho vocal tem sido usada com o objetivo e descrita como uma das formas de ter experiências positivas e como tal de atingir este bem-estar, de realização pessoal e de crescimento anteriormente referidos.

Embora exista alguma literatura sobre grupos corais, a literatura sobre cante alentejano é escassa e maioritariamente faz abordagens antropológicas, sociais e etnográficas.

Assim e após a pesquisa em bases de dados anteriormente referidas e que resultaram na ausência de artigos que relacionassem o cante alentejano com as experiências culminantes, fossem elas *Peak experiences*, *Peak performances* ou *Flow*. Entendemos pertinente a investigação direcionada ao *Flow* no cante alentejano, uma vez que a validação desta hipótese pode contribuir por um lado para um melhor conhecimento deste estilo musical português, património imaterial da humanidade que está pouco estudado pelo que nos foi dado a conhecer pelo extenso processo de procura de bibliografia com escassos resultados e por outro contribuir para a validação de que este pode proporcionar experiências culminantes que, como vimos, contribuem para o bem-estar e proporcionam crescimento pessoal.

5.1.1. Objetivos

Como referimos anteriormente o objetivo deste estudo é contribuir para um melhor conhecimento dos estados psicológicos que estão envolvidos na prática do cante alentejano, nomeadamente a ocorrência de experiências de *Flow* e as consequências que estas experiências

Cante Alentejano e a experiência de *Flow*

tem naqueles que as experienciam. No entanto e uma vez que o estudo é exploratório outras entidades poderão surgir, contribuindo de uma forma mais alargada para este conhecimento.

5.2. Entrevistas de grupo

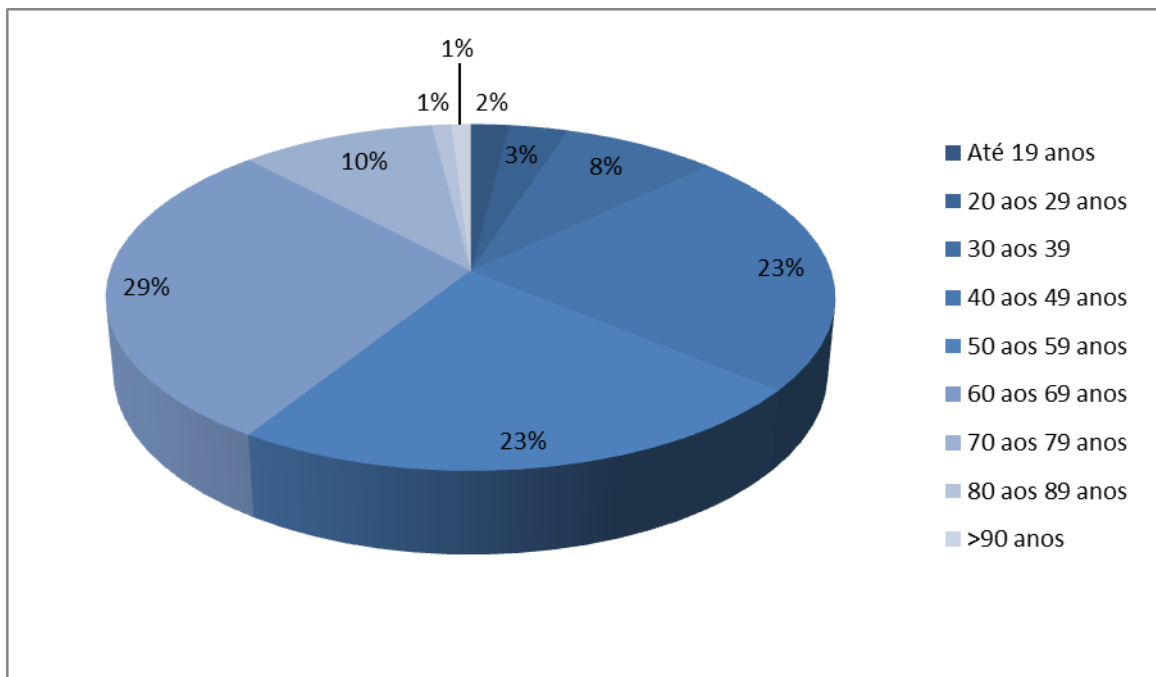
As entrevistas foram iniciadas com a pergunta disparadora “ O que experienciam quando canta o cante alentejano” sendo pedido aos participantes que entendessem por experienciar os sentimentos que tem quando cantam e que depois se lembram. De seguida foram sendo dadas respostas de compreensão empática ao grupo para que este seguisse livremente a direção da conversa que entendesse como mais significativa e importante.

5.2.1. Amostra

A amostra é de conveniência, constituída por 100 participantes, de ambos os géneros (61 homens e 39 mulheres) cantores em grupos de cante alentejano, do Conselho de Serpa.

As idades variam entre os 19 e os 90 anos com uma média de idades de 54, 67 anos. Entre géneros existem diferenças com a idade das mulheres a variarem entre os 29 e os 77 anos com uma idade média de 57,84 anos e os homens entre os 18 e os 90 anos sendo a média de idades de 52,64 anos.

Figura 1. Distribuição de idades da amostra



Na distribuição de idades por décadas, 2 participantes tem até 19 anos, 3 estão entre os 20 e os 29 anos, 8 estão entre os 30 e os 39 anos, 23 estão entre os 40 e os 49 anos, 23 estão entre os

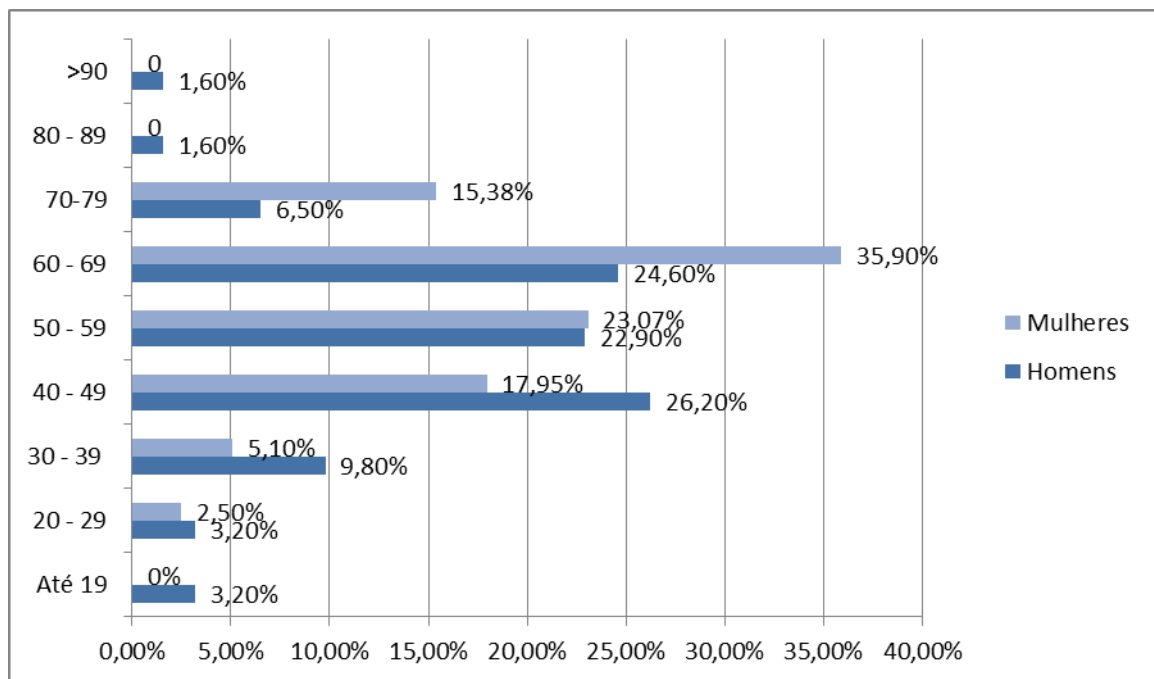
Cante Alentejano e a experiência de *Flow*

50 e os 59 anos, 29 estão entre os 60 e os 69 anos, 10 estão entre os 70 e os 79 anos, 1 está entre os 80 e os 89 e 1 tem 90 anos.

Esta distribuição é diferente entre géneros sendo os homens participantes até aos 19 anos 3.28% (n=2), 2 entre os 20 e os 29 anos 3.28% (n=2), entre os 30 e os 39 anos 9.83% (n=6), entre os 40 e os 49 anos 26.23% (n=16), entre os 50 e os 59 anos 22.95% (n=14), entre os 60 e os 69 anos 24.59% (n=15), entre os 70 e os 79 anos 6.55% (n=4), entre os 80 e os 89 anos 1.64% (n=1) e 1 com 90 anos 1.64% (n=1) e as mulheres até aos 19 0% (n=0), 1 dos 20 aos 29 anos 2.56% (n=1), entre os 30 e os 39 anos 5.13% (n=2), entre os 40 e os 49 anos 17.95% (n=7), entre os 50 e os 59 anos 23.07% (n=9), entre os 60 e os 69 anos 37.9% (n=14) e entre os 70 e os 79 (15.38% (n=6).

Da análise do gráfico da figura 2 se conclui que na amostra, os homens começam a cantar significativamente mais cedo e cantam até mais tarde enquanto as mulheres começam a cantar mais tarde e terminam mais cedo.

Figura 2. Distribuição de idades por género (%)



Os participantes cantam em média há 21,01 anos. O elemento que canta há menos tempo canta há seis meses e o que canta há mais tempo fá-lo há 80 anos. Também aqui existem diferenças entre géneros com as mulheres a cantarem há um tempo médio de 9,56 anos com um intervalo entre seis meses e setenta anos e os homens a cantarem há um tempo médio de 28,32 anos com um intervalo entre 1 e 80 anos de prática.

Cante Alentejano e a experiência de *Flow*

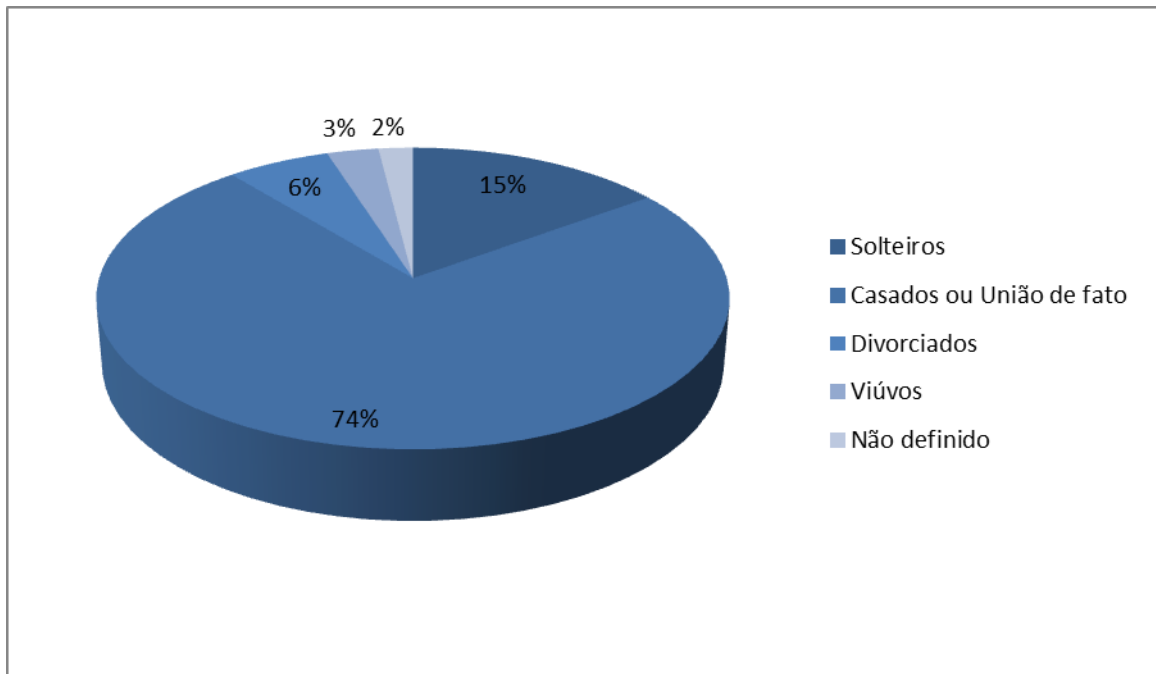


Figura 3. Estado civil

Quanto ao estado civil na população total da amostra, 15 são solteiros, 74 são casados ou vivem em união de facto, 6 são divorciados e 3 são viúvos. 2 Participantes do género masculino não definiram o estado civil.

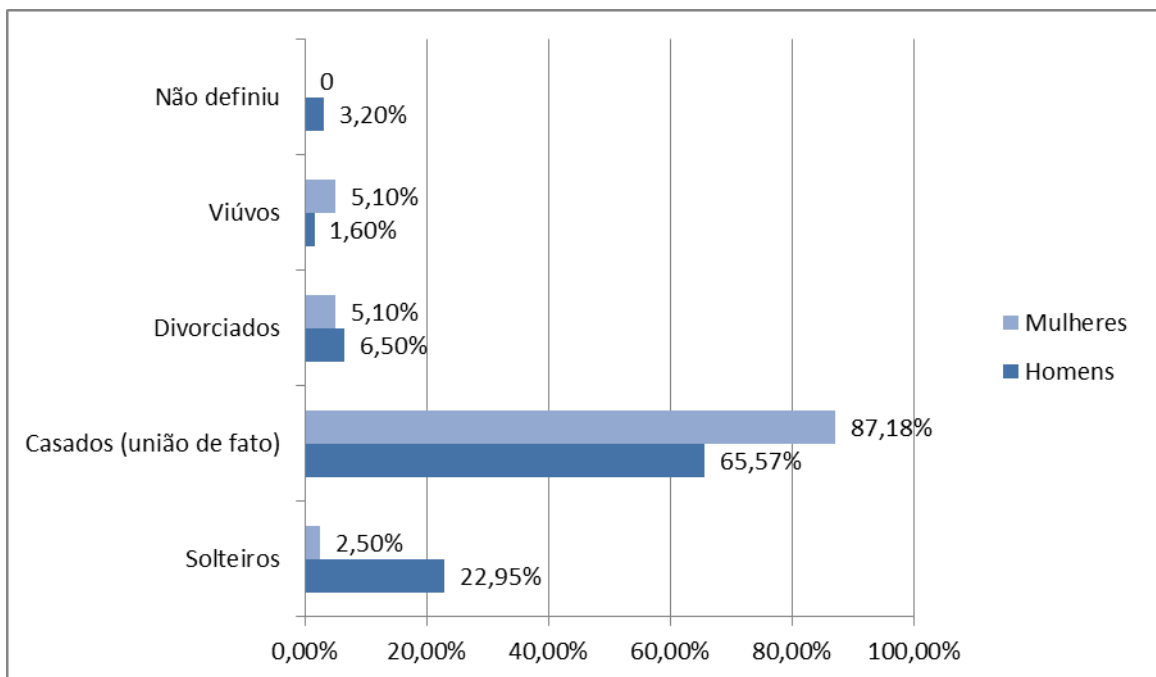


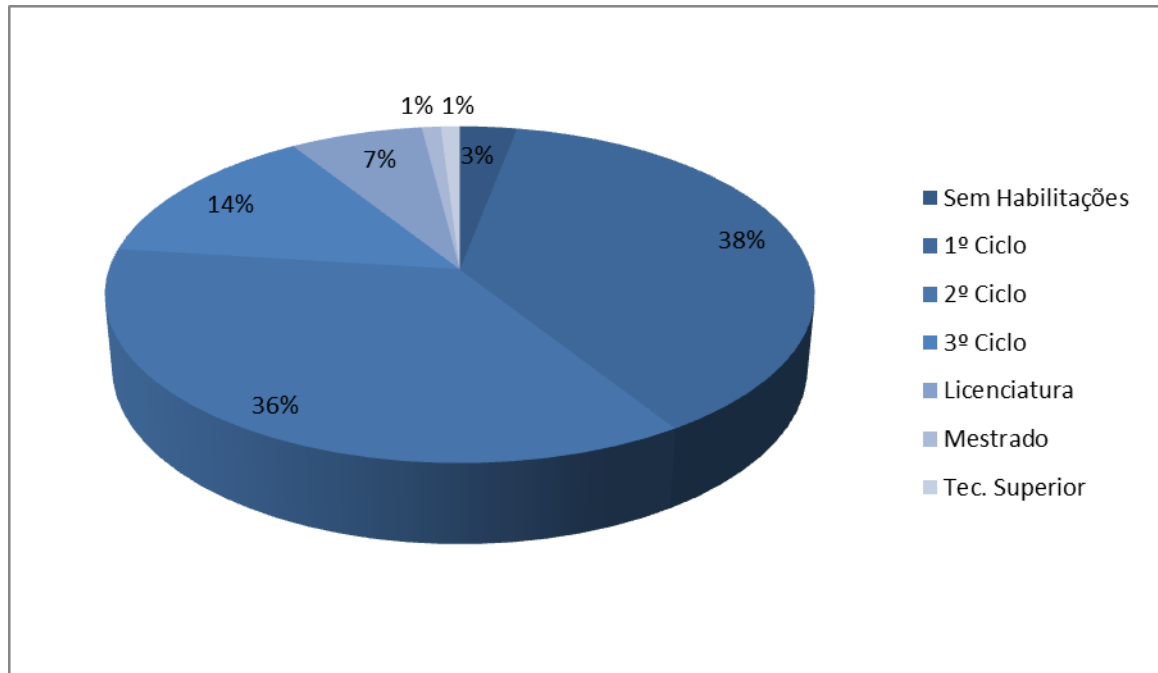
Figura 4. Estado civil por género (%)

Cante Alentejano e a experiência de *Flow*

No que diz respeito ao género masculino 22.95 % (n=14) são solteiros, 65.57% (n=40) são casados ou vivem em união de facto, 6.56% (n=4) são divorciados e 1.64% (n=1) é viúvo. 3.28% (n=2) Não definiu o seu estado civil. Nas mulheres 2.56% (n=1) é solteira, 87.18% (n=34) são casadas ou vivem em união de facto, 5.13% (n=2) são divorciadas e 5.13% (n=2) são viúvas.

Nas habilitações literárias, no intervalo com habilitações até ao 1º ciclo (anos de escolaridade entre o 1º ao 4º ano) estão 38 participantes, com habilitações até ao 2º ciclo (entre o 5º ano e o 9º ano) estão 36, com habilitações até ao 3º ciclo (entre o 10º e o 12º ano) estão 14, com licenciatura estão 3 participantes e com mestrado 1. 1 Declarou ter o curso de técnico superior e 3 não tem qualquer habilitação literária.

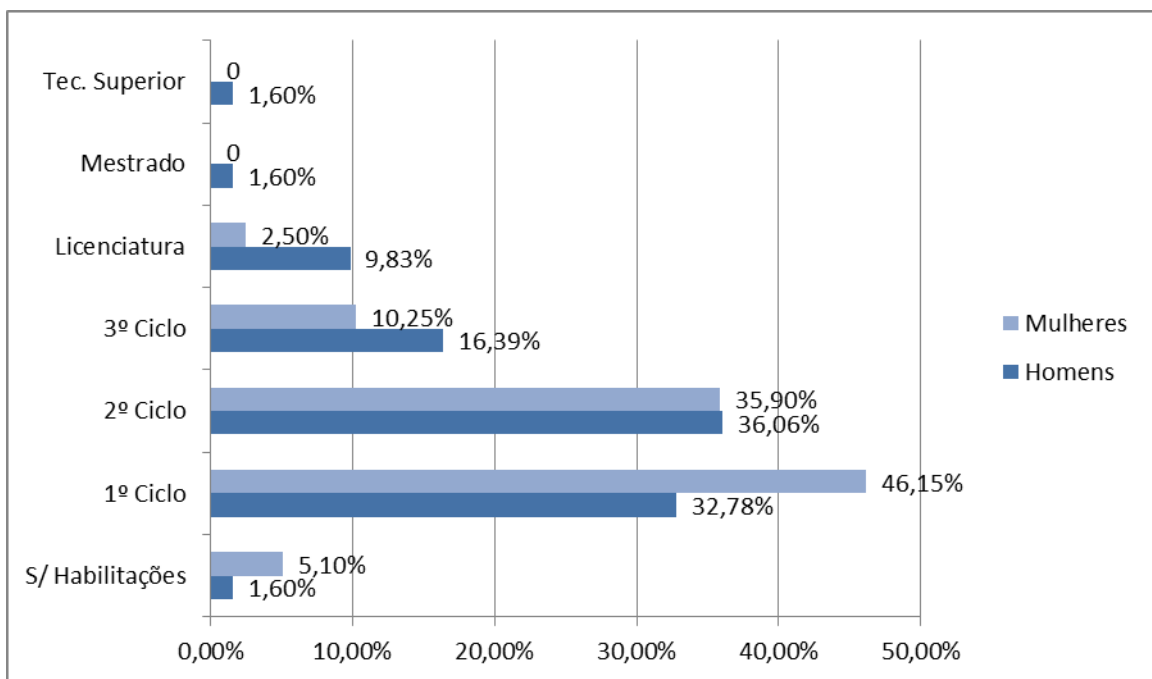
Figura 5. Habilitações literárias



Nos homens, concluíram anos até ao 1º ciclo 32.78% (n=20), concluíram anos até ao 2º ciclo 36.05% (n=22), concluíram anos até ao 3º ciclo 16.39% (n=10), concluíram uma licenciatura 9.83% (n=6), concluiu um mestrado 1,64% (n=1), concluiu um curso de técnico superior 1.64% (n=1) e não tem qualquer habilitação literária 1,64% (n=1). Nas mulheres, concluíram anos do 1º ciclo 46.15% (n=18), concluíram anos do 2º ciclo 35.9% (n=14), concluíram anos do 3º ciclo 10.25% (n=4), concluiu uma licenciatura 2.56% (n=1) e 2 não tem qualquer habilitação literária 5.13% (n=2).

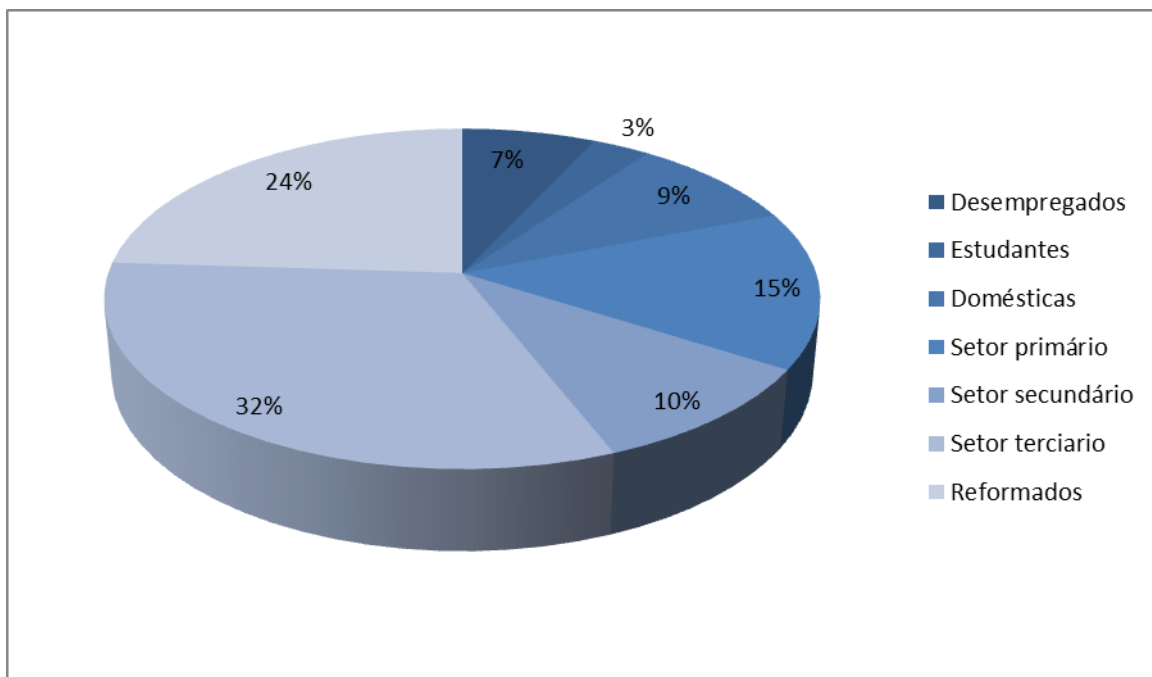
Cante Alentejano e a experiência de *Flow*

Figura 6. Habilitações literárias por género (%)



No que diz respeito à profissão, 3 participantes são estudantes, 9 são domésticas, 15 trabalham no setor primário, 10 no setor secundário e 32 trabalham no setor terciário. 24 Estão reformados e 7 estão desempregados.

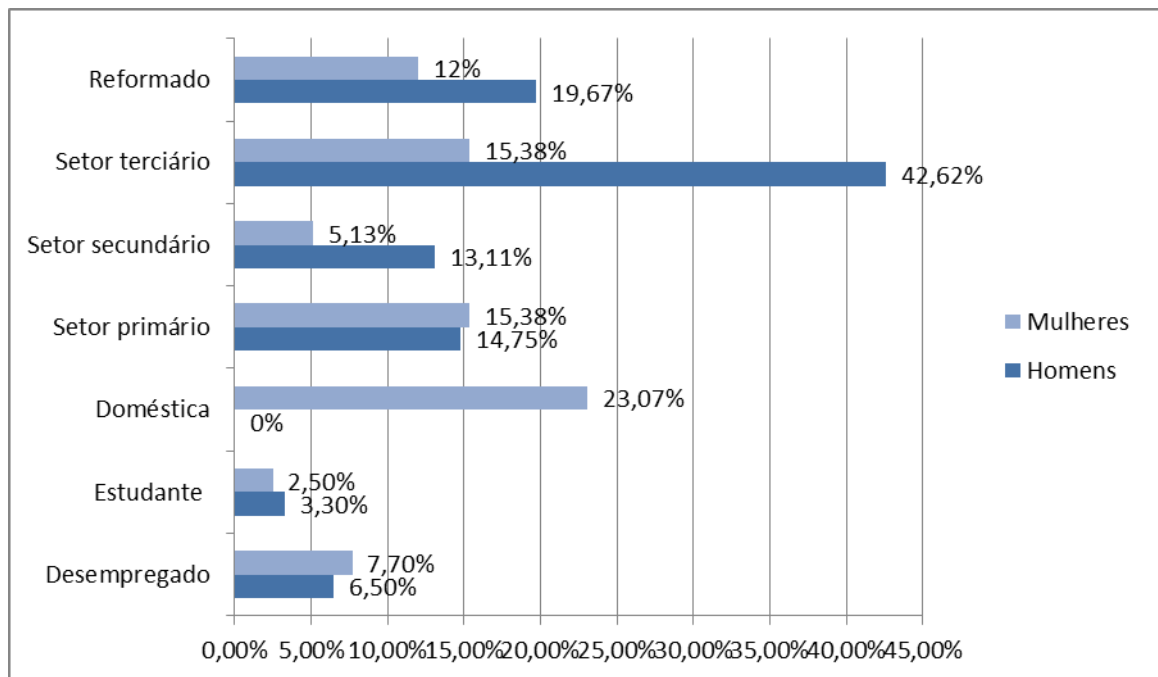
Figura 7. Profissões



Cante Alentejano e a experiência de *Flow*

Nos homens, são estudantes 3.28% (n=2), 9 trabalham no setor primário 14.75% (n=9), no setor secundário 13.11 (n=8) e no setor terciário 42.62% (n=26). 12 Estão reformados 19.67% (n=12) e estão desempregados 6.55% (n=4). Nas mulheres, é estudante 2.56% (n=1), são domésticas 23.07% (n=9), trabalham no setor primário 15.38% (n=6), no setor secundário 5.13% (n=2), no setor terciário 15.38% (n=6). Estão reformadas 30.78% (n=12) e estão desempregadas 7.69% (n=3).

Figura 8. Profissões por género



5.2.2. Instrumentos

No caso das entrevistas de grupo o instrumento utilizado foi a pergunta disparadora “O que experiencia quando canta o cante alentejano” (Anexo A). Era também dado a preencher a cada um dos participantes um questionário com os dados sociodemográficos (Anexo B) e uma Declaração de consentimento informado adaptada da declaração de Helsínquia (Anexo C), sobre os objetivos do estudo e a confidencialidade dos dados recolhidos.

5.2.3. Procedimentos

Em agosto de 2015 foram iniciados contactos com a Camara Municipal de Serpa, tendo sido abertas à investigação as portas da Casa do cante e o espólio que ali se encontra. Por indicação da Camara Municipal foram contactados os responsáveis dos grupos mais representativos do conselho com o objetivo de serem marcadas as entrevistas de grupo. As

Cante Alentejano e a experiência de *Flow*

entrevistas de grupo foram realizadas entre Agosto de 2015 e Novembro de 2016 com seis grupos do conselho de Serpa. Três entrevistas foram com participantes do género feminino e três com participantes do género masculino. Estas entrevistas, de grupo, são entrevistas fenomenológicas não estruturadas, exploratórias que partem de uma pergunta disparadora e que seguem o discurso do grupo como é recomendado (Giorgi & Sousa, 2010), através de respostas de compreensão empática segundo o entendimento de Hipólito (2011), que nos diz que esta é a melhor forma de manter a relação, compreender o outro partindo do seu quadro de referências e que desta forma mostramos que estamos presentes na relação de forma genuína, deixando-o sentir e entender que o estamos a compreender o que permite ao nosso interlocutor “experienciar, com compreensão, o insight da vivência” e para que o investigador tenha a menor interferência possível na informação contida e qualidade dos dados recolhidos (Giorgi & Sousa, 2010). Este método fenomenológico é apontado por Scheineider, BURGENTAL & Pierson (2001) como a forma de captar o significado da experiência individual e que inclui a percepção, a imaginação, as expectativas, as recordações, a elaboração de pensamento sobre, o sentimento e o comportamento social dos participantes envolvidos.

As entrevistas foram realizadas após os ensaios dos grupos com o objetivo de que a experiência de canto em grupo estivesse acabada de acontecer.

Após integralmente transcritas, as entrevistas efetuadas foram submetidas ao *software* Alceste (Analyse des Lexèmes Coocurents dans les Enoncés Simples d'un TExte), versão 2012 para *Windows*, podendo ser útil numa análise exploratória de um texto ou de um conjunto de textos que apresentem uma coerência temática entre si (denominado corpus), de forma a poderem ser analisados conjuntamente (Reinert, n.d.). É este o caso de um conjunto de entrevistas conduzidas a partir de um mesmo guião, ou pergunta disparadora. Considerámos para a nossa análise dois *corpus* distintos, um constituído pelas entrevistas de grupo, desenvolvidas a partir de uma mesma pergunta disparadora (O que experiencia quando canta o cante alentejano), e outro constituído pelas entrevistas individuais, conduzidas a partir de um guião semiestruturado (Anexo D).

Numa primeira fase foram efetuadas as entrevistas de grupo com o objetivo de obter o máximo de informação sobre a experiência dos entrevistados durante o cante. Como veremos mais à frente, os resultados centraram-se na cultura e história do Alentejo e do cante, e apenas marginalmente sobre a experiência individual e a possível entrada em estado de fluxo. As

Cante Alentejano e a experiência de *Flow*

entrevistas de grupo tinham o objetivo de abranger uma maior quantidade de participantes. Contudo, prevendo-se algumas dinâmicas de conformidade grupal (Asch, 1987) e de obediência à autoridade dos líderes (Milgram, 1974) estava previsto efetuar posteriormente um conjunto de entrevistas individuais com os mesmos participantes, com um guião mais estruturado, de forma a explorar a existência das nove dimensões do *Flow*, propostas por Csikszentmihalyi (2002).

No caso de uma análise exploratória, o *Alceste* apresenta vantagens face a outros tipos de análise de conteúdo, pois esta é feita sem categorias *a priori*. A análise é puramente lexical, baseada na distribuição das palavras ocorrentes no texto, sendo destacadas as que são mais representativas do mundo lexical do sujeito (Reinert, n.d.). Para isso assume-se que subjacente a uma diferente utilização e combinação de determinadas palavras e expressões se encontram diferentes ideias e conceitos (Hohl & Gaskell, 2008).

A análise de conteúdo que parte de categorias pré-definidas pode ignorar respostas peculiares, especialmente as que ocorrem em grupos pequenos ou específicos (Guérin-Pace, 1998), bem como enviesar o olhar do investigador, dando relevância a determinados aspetos (as categorias definidas) e descurando os restantes (Dransfield, Morrot, Martin, & Ngapo, 2004).

Este *software* apresenta várias vantagens face a outros programas de análise de texto. Desde o início, minimiza a codificação manual, o que retira ao máximo o viés potencialmente introduzido pela interação humana. Minimiza a inferência de palavras, e não assume que a uma maior frequência de utilização de uma palavra corresponda necessariamente uma maior importância, a não ser que isso ocorra numa parte específica do texto (indicando assim uma classe). Desta forma, se alguém utilizar frequentemente uma palavra ou expressão ao longo de todo o texto de forma constante, não se assumirá uma importância especial, ao contrário de palavras repetidas e fortemente associadas em determinada parte do texto, que podem denotar ideias particulares. Os resultados apresentados por este programa incluem outputs quantitativos (por exemplo, o coeficiente ϕ) e qualitativos (por exemplo, gráficos de redes de proximidade de palavras), e para cada classe são apresentadas as seções de texto onde as formas identificadas são utilizadas, o que nos permite facilmente verificar o contexto onde elas surgiram. Em termos de características menos fortes, o *Alceste* necessita de um trabalho inicial por parte do utilizador, de forma a garantir que o texto não contém erros tipográficos, que podem distorcer os resultados. Este programa não permite identificar palavras centrais do discurso, pois todo o trabalho assenta na identificação de classes, e na organização das formas gráficas dentro dessas classes (e não no

Cante Alentejano e a experiência de *Flow*

texto, como um todo). Também não permite identificar tonalidades (crítica, valorização, etc.), mas sim ideias. Todo o significado é dado pelo investigador *a posteriori*, a análise efetuada pelo *Alceste* é meramente lexical. Finalmente, apresenta poucas línguas de trabalho e o seu dicionário é predeterminado (Illia, Sonpar & Bauer, 2014).

Na terminologia do *Alceste*, o *corpus* é constituído por formas gráficas (ou palavras), e uma certa percentagem destas será utilizada para a análise lexical. É desejável que esta percentagem seja o mais perto possível de 100%, e no mínimo 70%, o que garante a estabilidade dos resultados (Illia, Sonpar & Bauer, 2014). A esta percentagem, o *Alceste* chama de Índice de Pertinência. Os resultados agrupam as formas em classes, formas gráficas com forte associação.

O *software* apresenta para cada forma o coeficiente Phi (ϕ) correspondente, que é uma medida de associação entre duas variáveis categoriais, neste caso a forma identificada e a classe onde se insere. É uma variante do teste Qui2 e pode ser calculado da seguinte forma: $\phi = \sqrt{\frac{\chi^2}{n}}$, em que n denota o número total de observações (Field, 2009). Os seus valores de significância podem ser verificados considerando os do teste Qui2 para 1 grau de liberdade (Chedzoy, 2006), sendo os valores crítico para $p = .05$ de 3.84 e para $p = .01$ de 6.63 (Field, 2009).

Inicialmente o *corpus* é constituído por Unidades de Contexto Iniciais (UCIs). Estas são divisões naturais do *corpus*, definidas pelo utilizador. Podem ser, como no nosso caso, entrevistas, ou capítulos de um livro, etc. (Reinert, n.d.). O utilizador pode associar a cada UCI variáveis passivas (porque não contribuem para os cálculos nem interferem nos resultados). Estas variáveis podem ser úteis para caracterizar cada UCI, como por exemplo, o nome do capítulo, a idade e género do entrevistado, etc. No nosso caso criámos variáveis passivas para numerar as entrevistas e para o género dos participantes (mesmo no caso das entrevistas em grupo, todos os elementos do grupo eram do mesmo género).

Após a definição de UCIs e de variáveis passivas por parte do utilizador, o *Alceste* submete o *corpus* a um processamento em cinco fases. Durante a primeira fase, dá-se a lematização (Lematizar, n.d.), ou atribuição de uma forma canónica (masculino singular, infinito, etc.) (Dicionário Porto Editora, 2016). Assim, serão consideradas como uma só palavra formas diferentes do mesmo verbo, e géneros diferentes do mesmo substantivo (Guérin-Pace, 1998).

Na segunda fase, o texto é dividido em unidades mais pequenas, as Unidades de Contexto Elementares, ou UCEs (Hohl & Gaskell, 2008), partindo da pontuação natural (vírgulas, pontos finais, etc.) das UCIs (Dransfield, Morrot, Martin, & Ngapo, 2004; Reinert, n.d.). Estas unidades

Cante Alentejano e a experiência de *Flow*

são constituídas por 10 linhas de texto, ou menos. Desde que o texto a analisar seja extenso o suficiente, gerando um elevado número de UCEs, a forma de divisão do texto acaba por resultar de forma semelhante (Reinert, 1986). Estas unidades são o contexto de análise das formas gráficas (Illia, Sonpar & Bauer, 2014).

São contadas as ocorrências de cada forma gráfica (Guérin-Pace, 1998) e efetuada uma análise hierárquica de *clusters* para determinar as classes de vocabulário, baseadas nas co-ocorrências das formas nas UCEs (Hohl & Gaskell, 2008). É ainda definida a Classificação Descendente Hierárquica (Image, 2012). Na realidade são efetuadas duas classificações alternativas, com comprimentos da unidade de contexto ligeiramente diferentes, com o objetivo de testar a estabilidade do resultado (quanto às classes geradas).

Na terceira fase, são definidas as classes obtidas pela análise do corpus, contabilizadas as presenças (e ausências) das formas gráficas em cada classe (Image, 2012) e efetuada uma análise fatorial de correspondências (Image, 2012; Guérin-Pace, 1998).

Na fase quatro é efetuada uma Classificação Ascendente Hierárquica (Image, 2012) e finalmente na fase cinco são criados os gráficos das redes de proximidade das formas, através das quais podemos identificar visualmente que formas aparecem associadas a uma determinada forma principal. Quanto mais próximas duas formas se apresentarem, maior a probabilidade de serem utilizadas conjuntamente. Finalmente são criados os relatórios detalhado e sintético (Image, 2012).

5.2.4. Resultados

Foram efetuadas 6 entrevistas em grupo (a que correspondem seis UCIs), sendo os grupos constituídos por 100 indivíduos. Nesta análise foram classificadas 51% das unidades textuais (Índice de Pertinência), não tendo no entanto sido atingido o mínimo de 70%, o que pode indicar que a classificação obtida não é estável (Illia, Sonpar & Bauer, 2014). Das seis UCIs obtiveram-se 484 UCEs, com uma média de 16.56 palavras. O *software* assinalou uma riqueza de vocabulário de 98.03%.

Foram identificadas neste processo cinco classes distintas.

A Classe 1 é a mais específica, representando 31% das unidades textuais classificadas (ou seja 16% do *corpus* inicial), caracterizadas por palavras como “avo”, “serpa”, “transmit”, “alentej”, “famili”, “tradic”. A Classe 2 representa 26% das unidades textuais classificadas (ou 14% do *corpus* inicial), caracterizadas por palavras como “poeta”, “trist”, “interpret”, “amor”,

Cante Alentejano e a experiência de *Flow*

“ensin”, “poem”. A Classe 3 representa 13% das unidades textuais classificadas (ou 6% do *corpus* inicial), caracterizadas por palavras como “trabalh”, “ia”, “campo”, “iamos”, “mond”, “ceif”. A classe 4 representa 16% das unidades textuais classificadas (8% do *corpus* inicial) assinalada por palavras como “tav”, “adro”, “festa”, “palco”, “emoc”, “sala”. De seguida a classe 5 que representa 14% das unidades textuais classificadas (sendo 7% do *corpus* inicial) marcada pelas palavras “cas”, “parece”, “bocadinho”, “calm”, “venh”. Finalmente a Classe 6, representando 14% das unidades textuais classificadas. A Figura 9 ilustra as percentagens de UCEs atribuídas a cada classe, bem como as UCEs não classificadas.

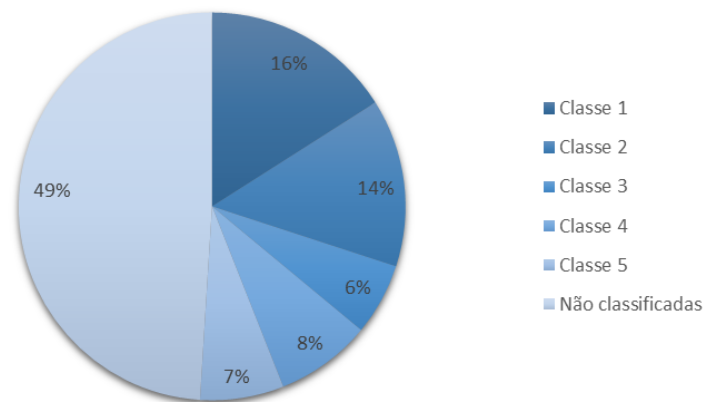


Figura 9. Repartição por classe das Unidades de Contexto Elementares (entrevistas de grupo).

Apresentamos abaixo, para cada classe, as palavras mais representativas (com maior coeficiente ϕ). O *Alceste* considera uma associação forte entre a palavra e a sua classe, se o Phi correspondente for superior a .20.

No nosso caso, o número total de observações a ter em conta para o cálculo do coeficiente Phi são as UCEs (Unidades de Contexto Elementares) classificadas para análise – 245 no *corpus* de entrevistas de grupo. Podemos então determinar os valores correspondentes ao ϕ , para os valores críticos de χ^2 .

$$\text{Para } p=.05, \chi^2=3.84 \Rightarrow \phi = \sqrt{\frac{\chi^2}{n}} \Rightarrow \phi = \sqrt{(3.842/245)} \Rightarrow .13$$

$$\text{Para } p=.01, \chi^2=6.63 \Rightarrow \phi = \sqrt{\frac{\chi^2}{n}} \Rightarrow \phi = \sqrt{(6.632/245)} \Rightarrow .16$$

Cante Alentejano e a experiência de *Flow*

Classe 1

Nesta classe as palavras com maior representatividade são “avo” ($\phi = .32$), “serpa” ($\phi = .32$), “transmit” ($\phi = .30$), “alentej” ($\phi = .28$), “famili” ($\phi = .27$), “tradic” ($\phi = .27$), “orgulho” ($\phi = .27$), “cultur” ($\phi = .25$), “historia” ($\phi = .26$), “dos” ($\phi = .25$), “altura” ($\phi = .25$), “do” ($\phi = .24$), “fim” ($\phi = .23$), “atraves” ($\phi = .23$), “antepassa” ($\phi = .23$), “fal” ($\phi = .22$), “diss” ($\phi = .20$), género masculino ($\phi = .25$). Pelas palavras mais significativas, e após verificação do contexto onde estas ocorrem, percebemos que esta classe se concentra tradição, história e cultura familiar e do Alentejo, sendo predominante o género masculino nos entrevistados cujo discurso mais representa esta classe.

O *Alceste* produz gráficos de proximidade para as três formas com maior coeficiente ϕ , neste caso “avo”, “serpa” e “transmit”, onde podemos verificar quais as outras formas mais frequentemente associadas a estas formas centrais. Perto da forma “avo” encontramos “historia”, “famili”, “cultur” e “tradic”, e depois “transmit”, “alentej” e “serpa” (Figura 10). Verificando no discurso a utilização destas formas, torna-se aparente a importância da transmissão da cultura e tradições alentejanas através da família, das várias gerações no discurso dos participantes.



Figura 10. Classe 1, rede de proximidade da forma “avo”.

Perto da forma “serpa” encontramos “historia”, “alentej”, “cultur” e orgulho”, e “avo” (Figura 11). Verificando o discurso utilizado sobre estas formas, torna-se mais uma vez claro a importância da cultura e tradições alentejanas, e do orgulho com que os participantes se lhes referem.

Cante Alentejano e a experiência de *Flow*



Figura 11. Classe 1, rede de proximidade da forma “serpa”.

Perto da forma “transmit” encontramos “tradic”, “orgulho”, “alentej” e “avo” (Figura 12), mais uma vez reforçando as ideias das duas formas anteriormente destacadas.

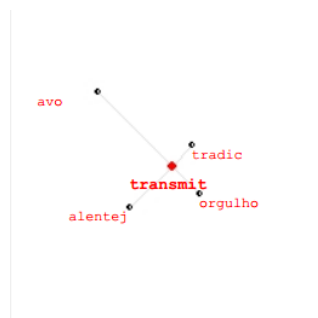


Figura 12. Classe 1, rede de proximidade da forma “transmit”.

Classe 2

Na Classe 2 as formas mais representativas são “poeta” ($\varphi = .37$), “trist” ($\varphi = .28$), “interpret” ($\varphi = .28$), “amor” ($\varphi = .26$), “ensin” ($\varphi = .26$), “poem” ($\varphi = .25$), “sentiment” ($\varphi = .25$), “mod” ($\varphi = .24$), “escrev” ($\varphi = .24$), “diferente” ($\varphi = .22$), “form” ($\varphi = .22$), “entend” ($\varphi = .21$), “poesia” ($\varphi = .21$), “sofrid” ($\varphi = .21$), “vida” ($\varphi = .20$), “letra” ($\varphi = .20$), “exemplo” ($\varphi = .18$), género masculino ($\varphi = .44$). o significado subjacente a esta classe parece ser o da poesia e do sentimento na origem das modas. Também nesta classe predomina o género masculino.

Reportando-nos agora aos gráficos de proximidade para as três formas com maior coeficiente φ para a classe 2, “poeta”, “trist” e “interpret”, podemos verificar quais as outras formas com maior associação a estas formas centrais gráficas. Perto da forma “poeta” encontramos “poem”, “trist”, “mod”, “interpret”, “escrev”, “sentimento” e “ensin” (Figura 13). Estas formas referem-se à forma como as modas surgiam, sendo feitas pelo poeta, pessoa

Cante Alentejano e a experiência de *Flow*

geralmente sem estudos mas que colocava num poema as suas experiências de vida, os seus sentimentos.

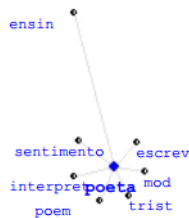


Figura 13. Classe 2, rede de proximidade da forma “poeta”.

As formas gráficas mais próximas da forma “trist” são “poeta”, “sentimento”, “amor” e “mod” (Figura 14). Esta rede refere-se à natureza sentimental das modas, aos fortes sentimentos de tristeza ou amor que transpareciam na vida dos poetas e que eram retratados nas modas.

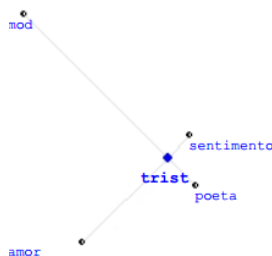


Figura 14. Classe 2, rede de proximidade da forma “trist”.

As formas gráficas mais próximas da forma “interpret” são “mod”, “poeta”, “escrev”, “sentimento”, “poem” (Figura 15). Indicando mais uma vez que o intérprete das modas era muitas vezes o poeta, e que os poemas eram ligados à realidade do dia-a-dia.

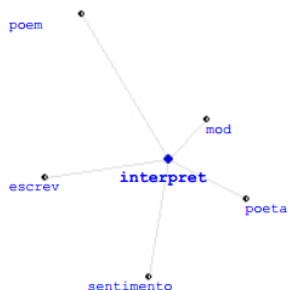


Figura 15. Classe 2, rede de proximidade da forma “interpret”.

Cante Alentejano e a experiência de *Flow*

Classe 3

Na Classe 3 as formas mais fortemente associadas são “trabalh” ($\phi = .68$), “ia” ($\phi = .45$), “campo” ($\phi = .45$), “íamos” ($\phi = .45$), “mond” ($\phi = .41$), “ceif” ($\phi = .31$), “monte” ($\phi = .30$), “trabalhad” ($\phi = .29$), “and” ($\phi = .27$), “nov” ($\phi = .27$), “mulher” ($\phi = .25$), “pe” ($\phi = .24$), “traj” ($\phi = .24$), “azeit” ($\phi = .24$), “iam” ($\phi = .20$), “vinh” ($\phi = .20$), “quase” ($\phi = .20$), género feminino ($\phi = .27$). O significado subjacente a esta classe parece ser o do trabalho no campo, predominando o género feminino.

A seguir apresentamos os gráficos de proximidade para as três formas com maior coeficiente ϕ para a classe 3, “trabalh”, “ia” e “campo”, com as formas a estas mais fortemente associadas. Perto da forma “trabalh” encontramos “íamos”, “campo”, “and”, “ia”, “mond”, “monte”, “trabalhador” e “ceif” (Figura 16). Estas formas indicam a realidade contextual do cante e da vida tradicional no Alentejo, acompanhando as pessoas no seu trabalho do campo.

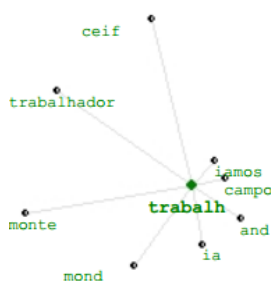


Figura 16. Classe 3, rede de proximidade da forma “trabalh”.

Quanto à forma “ia” encontramos “mond”, “trabalh”, “campo”, “ceif”, “monte”, “íamos” e “and” (Figura 17). Mais uma vez a referência ao trabalho no campo, no monte, à ceifa e à monda, uma atividade fisicamente exigente, tornada mais agradável pelo cante, quer durante as deslocações, quer durante o trabalho no campo, ou mesmo em situações em que as condições atmosféricas não permitiam esse trabalho.

Cante Alentejano e a experiência de *Flow*

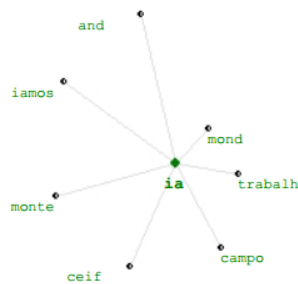


Figura 17. Classe 3, rede de proximidade da forma “ia”.

Quanto à forma “campo” encontramos “ia”, “trabalh”, “trabalhador”, “ceif”, “mond”, “and” e “iamos” (Figura 18), numa repetição da realidade do trabalho campestre.

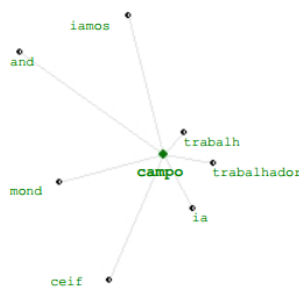


Figura 18. Classe 3, rede de proximidade da forma “campo”.

Classe 4

Nesta classe as formas mais pertinentes são “tav” ($\varphi = .32$), “adro” ($\varphi = .32$), “festa” ($\varphi = .32$), “palco” ($\varphi = .32$), “emoc” ($\varphi = .29$), “sala” ($\varphi = .29$), “ouv” ($\varphi = .25$), “chei” ($\varphi = .25$), “corr” ($\varphi = .25$), “pias” ($\varphi = .25$), “reac” ($\varphi = .25$), “pra” ($\varphi = .24$), “abril” ($\varphi = .21$), “terra” ($\varphi = .20$), “encontr” ($\varphi = .21$), “olh” ($\varphi = .20$), “completam” ($\varphi = .20$), “fic” ($\varphi = .18$), género feminino ($\varphi = .29$). O significado subjacente a esta classe parece ser o dos espetáculos e o respeito e gosto que o público demonstra pelo cante. Predominam nesta classe as respostas dos entrevistados do género feminino.

Os gráficos de proximidade para as três formas com maior coeficiente φ para a classe 4, “tav”, “adro” e “festa”, encontram-se nas Figuras 19, 20 e 21, com as formas gráficas mais pertinentes. Perto da forma “tav” encontramos “chei”, “festa”, “adro”, “corr”, “emoc”, “palco” e “sala” (Figura 19). Estas formas indicam a realidade emocional de estar em palco a cantar, e observar as reações do público. São referidas mudanças face à realidade do cante há décadas atrás, pois este passou do dia-a-dia no trabalho do campo e em casa para um ambiente mais

Cante Alentejano e a experiência de *Flow*

público, constituindo espetáculos a apresentar em palco. Também o interesse renovado do público se faz sentir nestas apresentações.

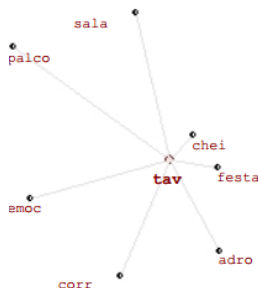


Figura 19. Classe 4, rede de proximidade da forma “tav”.

Perto da forma “adro” encontramos “ouv”, “festa”, “chei”, “palco” e “tav” (Figura 20). Estas formas à apresentação do cante ao público no adro e nas festas da terra, alturas de (re)encontro para muitos alentejanos.

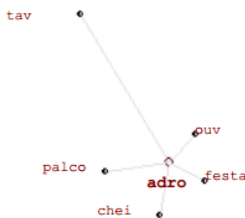


Figura 20. Classe 4, rede de proximidade da forma “adro”.

Perto da forma “festa” encontramos “adro”, “ouv”, “chei” e “tav” (Figura 21), numa repetição sobre o reencontro que se dá nas festas da aldeia.

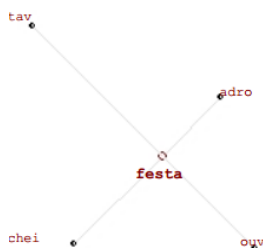


Figura 21. Classe 4, rede de proximidade da forma “festa”.

Cante Alentejano e a experiência de *Flow*

Classe 5

Para esta classe as formas mais pertinentes são “cas” ($\phi = .42$), “parece” ($\phi = .35$), “bocadinho” ($\phi = .33$), “calm” ($\phi = .32$), “venh” ($\phi = .31$), “doente” ($\phi = .31$), “dia” ($\phi = .30$), “tou” ($\phi = .28$), “falec” ($\phi = .27$), “feliz” ($\phi = .27$), “disposição” ($\phi = .27$), “cheg” ($\phi = .27$), “vir” ($\phi = .25$), “tens” ($\phi = .25$), “tiv” ($\phi = .24$), “cans” ($\phi = .24$), “tenh” ($\phi = .22$), género feminino ($\phi = .33$). O significado subjacente a esta classe parece ser o do efeito positivo e de gestão do *Stress* que o cante apresenta. Também nesta classe predominam as respostas dos entrevistados do género feminino.

Apresentamos de seguida os gráficos de proximidade para as três formas com maior coeficiente ϕ para a classe 5, “cas”, “parece” e “bocadinho”, com as formas proximamente associadas. Perto da forma “cas” encontramos “dia”, “disposicao”, “parece”, “calm”, “tou”, “bocadinho”, “doente” e “venh” (Figura 22). Estes resultados referem o efeito para uns calmante do cante (seja em palco seja no dia-a-dia), e para outros o efeito oposto, provocado pela ansiedade de cantar em público.

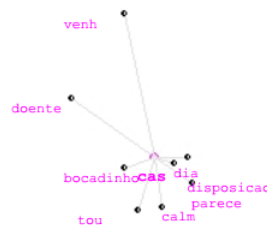


Figura 22. Classe 5, rede de proximidade da forma “cas”.

A rede de proximidade da forma “parece” apresenta as formas “bocadinho”, “calm”, “cas”, “tou”, “venh” e “dia” (Figura 23). Também estes resultados referem a relação das tarefas do dia-a-dia com o cante – a forma como as modas cantadas refletem a disposição do cantor.

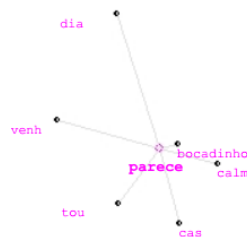


Figura 23. Classe 5, rede de proximidade da forma “parece”.

Cante Alentejano e a experiência de *Flow*

A rede de proximidade da forma “bocadinho” apresenta as formas “parece”, “venh”, “calm”, “dia”, “cas” e “doente” (Figura 24). Nestes resultados encontramos de novo a relação das tarefas do dia-a-dia com o cante, inclusive o suporte social dado pelos companheiros de cante.



Figura 24. Classe 5, rede de proximidade da forma “bocadinho”.

Na Figura 25 podemos encontrar uma análise fatorial de correlações das classes resultantes das entrevistas em grupo. Podemos assim verificar que as classes 1 (“serpá”, “avo”, “transmit”), 2 (“poeta”, “trist”, “interpret”) e 3 (“trabalh”, “ia”, “campo”) são bem distintas umas das outras. Já a classe 4 (“pra”, “ouv”, “corr”) e a classe 5 (“bocadinho”, “cas”, “parece”) encontram sobreposição com as classes 1 e 3 e entre elas.

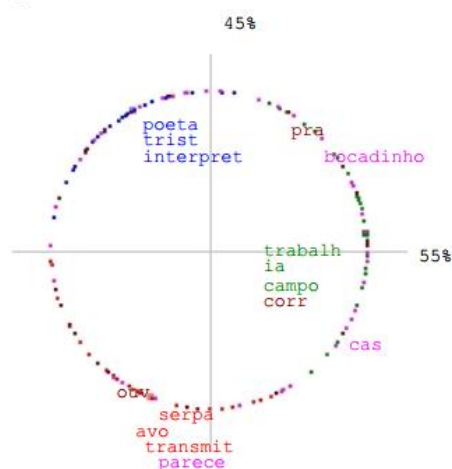


Figura 25. Análise fatorial de correlações das entrevistas de grupo.

Na Figura 26 podemos encontrar uma análise fatorial de coordenadas das classes resultantes das entrevistas em grupo. Também nesta figura podemos verificar a maior distinção entre as classes 1, 2 e 3, face às restantes. As classes 4 e 5 aparentam englobar as restantes classes mais específicas.

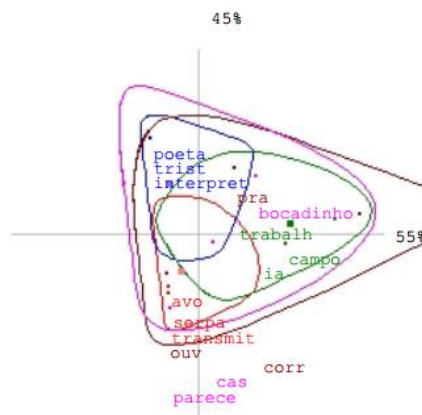


Figura 26. Análise fatorial de coordenadas das entrevistas de grupo.

5.3 Entrevistas individuais

Para as entrevistas individuais foi desenvolvido um guião semiestruturado contemplando cada uma das dimensões do *Flow* (anexo D). Assim, por cada dimensão que se pretendia avaliar foram elaboradas questões que tinham como objetivo reconhecer a existência da vivência de *Flow* (ex: O individuo tem um feedback imediato sobre o seu desempenho. Uma das questões possíveis: Quando está a cantar apercebe-se em cada momento se está a cantar bem ou não?).

5.3.1. Amostra

A amostra das entrevistas individuais foram doze participantes das entrevistas de grupo, dois de cada grupo ou seja seis homens e seis mulheres.

5.3.2. Instrumentos

Foi utilizado um guião de entrevista em que após ser deixado à consideração do participante dizer tudo o que era importante quando canta no grupo coral era complementada a procura das nove dimensões com um guião semiestruturado de questões predefinidas (Anexo D)

5.3.3. Procedimentos

Os participantes foram escolhidos de forma aleatória, por sorteio, entre todos os elementos do grupo presentes nas entrevistas de grupo.

Para que a realização das entrevistas individuais não causasse enviesamento nas entrevistas de grupo, as entrevistas individuais foram feitas num momento distinto, inclusive foi dada preferência a que fossem realizadas num dia diferente. Quando tal não foi possível as entrevistas individuais foram efetuadas depois da entrevista de grupo. A razão para que fossem feitas depois é a entrevista de grupo ser completamente centrada no grupo, e de uma forma não diretiva logo não dando qualquer tipo de pista sobre o tema em estudo exceção feita para a pergunta disparadora. O modelo semiestruturado do guião, que se torna diretivo quanto às respostas a obter podia induzir enviesamento na entrevista de grupo caso o procedimento tivesse seguido a ordem inversa.

As entrevistas individuais foram realizadas num espaço em que apenas permaneciam o investigador e o entrevistado não havendo conhecimento do entrevistado seguinte do teor da entrevista uma vez que apenas se cruzavam no momento em que um saía e outro entrava.

5.3.4. Resultados

Foram efetuadas 12 entrevistas individuais, a que correspondem 12 UCIs, sendo classificadas 75% das unidades textuais (Índice de Pertinência), tendo sido atingido o mínimo de 70% para que se considere uma classificação estável (Illia, Sonpar & Bauer, 2014). Das 12 UCIs emergiram 336 UCEs, contendo em média 15.48 palavras. A riqueza de vocabulário assinalada pelo *software* é de 97.69%.

Foram identificadas neste processo seis classes distintas. A Classe 1 é a mais específica, representando 30% das unidades textuais classificadas (ou seja 23% do *corpus* inicial), caracterizadas por palavras como “noção”, “concentração” e “atuação”. A Classe 2 representa 18% das unidades textuais classificadas (ou 14% do *corpus* inicial), caracterizadas por palavras como “ponto”, “vez” e “nervos”. A Classe 3 representa 8% das unidades textuais classificadas (ou 6% do *corpus* inicial), caracterizadas por palavras como “Alentejo”, “Serpa” e “cultura”. A classe 4 representa 29% das unidades textuais classificadas (21% do *corpus* inicial) assinalada por palavras como “vida”, “problema”, “vontade”. De seguida a classe 5 que representa 7% das unidades textuais classificadas (sendo 5% do *corpus* inicial) marcada pelas palavras “morrer”, “pai”, “nova”, “moc”, “idade”. Finalmente a Classe 6, representando 8% das unidades textuais

Cante Alentejano e a experiência de *Flow*

classificadas (6% do *corpus* inicial). A Figura 27 ilustra as percentagens de UCEs atribuídas a cada classe, bem como as UCEs não classificadas.

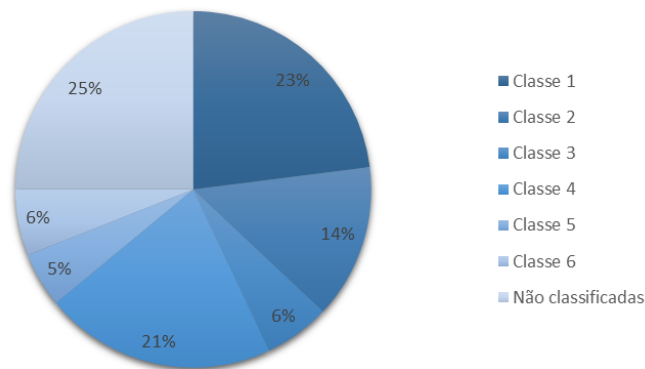


Figura 27. Repartição por classe das Unidades de Contexto Elementares (entrevistas individuais).

Os resultados incluem informação sobre os indivíduos (nesta caso entrevistas) que mais contribuem para cada classe. Para a Classe 1, contribuíram substancialmente a entrevista 1 (género masculino, 52%) e a entrevista 2 (género masculino, 54%); para a Classe 2, os maiores contributos foram obtidos das entrevistas 7 (género feminino, 50%), 3 (género masculino, 47%) e 9 (género feminino, 48%); na Classe 3 vemos sobretudo informação retirada das entrevistas 6 (género masculino, 54%) e 5 (género masculino, 52%); para a Classe 4, retirou-se 52% da entrevista 8 (género feminino) e a Classe 5 deve 51% da sua riqueza à entrevista 12 (género feminino); não existem dados para a Classe 6.

Apresentamos de seguida, para cada classe, as palavras mais representativas (com maior coeficiente ϕ). O *software* indica-nos que deveremos considerar uma associação forte entre a palavra e a sua classe, se o Phi correspondente for superior a .20.

No nosso caso, o número total de observações a ter em conta para o cálculo do coeficiente Phi são as UCEs (Unidades de Contexto Elementares) classificadas para análise – 250 no *corpus* de entrevistas individuais. Podemos agora determinar os valores correspondentes ao ϕ , para os valores críticos de χ^2 .

$$\text{Para } p=.05, \chi^2=3.84 \Rightarrow \phi = \sqrt{\frac{\chi^2}{n}} \Rightarrow \phi = \sqrt{(3.842/250)} \Rightarrow .12$$

$$\text{Para } p=.01, \chi^2=6.63 \Rightarrow \phi = \sqrt{\frac{\chi^2}{n}} \Rightarrow \phi = \sqrt{(6.632/250)} \Rightarrow .16$$

Cante Alentejano e a experiência de *Flow*

Classe 1

Nesta classe as palavras com maior representatividade são “nacao” ($\phi = .29$), “consequ” ($\phi = .27$), “concentr” ($\phi = .26$), “atuação” ($\phi = .24$), “num” ($\phi = .22$), “comec” ($\phi = .23$), “exist” ($\phi = .22$), “corr” ($\phi = .22$), “moda” ($\phi = .20$), “alta” ($\phi = .19$), “hora” ($\phi = .20$), “colega” ($\phi = .20$), “acontec” ($\phi = .20$), “minutos” ($\phi = .19$), “pratica” ($\phi = .19$), “espetacu” ($\phi = .20$), “pass” ($\phi = .19$), género masculino ($\phi = .29$). Pelas palavras mais significativas, e após verificação do contexto onde estas ocorrem, percebemos que esta classe se concentra nas atuações dos entrevistados, nos espetáculos onde são cantadas as “modas” com os colegas de grupo, e onde é necessária uma determinada “concentração”. Predominam nesta classe as entrevistas do género masculino.

Os gráficos de proximidade para as três formas com maior coeficiente ϕ para a classe 1 das entrevistas individuais, “nacao”, “conseg” e “concentr”, encontram-se nas Figuras 28, 29 e 30, com as formas gráficas mais pertinentes. Perto da forma “nacao” encontramos “conseg”, “corr”, “num”, “comec”, “concentr” e “exist” (Figura 28). Estas formas indicam que na experiência do cante, os participantes têm a noção de estarem ou não a executar de forma correta a sua atividade, apesar de concentrados na mesma.

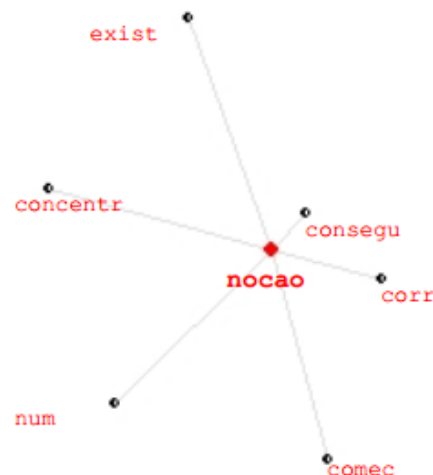


Figura 28. Classe 1, rede de proximidade da forma “nacao”.

Já a forma “consequ” encontra-se perto de “moda”, “nacao”, “exist”, “concentr”, “num”, “comec” e “corr” (Figura 29), repetindo a ideia de, durante o cante, os participantes saberem se estão a executar de forma correta a atividade em curso.

Cante Alentejano e a experiência de *Flow*



Figura 29. Classe 1, rede de proximidade da forma “consequ”.

A forma “concentr” encontra-se perto de “num”, “exist”, “consequ”, “noca”, “corr”, “moda” e “comec” (Figura 30), reforçando as ideias das duas formas anteriores.

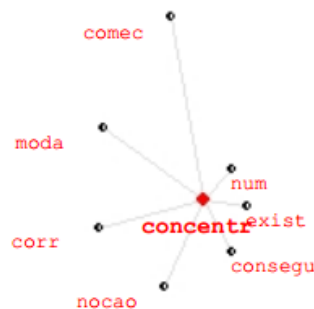


Figura 30. Classe 1, rede de proximidade da forma “concentr”.

Classe 2

Na Classe 2 as formas mais representativas são “ponto” ($\varphi = .35$), “vez” ($\varphi = .30$), “entr” ($\varphi = .28$), “pra” ($\varphi = .26$), “fazendo” ($\varphi = .26$), “nervos” ($\varphi = .26$), “falh” ($\varphi = .25$), “sab” ($\varphi = .24$), “das” ($\varphi = .23$), “naquilo” ($\varphi = .22$), “tou” ($\varphi = .22$), “prontos” ($\varphi = .21$), “vai” ($\varphi = .21$), “lado” ($\varphi = .20$), “as” ($\varphi = .16$), “dev” ($\varphi = .14$), “sai” ($\varphi = .14$). o significado subjacente a esta classe parece ser o da preocupação em palco, as situações de “nervosismo” e de possibilidade de “falha”.

Os gráficos de proximidade para as três formas com maior coeficiente φ para a classe 2 das entrevistas individuais, “ponto”, “vez” e “entr”, encontram-se nas Figuras 31, 32 e 33, com as

Cante Alentejano e a experiência de *Flow*

formas gráficas mais pertinentes. Perto da forma “ponto” encontramos “entr”, “sabe”, “pra”, “vez”, “das”, “fazendo” e “falh” (Figura 31). Estas formas indicam a importância dos participantes saberem se estão a executar de forma correta a sua atividade, e também de haver uma harmonia entre todos os elementos, entre o “ponto” e os restantes.

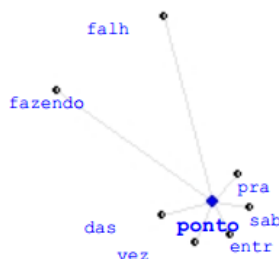


Figura 31. Classe 2, rede de proximidade da forma “ponto”.

As formas perto de “vez” são “falh”, “pra”, “das”, “entr”, “ponto”, “sabe”, “nervos” e “fazendo” (Figura 32). Estas formas indicam a experiência que alguns participantes reportam de estarem tão concentrados no que estão a fazer, que nem se sentem nervosos.

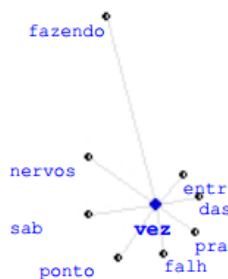


Figura 32. Classe 2, rede de proximidade da forma “vez”.

Cante Alentejano e a experiência de *Flow*

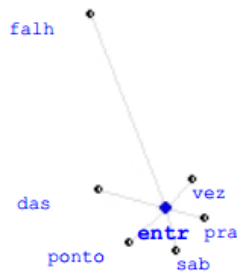


Figura 33. Classe 2, rede de proximidade da forma “entr”.

As formas perto de “entr” são “vez”, “pra”, “sabe”, “ponto”, “das” e “falh” (Figura 33). Estas formas apontam a necessidade de, durante o cante, os participantes se irem autocorrigindo e harmonizando com o grupo.

Classe 3

Na Classe 3 as formas mais fortemente associadas são “alentej” ($\phi = .50$), “do” ($\phi = .36$), “serpa” ($\phi = .36$), “dest” ($\phi = .33$), “falt” ($\phi = .31$), “cultur” ($\phi = .31$), “muita” ($\phi = .26$), “cor” ($\phi = .23$), “claro” ($\phi = .21$), “dos” ($\phi = .20$), “voz” ($\phi = .20$), “experi” ($\phi = .19$), “preserv” ($\phi = .19$), “fal” ($\phi = .17$), “nest” ($\phi = .18$), “campo” ($\phi = .16$), “da” ($\phi = .15$). o significado subjacente a esta classe parece ser o da cultura alentejana, associada ao campo e ao cante.

Apresentamos de seguida os gráficos de proximidade para as três formas com maior coeficiente ϕ para a classe 3 das entrevistas individuais, “alentej” (Figura 34), “do” (Figura 35) e “serpa” (Figura 36). Perto da forma “alentej” encontramos “do”, “dest”, “cultur”, “muita”, “serpa”, “claro” e “cor”. Estas formas indicam a importância do cante e do canto coral para a cultura alentejana.



Figura 34. Classe 3, rede de proximidade da forma “alentej”.

Cante Alentejano e a experiência de *Flow*

A partir da forma “do” encontramos “alentej”, “serpa”, “cor”, “muita”, “cultur”, “falt” e “claro”. A par da importância do cante na cultura alentejana, estas formas remetem para a evolução do próprio cante, pois os participantes equacionam a possível utilidade de passar a um ensino mais formal do mesmo.



Figura 35. Classe 3, rede de proximidade da forma “do”.

A partir da forma “serpa”, encontramos “do”, “cor”, “alentej”, “cultur”, “dest”, “muita” e “falt”, repetindo as ideias das redes anteriores desta classe.



Figura 36. Classe 3, rede de proximidade da forma “serpa”.

Classe 4

Nesta classe as formas mais pertinentes são “vida” ($\varphi = .38$), “and” ($\varphi = .36$), “problema” ($\varphi = .27$), “vontade” ($\varphi = .25$), “quase” ($\varphi = .22$), “precis” ($\varphi = .22$), “marido” ($\varphi = .20$), “fiz” ($\varphi = .20$), “sei” ($\varphi = .20$), “caminh” ($\varphi = .20$), “tar” ($\varphi = .18$), “vem” ($\varphi = .18$), “alegr” ($\varphi = .18$), “interest” ($\varphi = .18$), “pe” ($\varphi = .17$), “casa” ($\varphi = .18$), “oico” ($\varphi = .17$). O significado subjacente a esta classe parece ser o da satisfação e recompensa intrínseca com a atividade do cante.

Cante Alentejano e a experiência de *Flow*

Apresentamos de seguida os gráficos de proximidade para as três formas com maior coeficiente ϕ para a classe 4 das entrevistas individuais, “vida” (Figura 37), “and” (Figura 38) e “problema” (Figura 39). Perto da forma “vida” encontramos “and”, “vontade”, “problema”, “fiz”, “precis”, e “marido”. Estas formas e o seu contexto original indicam a importância do cante para o entrevistado, sendo o primeiro “uma parte essencial da vida”, que faz esquecer os problemas.

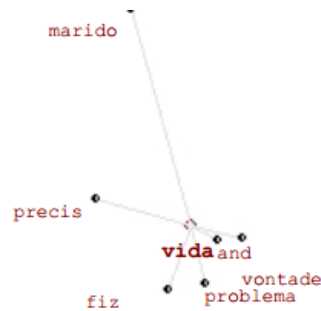


Figura 37. Classe 4, rede de proximidade da forma “vida”.

Perto da forma “and” encontramos “vida”, “problema”, “marido”, “caminho”, “vontade” e “precis”. Nesta rede vemos o cante como um acompanhamento constante na vida e no caminho de e para o trabalho, bem como a recompensa que é o desempenho da própria atividade.



Figura 38. Classe 4, rede de proximidade da forma “and”.

Perto da forma “problema” encontramos “and”, “vida”, “vontade” e “marido”. Esta rede reforça o significado das duas anteriores.



Figura 39. Classe 4, rede de proximidade da forma “problema”.

Classe 5

Para esta classe as formas mais pertinentes são “morrer” ($\varphi = .34$), “pai” ($\varphi = .33$), “nova” ($\varphi = .31$), “aos” ($\varphi = .30$), “moc” ($\varphi = .26$), “idade” ($\varphi = .26$), “famili” ($\varphi = .26$), “mae” ($\varphi = .26$), “receb” ($\varphi = .26$), “orgulho” ($\varphi = .26$), “velh” ($\varphi = .21$), “venh” ($\varphi = .21$), “ano” ($\varphi = .19$), “tir” ($\varphi = .18$), “pronto” ($\varphi = .18$), “sai” ($\varphi = .17$), “terr” ($\varphi = .16$), “lisboa” ($\varphi = .16$). O significado subjacente a esta classe parece ser o do orgulho pela família e a ligação à aldeia de origem.

Apresentamos de seguida os gráficos de proximidade para as três formas com maior coeficiente φ para a classe 5 das entrevistas individuais, “morrer” (Figura 40), “pai” (Figura 41) e “nova” (Figura 42). Perto da forma “morrer” encontramos “famili”, “pai”, “mae”, “idade”, “nova” e “aos”. Estas formas revelam a tradição do cante passada de geração em geração, integrando por vezes várias gerações no mesmo grupo coral.

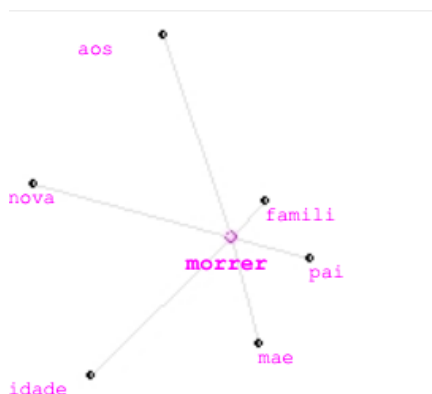


Figura 40. Classe 5, rede de proximidade da forma “morrer”.

Cante Alentejano e a experiência de *Flow*

Na rede da forma “pai” encontramos “mae”, “morrer”, “famili”, “orgulho” e “moc”. Estas formas revelam o orgulho na tradição do cante e o gosto de incorporar novas gerações no grupo, em partilha com os mais velhos.

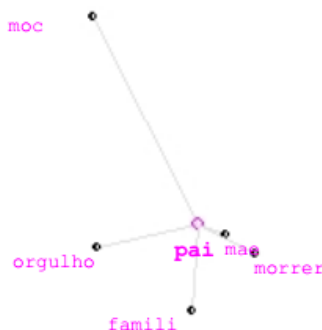


Figura 41. Classe 5, rede de proximidade da forma “pai”.

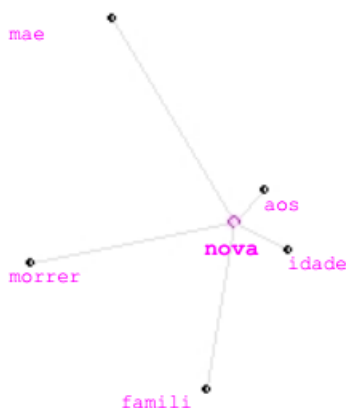


Figura 42. Classe 5, rede de proximidade da forma “nova”.

Na rede da forma “nova” encontramos “aos”, “idade”, “famili”, “morrer” e “mae”. Estas formas refletem a ligação ao passado e a experiência de perda que a morte de um familiar próximo traz, e que por vezes é vivida mesmo durante um espetáculo.

Classe 6

Nesta classe as formas mais pertinentes são “junt” ($\varphi = .47$), “amigos” ($\varphi = .47$), “avo” ($\varphi = .42$), “aparec” ($\varphi = .32$), “altura” ($\varphi = .26$), “nas” ($\varphi = .25$), “tav” ($\varphi = .23$), “uns” ($\varphi = .23$), “taberna” ($\varphi = .23$), “ano” ($\varphi = .21$), “pai” ($\varphi = .21$), “comum” ($\varphi = .19$), “conviv” ($\varphi = .19$),

Cante Alentejano e a experiência de *Flow*

”grupo” ($\phi = .17$), “import” ($\phi = .17$), “diss” ($\phi = .16$), “os” ($\phi = .13$), “faleceu” ($\phi = .14$), do ($\phi = .12$). O significado subjacente a esta classe parece ser o das relações de proximidade e convívio.

Apresentamos de seguida os gráficos de proximidade para as três formas com maior coeficiente ϕ para a classe 6 das entrevistas individuais, “junt” (Figura 43), “amigos” (Figura 44) e “avo” (Figura 45). Perto da forma “junt” encontramos “altura”, “taberna”, “nas”, “aparec” e “amigos”. Estas formas revelam a tradição de os amigos se juntarem para convívio nas tabernas, onde o cante nascia espontaneamente.

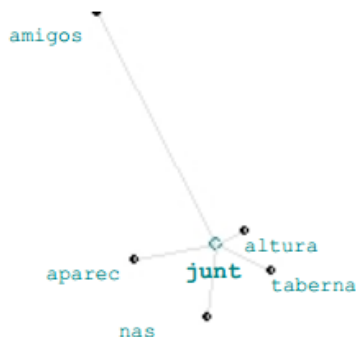


Figura 43. Classe 6, rede de proximidade da forma “junt”.

Perto da forma “amigos” encontramos “uns”, “nas”, “junt” e “avo”. Estas formas indicam que a tradição de os amigos se juntarem para convívio e partilha do cante continua a acontecer nas alturas de festa, durante as quais muitos que residem fora da sua aldeia regressam.

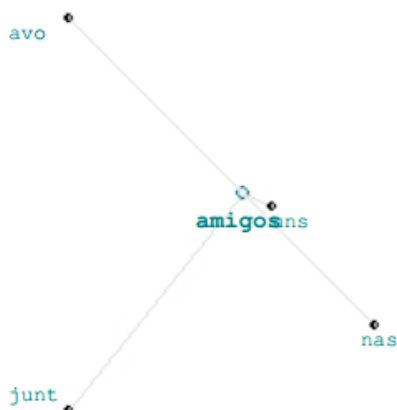


Figura 44. Classe 6, rede de proximidade da forma “amigos”.

Cante Alentejano e a experiência de *Flow*

Perto da forma “avo” encontramos “uns”, “altura”, “aparec”, “nas”, “taberna” e “amigos”. Estas formas reforçam a ideia da tradição dos amigos se juntarem para convívio nas tabernas, perpetuando o canto que aprenderam dos avós.



Figura 45. Classe 6, rede de proximidade da forma “avo”.

Na Figura 46 podemos encontrar uma análise fatorial de correlações das classes resultantes das entrevistas individuais. Podemos assim verificar que as classes 1 (“nócao”, “consegue”), 2 (“ponto”, “vez”) e 3 (“alentej”, “serpa”) são bem distintas umas das outras. A classe 4 (“problema”, “vontade”) sobrepõe-se à classe 1. A classe 5 (“pronto”, “lisboa”) sobrepõe-se à classe 1 e 3. A classe 6 (“uns”, “altura”) sobrepõe-se às classes 1 e 2.

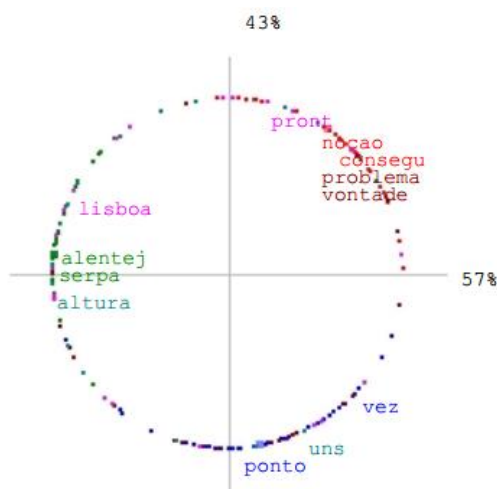


Figura 46. Análise fatorial de correlações das entrevistas individuais.

Cante Alentejano e a experiência de *Flow*

Na Figura 47 podemos encontrar uma análise fatorial de coordenadas das classes resultantes das entrevistas individuais. Também nesta figura podemos verificar a maior distinção entre as classes 1, 2 e 3, face às restantes. As classes 4, 5 e 6 aparentam englobar as restantes classes mais específicas.

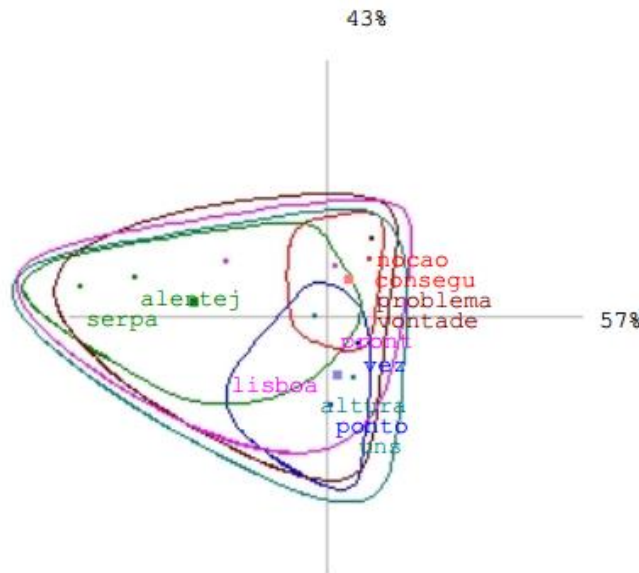


Figura 47. Análise fatorial de coordenadas das entrevistas individuais.

5.4. Discussão

A literatura refere que a prática de canto em grupo contribui para o bem-estar dos indivíduos que o praticam e que a ocorrência de experiências culminantes é igualmente um contributo para este bem-estar e mais que isso para o desenvolvimento e crescimento pessoal do indivíduo, algo que é uma aspiração inerente à condição humana.

Embora sendo uma forma de canto coral, o cante alentejano tem características únicas e está inserido numa região única, razões que contribuíram para que fosse considerado como património imaterial da Humanidade. São estas razões que nos levam a considerar que sendo as variáveis diferentes podem por isso levar a vivências e estados psicológicos diferentes. Tanto quanto é do nosso conhecimento, das pesquisas efetuadas, não existem dados relativos a este canto em grupo com características particulares, característico do Alentejo, conhecido por cante

Cante Alentejano e a experiência de *Flow*

alentejano e que hoje é praticado de uma forma organizada em várias regiões de Portugal e do estrangeiro no que diz respeito ao impacto que tem na vida de quem o pratica.

Partindo destas duas premissas pareceu-nos importante avaliar a ocorrência de experiências culminantes neste tipo particular de canto que é praticado em grupo, uma vez que a literatura refere também que estas experiências têm um impacto ainda maior no indivíduo quando são tidas em grupo.

Partindo com o objetivo de avaliar a existência de uma experiência culminante em particular, o *Flow*, no cante alentejano e o impacto que esse acontecimento pode ter nos indivíduos que o cantam a metodologia exploratória utilizada permitia que eventualmente outras experiências culminantes fossem identificadas e que todo o tipo de impactos fosse pudesse surgir, uma vez que se optou por realizar entrevistas de grupo exploratórias com apenas uma pergunta disparadora ao qual se seguiam respostas de compreensão empática, permitindo assim que o grupo seguisse um discurso sem qualquer diretividade por parte do investigador e desta forma qualquer tema pudesse surgir. De tal forma era não diretiva, que tal como referimos os temas centraram-se na cultura e história do Alentejo e do cante, que apesar de serem dimensões importantes também podem estar impregnadas de desejabilidade social referindo-se os participantes apenas residualmente sobre a experiência individual e a possível entrada em estado de *Flow*. Tal facto, assim como os já apontados levaram-nos a optar no procedimento de investigação por conduzir entrevistas individuais semiestruturadas que contemplavam as nove dimensões que o compõem.

Da análise estatística das entrevistas de grupo foram identificadas 5 classes.

A classe 1 remete para a história do Alentejo e do cante, da tradição e orgulho que as pessoas que o cantam sentem e na responsabilidade que sentem ter nos ombros de dar o cante a conhecer aos outros e de o passar para a geração seguinte. No entanto, nesta mesma unidade quando inserido no contexto das palavras mais frequentes é possível constatar a existência da frase “E depois a paz. A tranquilidade, é extraordinário! Enquanto estou a cantar”, que nos parece apontar para a existência de uma experiência culminante durante o canto.

A classe 2 reflete a forma com as modas eram feitas e como eram vividas e a forma diferente como tal acontece hoje quer para a composição quer as vivências. Mais uma vez é no contexto das palavras mais frequentes que encontramos dimensões do *Flow* “quando ele diz que se esquece na verdade aquilo que acontece e que o cante envolve nos de tal maneira que qualquer

Cante Alentejano e a experiência de *Flow*

problema que possa existir, a musica tem essa vertente, tem esse dom, contagia as pessoas e faz com que elas possam de certa forma descontraír e esquecer os problemas que a vida possa ter para nós.” Ou seja, encontramos as dimensões da completa fusão com a tarefa e que as preocupações ligadas à tarefa deixam de existir.

Na classe 3 encontramos a ligação do cante ao trabalho no campo mas mais uma vez encontramos na contextualização das palavras frases que remetem para o bem-estar que é sentido por quem pratica o cante e a dimensão as distrações não ligadas à tarefa são eliminadas da consciência nas frases “A gente vem cansada e depois assim vem pra aqui olha, alivia. Exatamente! Pelo menos, o que aqui, enquanto se tá aqui, ã se pensa noutra coisa, tá se mais aliviada”.

Na classe 4 que remete para o palco e para as atuações é possível identificar a dimensão o individuo tem um *feedback* imediato sobre o seu desempenho através de frases como “para nós que arre pia, arre piou, tá bem cantado, e pra os outros porque é uma reação que aparece muitas vezes, é o sorriso largo, outras vezes é a lagrima...”, que também pode ser interpretado como equilíbrio entre a tarefa a desempenhar e as capacidades do individuo e mais uma vez surge o bem-estar que provoca “sinto me bem, quando a gente sai”.

Na classe 5 remete para a gestão de stresse e ansiedade provocada pelo palco o que vai ao encontro da literatura que nos diz que a acompanhar estes “arrepíos” se pode constatar uma dilatação da pupila e mais uma vez remete para o bem-estar causado pelo cante, “serve para distraír dos nossos afazeres, das nossas lidas, da nossa casa, prontos, de tudo, parece que é um calmante que a gente tem contra, é vir cantar” “do resto da nossa vida vá, um bocadinho, para distraír um bocadinho parece que abaixa o *Stress* da gente. Eu que venha *stressada* para aqui, e vai um bocadinho mais calma que isto a gente ajuda a distraír” e que a dimensão a tarefa torna-se recompensadora por si (autotélica), não necessitando de outro incentivo “então eu farto-me de trabalhar, mas ainda, se me guardo aqui um bocadinho, para vir aqui cantar”.

Da análise global às entrevistas de grupo parece-nos obvio a existência de experiências culminantes e que existe uma melhoria do bem-estar em quem pratica o cante alentejano. No que diz respeito ao objetivo do nosso estudo concluímos ainda que várias dimensões do *Flow* são atingidas e são referidas espontaneamente.

Cante Alentejano e a experiência de *Flow*

No propósito de objectivar melhor as nove dimensões do construto, realizamos então doze entrevistas individuais semiestruturadas, direccionadas com nove perguntas a cada uma das dimensões.

Desta segunda análise estatística saem seis classes distintas.

A classe 1 tem uma maior contribuição masculina e remete para as atuações, a concentração e para o facto de terem a noção do desempenho que estão a ter. Duas das dimensões do *Flow* se encontram nesta classe e são elas “O individuo tem um *feedback* imediato sobre o seu desempenho” e “Existe uma fusão entre a tarefa desenvolvida e a consciência”. Ainda da leitura do contexto em que ocorrem estas palavras é possível ainda identificar a dimensão “A noção do tempo é distorcida” nas frases “não, não, não é questão de custar mais a passar. Mas se calhar estou mais tenso” e “nós às vezes estamos ali no palco e cantamos oito ou nove modas e passa aquele tempo num instante”, “num convívio. Epá! Então já são estas horas!?...” e a dimensão “O individuo tem um *feedback* imediato sobre o seu desempenho” na frase “ eu posso começar uma moda e quando a começo, começando vejo que ela esta alta e cantando eu baixo” e ainda é possível encontrar algo que a literatura refere como facilitador do *Flow*, que é a preparação “A gente ensaia para-que nada falhe. Aquilo tem que ir, já a pessoa leva aquilo já pensado. Aquele tom e não pode fugir” mas também a dimensão “Os objectivos são claros ao longo de toda a experiencia”.

Na classe 2 alguns participantes reportam de estarem tão concentrados no que estão a fazer, que alguns se sentem nervosos mas da análise do contexto retira-se que este nervosismo existe antes e que quando começam a cantar essa preocupação desaparece o que leva a duas dimensões distintas “Existe um equilíbrio entre a tarefa a desempenhar e as capacidades do individuo” uma vez que o palco constitui um desafio que quando se inicia “A preocupação de falhar não existe” “não penso em mais nada. Ah, eu, cá na minha cabeça, não há, não dá pra pensar que vou falhar. Não me ponho nervosa, não me ponho nada. E, tá além, é naquilo que tou fazendo e mais nada” e ainda “na maior parte das vezes a gente está sentindo a música. A gente está sentindo a música, e as palavras que vai dizendo a gente vai as sentindo, vai sentindo aquilo que gente vai dizendo” ou seja a dimensão “Existe uma fusão entre a tarefa desenvolvida e a consciência” também aqui está presente.

Na classe 3, com uma maior contribuição masculina encontramos mais uma vez a preocupação de tradição e do ensino do cante. No que diz respeito ao *Flow* apenas encontramos e

Cante Alentejano e a experiência de *Flow*

forma velada, do significado contextual a dimensão “A tarefa torna-se recompensadora por si, não necessitando de outro incentivo” em expressões como “E como gosto do cante alentejano gosto de cantar porque cheguei a entrar aqui para o grupo já há vinte e três anos ou o que é que é que eu acho que tou no coro, e gosto muito de estar cá”

Na classe 4, com maior contribuição feminina, é dado destaque a que o cante faz parte integrante da vida e que acompanha os cantores diariamente e ao longo de toda a vida sendo clara a dimensão “A tarefa torna-se recompensadora por si, não necessitando de outro incentivo” em expressões como encontramos na frase “nã tou a cantar com, com intentos que tenha recompensas de coisa nenhuma. Canto porque eu gosto de cantar e é uma coisa que me faz feliz ” como igualmente ilustra o impacto sobre o bem-estar.

Na classe 5 com uma contribuição importante do género feminino não existem referências que se possam ligar ao *Flow*, mas mais uma vez é dada a importância aos valores familiares ligados ao cante como o peso na tradição e responsabilidade de que esta herança cultural seja passada às camadas mais jovens.

Na classe 6, é patente a importância do grupo e do cante como ponto de reunião do grupo de amigos, familiar, ou mesmo um grupo mais alargado e como consequência de o grupo se juntar, sendo simultaneamente por vezes a razão. Também nesta classe não se encontram dimensões do *Flow*.

A dimensão “A consciência do “*Self*” é eliminada” foi respondida afirmativamente embora não sobressaia da análise estatística das palavras mais utilizadas. É ainda de destacar que sendo estas entrevistas semiestruturadas para avaliar o *Flow*, duas das classes estão ligadas à tradição, herança cultural e aos grupos familiares, de amigos ou alargados e acontece quando o grupo se junta ou faz com que o grupo se junte para cantar, o que no nosso entender demonstra a importância que estes aspetos têm para as pessoas que cantam o cante alentejano.

5.4.1. Conclusões

Da análise estatística das entrevistas de grupo e individuais e da interpretação dos *outputs* com inserção das palavras mais representativas no contexto são identificáveis 8 das nove dimensões do *Flow*, como vimos: Os objectivos são claros ao longo de toda a experiência; O indivíduo tem um *feedback* imediato sobre o seu desempenho; Existe um equilíbrio entre a tarefa a desempenhar e as capacidades do indivíduo; Existe uma fusão entre a tarefa desenvolvida e a consciência; Distrações não ligadas à tarefa são eliminadas da consciência; A preocupação de

Cante Alentejano e a experiência de *Flow*

falhar não existe; A noção do tempo é distorcida e A tarefa torna-se recompensadora por si, não necessitando de outro incentivo.

A dimensão que não é identificada nas classes que resultam da análise estatística nem se encontra com inserção das palavras saídas dos *outputs* no contexto, “A consciência do *Self* é eliminada” é no entanto confirmada pelos participantes em discurso direto, nas entrevistas individuais, podendo uma das explicações possíveis para que tal aconteça ser o surgimento de uma dimensão também identificável em que “o *Self* se dilui dentro do grupo”, uma dimensão que não existe identificada por Csikszentmihalyi mas que começa a ser referida na literatura como possivelmente estando presente no *Flow* em grupo.

Para além da constatação da ocorrência de *Flow* durante a prática do cante alentejano são igualmente observáveis as consequências que tal ocorrência tem, sendo expressos em discurso direto quer o bem-estar, como o sentimento de crescimento pessoal e de aumento da estima de si. O sentimento de pertença ao grupo é também expresso, nomeadamente sobre a forma de suporte social em caso de necessidade de um dos elementos.

Concluimos ainda que independentemente do género dos participantes o valor da tradição e da herança cultural é algo central em quem canta o cante alentejano, aliás esta dimensão ocupa um tal lugar de destaque que esteve presente tanto nas entrevistas coletivas como nas individuais que embora centradas na pessoa eram semiestruturadas e destinadas especificamente à pesquisa da existência das nove dimensões do *Flow*.

Na população estudada, os homens começam a cantar mais cedo que as mulheres e fazem-no até mais tarde que elas também.

5.4.2. Limitações ao estudo

A amostra ser por conveniência nos grupos em entrevista pode ser considerado uma limitação ao estudo.

O tipo de análise estatística efetuada tem a grande vantagem de evitar enviesamentos por tentativa de interpretação dos investigadores, no entanto, por vezes existe a necessidade de inserir as palavras e frequências dentro de contexto. Assim se por um lado se eliminam vieses de análise por interferência do investigador, há a tendência a perder dados que estão no contexto e que por não serem frequentes não aparecem podendo perder-se desta forma conceitos importantes.

5.4.3. Pontos fortes e aplicações práticas do estudo

Tal como já referimos e tanto quanto é nosso conhecimento este é o primeiro estudo efectuado sobre experiências culminantes neste estilo musical português, agora património imaterial da humanidade, o cante alentejano.

Os dados do INE referidos por Figueira, Sampaio & Afonso (2014) revelam que o Alentejo é referenciado como sendo a região do país com as mais altas taxas de suicídio e identificam fatores predisponentes para esta situação como sejam o isolamento social, a idade (50% dos suicídios ocorrem depois dos 64 anos), baixos níveis socio económicos e educacionais bem como fenómenos de contágio social sendo também apontado pelos autores que os fatores protectores contemplam a coesão familiar, a capacidade de envolvimento mutuo, partilha de interesses e suporte emocional, o sentido de valor pessoal, a abertura a novas experiências e projetos de vida, o apoio dos pares, participação em atividades desportivas ou culturais da comunidade.

Sabendo que o bem-estar psicológico é forte contributo para uma vida plena e com saúde e que as experiências culminantes contribuem para o desenvolvimento pessoal e crescimento dos indivíduos, sendo momentos inesquecíveis, de realização plena e que ocupam lugar central na narrativa biográfica de quem os vive, os resultados que saem deste estudo e que confirmam que quem pratica o cante alentejano vivencia estas mesmas experiências culminantes contribui para que o cante seja compreendido não só como uma tradição e uma forma de arte mas que também na sua plenitude reforça os laços sociais, bem como tem um impacto positivo direto na estima de si e desenvolvimento pessoal daqueles que o praticam e pode dar sentido à vida de quem o pratica.

Estes dados sugerem que a pratica do cante alentejano pode constituir um fator protetor no que diz respeito à saúde mental de quem o pratica, dados estes que são de extrema importância numa região que está ligada a eventos (elevada taxa de suicídio) que denotam uma fragilidade no que diz respeito à saúde psicológica das populações e com a existência de poucos fatores protetores.

5.4.4. Sugestões para futuras investigações

Uma vez que a tradição aparece como um dos aspetos centrais nestes grupos do Conselho de Serpa, pode ser interessante avaliar este mesmo construto em grupos de cante alentejano que existem fora do Alentejo e avaliar se a variante tradição pode ter algum impacto na forma de

Cante Alentejano e a experiência de *Flow*

experienciar o cante quando praticado por indivíduos que não vivem diariamente a realidade do Alentejo e que poderão ser de segunda geração ou mesmo não serem alentejanos.

No que diz respeito ao tipo de metodologia, a investigação recorrendo a escalas de avaliação tanto para *Flow*, como para *Flow* em grupo poderão dar o contributo de uma avaliação quantitativa complementar aos dados agora recolhidos e analisados.

Por último, a recolha de dados junto a uma maior amostra poderá contribuir para uma maior validação dos dados obtidos.

Referências Bibliográficas

- Abreu, J. (2007). *Quem nos faz quem somos*. Lisboa: Dom Quixote
- Abreu, J. (2014). *O bailado da Alma*. Lisboa: Dom Quixote
- American Psychological Association (2010). *Publication manual of the American Psychological Association* (6ª ed.). Washington, DC: Autor
- Araújo, M. & Hein, C. (2016). Finding flow in music practice: An exploratory study about self-regulated practice behaviours and dispositions to flow in highly skilled musicians. *Flow experience: Empirical research and applications*. Harmat, László, (Ed); Andersen, Frans Ørsted, (Ed), ORCID: 0000-0002-6593-5291; Ullén, Fredrik, (Ed); Wright, Jon, (Ed); Sadlo, Gaynor, (Ed); pp. 23-36; Cham, Switzerland: Springer International Publishing; xvi, 392 pp. doi: 10.1007/978-3-319-28634-1_2
- Arimateia, R. (2011). *Oralidades ao encontro de Giacometti*. Lisboa: Edições Colibri
- Asch, S. (1987). *Social Psychology*. Oxford: Oxford University Press
- Bardin, L. (2009). *Análise de Conteúdo*. Lisboa: Edições 70
- Bassi, M., Steca, P., Monzani, D., Greco, A. & Delle Fave, A. (2014). Personality and Optimal Experience in Adolescence: Implications for Well-Being and Development. *Journal of Happiness Studies*. Vol. 15 Issue 4, p829-843. 15p. doi: 10.1007/s10902-013-9451-x
- Behroozmand, R., Ibrahim, N., Korzyukov, O., Robin, D. & Larson, C. (2014). Left-hemisphere activation is associated with enhanced vocal pitch error detection in musicians with absolute pitch. *Brain and Cognition*, Vol 84(1), pp. 97-108.
Doi: 10.1016/j.bandc.2013.11.007
- Brück, C., Kreifelts, B., Ethofer, T. & Wildgruber, D. (2013). Emotional voices: The tone of (true) feelings. *The Cambridge handbook of human affective neuroscience*. Armony, Jorge, (Ed); Vuilleumier, Patrik, (Ed); pp. 265-285; New York, NY, US: Cambridge University Press. xii, 667 pp doi: 10.1017/CBO9780511843716.015
- Busch, H., Hofer, J., Chasiotis, A. & Campos, D. (2013). The achievement flow motive as an element of the autotelic personality: Predicting educational attainment in three cultures. *European Journal of Psychology of Education*, Vol 28(2), pp. 239-254
- Caldas, A. (2008). *Viagem ao cérebro e a algumas das suas competências*. Lisboa: Universidade Católica Editora

Cante Alentejano e a experiência de *Flow*

- Cante, C. (2016). *Inventário dos ranchos/grupos em actividade*. Serpa: Casa do Cante
- Carvalho, M. (1999). Cante e Aspectos Dialectais do Português. *Arquivo de Beja* – VOL. XII _ SÉRIE III (135 – 150)
- Camara Municipal de Serpa (1997). *A TRADIÇÃO*. Serpa, 1899 – 1904 (VOL. II De Jan. 1902 a junho 1904) 2ª edição em «fac simile» Pag. 8
- Chedzoy, O. B. (2006). Phi-coefficient. In S. Kotz, C. B. Read, N. Balakrishnan, & B. Vidakovic (Eds.), *Encyclopedia of Statistical Sciences*. (2nr ed.). New Jersey, NJ: John Wiley & Sons, Inc. Doi:10.1002/0471667196
- Clark, S. & Giacomantonio, S.(2013). Music preferences and empathy: Toward predicting prosocial behavior. *Psychomusicology: Music, Mind, and Brain*, Vol 23(3), pp. 177-186. Doi: 10.1037/a0034882
- Cole, M., Cole, S. (2001). *O desenvolvimento da criança e do adolescente*. São Paulo: Artmed
- Csikszentmihalyi, M. (2002). *Fluir*. Lisboa: Relógio D'água
- Deutsch, D. (1991). The tritone paradox: An influence of language on music perception. *Music Perception*, Vol 8(4), pp. 335-347. Doi: 10.2307/40285517
- Deutsch, D. (1994). The tritone paradox: Some further geographical correlates. *Music Perception*, Vol 12(1), pp. 125-136. Doi: 10.2307/40285758
- Diaz, F. & Silveira, J. (2013)-Dimensions of flow in academic and social activities among summer music camp participants. *International Journal of Music Education*, Vol 31(3), pp. 310-320. doi: 10.1177/0255761411434455
- Dick, F., Saygin, A., Moineau, S., Aydelott, J. Bates, E. (2004). Language in an embodied brain: The role of animal models. *Cortex*, 40, 226-227 Retrived from: <http://crl.ucsd.edu/~saygin/papers/cortexforum04.pdf>
- Donald, M. (1991). *Origins of the modern mind – Three stages in the evolution of culture and cognition*. Harvard: Harvard University Press
- Dransfield, E., Morrot, G., Martin, J., & Ngapo, T. (2004). The application of a text clustering statistical analysis to aid the interpretation of focus group interviews. *Food Quality and Preference*, 15, 477-488.
- Fast, J. (1986). *A linguagem do corpo*. Lisboa: Edições 70
- Ferreira, L., Costa, H. (2000). *Voz ativa*. São Paulo: Editora Roca Ltda

Cante Alentejano e a experiência de *Flow*

- Ferreira, J., Neves, J. Caetano, A. (2011). *Manual de Psicossociologia das Organizações*. Lisboa: Escolar Editora
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS*. (3rd ed). London, UK: SAGE.
- Figueira, M., Sampaio, D. & Afonso, P. (2014). *Manual de Psiquiatria Clínica*. Lisboa: Lidel
- Frota, S. (2003). *Fundamentos em Fonoaudiologia – Audiologia*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan S.A.
- Fullagar, C., Knight, P. & Sovern, H. (2013). Challenge/Skill Balance, Flow, and Performance Anxiety. *Applied Psychology: An International Review*. Vol. 62 Issue 2, p236-259. 24p. doi: 10.1111/j.1464-0597.2012.00494.x
- Gil, R. (2012). *Neuropsicologia*. São Paulo: Santos
- Giorgi, A., Sousa, D. (2010). *Método Fenomenológico de Investigação em Psicologia*. Lisboa: Fim de Século
- Gleitman, H., Fridlung, A., Reisberg, D. (2011) *Psicologia*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian
- Goldstein, V. (1983). *Psicologia Social*. São Paulo: Guanabara Dois
- Graham, J. (2008). Self-Expansion and Flow in Couples' Momentary Experiences: An Experience Sampling Study. *Journal of Personality and Social Psychology* 95(3):679-94. doi: 10.1037/0022-3514.95.3.679
- Green, B. (2016). 'I always remember that moment': Peak music experiences as epiphanies. *Sociology*, Vol 50(2), pp. 333-348. Doi: 10.1177/0038038514565835
- Guedeney & Guedeney (2004). *Vinculação – Conceitos e aplicações*. Lisboa: Climepsi
- Guérin-Pace, F. (1998). Textual statistics. An exploratory tool for the social sciences. *Population*, 10(1), 73-95.
- Heller, K., Bullerjahn, C. & von Georgi, R. (2015). The relationship between personality traits, flow-experience, and different aspects of practice behavior of amateur vocal students. *Frontiers in Psychology*, Vol 6, ArtID: 1901. Retrived from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=2016-05433-001&site=ehost-live>
- Hipólito, J. (2011). *Auto-organização e Complexidade: Evolução e Desenvolvimento do Pensamento Rogeriano*. Lisboa: EDIUAL

Cante Alentejano e a experiência de *Flow*

- Hohl, K., & Gaskell, G. (2008). European public perceptions of food risk: Cross-national and methodological comparisons. *Risk Analysis*, 28(2), 311-324.
- Hong, S. (2006). Peak experience in music: A case study between listeners and performers – 9th *International Conference on Music Perception and Cognition*. Retrived from: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.620.2744&rep=rep1&type=pdf>
- van den Hout, J., Davis, O. & Walrave, B. (2016). The application of team flow theory. Flow experience: Empirical research and applications. Harmat, László, (Ed); Andersen, Frans Ørsted, (Ed), ORCID: 0000-0002-6593-5291; Ullén, Fredrik, (Ed); Wright, Jon, (Ed); Sadlo, Gaynor, (Ed); pp. 233-247; *Cham, Switzerland: Springer International Publishing*; xvi, 392 pp. doi: 10.1007/978-3-319-28634-1_15
- Ibbotson & Tomasello (2016). Much of Noam Chomsky's revolution in linguistics-including its account of the way we learn languages-is being overturned. *Scientific American*. Vol. 315 Issue 5, p70-75 Retrived from: <http://web.a.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=15&sid=676dcb30-c2ee-411b-a931-7a0a8713762f@sessionmgr4008&hid=4204&bdata=JnNpdGU9ZWwhvc3QtbGl2ZQ==#d b=pbh&AN=118852693>
- Illia, L., Sonpar, K., & Bauer, M. W. (2014). Applying co-occurrence text analysis with ALCESTE to studies of impression management. *British Journal of Management*, 25, 352-372. doi:10.1111/j.1467-8551.2012.00842.x
- Ilies, R., Wagner, D., Wilson, K., Ceja, L., Johnson, M., DeRue, S. & Ilgen, D. (2016). Flow at work and basic psychological needs: Effects on well-being. *Applied Psychology: An International Review*. doi: 10.1111/apps.12075
- Image (2012). *Alceste 2012 version Windows: Un logiciel d'Analyse de Données Textuelles*. Retrived from: www.image-zafar.com/YCKWK/DOC2012.zip
- Kristeva, J. (2007). *História da Linguagem*. Lisboa: Edições 70
- Keller, J., Bless, H., Blomann, F. & Kleinböhl, D. (2011). Physiological aspects of flow experiences: Skills-demand-compatibility effects on heart rate variability and salivary cortisol. *Journal of Experimental Social Psychology*, Vol 47(4), pp. 849-852. doi: 10.1016/j.jesp.2011.02.004

Cante Alentejano e a experiência de *Flow*

- Keller, J., Ringelhan, S. & Blomann, F. (2011) Does skills–demands compatibility result in intrinsic motivation? Experimental test of a basic notion proposed in the theory of flow-experiences. *The Journal of Positive Psychology*, Vol 6(5), pp. 408-417.
doi: 10.1080/17439760.2011.604041
- Keeler, J., Roth, E., Neuser, B., Spitsbergen, J., Waters, D. & Vianney, J. (2015). The neurochemistry and social flow of singing: Bonding and oxytocin. *Frontiers in Human Neuroscience*, Vol 9, ArtID: 518. Retrived from
<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=2016-25813-001&site=ehost-live>
- Klasen, M., Weber, R., Kircher, T., Mathiak, K. & Mathiak, K. (2012). Neural contributions to flow experience during video game playing. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, Vol 7(4), pp. 485-495. doi: 10.1093/scan/nsr021
- Laeng, B., Eidet, L., Sulutvedt, U. & Panksepp, J. (2016). Music chills: The eye pupil as a mirror to music's soul. *Consciousness and Cognition: An International Journal*, Vol 44, pp. 161-178. Doi: 10.1016/j.concog.2016.07.009
- Lematizar. (n.d.). in Dicionário Infopédia da Língua Portuguesa com Acordo Ortográfico [em linha]. Porto: Porto Editora, 2003-2016. Retrived from:
<https://www.infopedia.pt/dicionarios/lingua-portuguesa/lematizar>
- Laneiro, T. (2011). *Climas Organizacionais Autentizóticos, Estratégias de Coping, Equipas de Elevado Desempenho e Experiencia Óptima*. Faro: Universidade do Algarve – Tese de Doutoramento
- Laukka, P., Neiberg, D. & Elfenbein, H. (2014). Evidence for cultural dialects in vocal emotion expression: Acoustic classification within and across five nations. *Emotion*, Vol 14(3), pp. 445-449 doi: 10.1037/a0036048
- Le Huche, F., Allali, A. (2005). *A Voz – Anatomia e Fisiologia dos Órgãos da Voz e da Fala*. Porto Alegre: Artmed
- Lee, S. (2010). The experience of 'flow' in artistic expression: Case studies of immigrant Korean children with adjustment difficulties. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, Vol 70(7-A), 2010. pp. 2344. doi : 2010-99010-006
- Liberman, J. (1970). The grammars of speech and language. *Cognitive Psychology* 1: 301-323

Cante Alentejano e a experiência de *Flow*

- Lim, M. (2014). In pursuit of harmony: The social and organisational factors in a professional vocal ensemble. *Psychology of Music*, Vol 42(3), pp. 307-324.
Doi: 10.1177/0305735612469674
- Lima, P. (2013). *Ao romper da bela aurora*. Cuba: Camara Municipal de Cuba
- Løvoll, H., Vittersø, J.(2014). Can balance be boring? A critique of the 'challenges should match skills' hypotheses in flow theory. *Social Indicators Research*, Vol 115(1), pp. 117-136.
doi: 10.1007/s11205-012-0211-9
- Lowis, M. (2002). Music as a Trigger for Peak Experiences Among a College Staff Population. *Creativity Research Journal*. Vol. 14 Issue 3/4, p351-359. Retrived from:
<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=pbh&AN=9110373&site=ehost-live>
- Mackay, W. (2011). *Neurofisiologia sem lagrimas*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian
- de Manzano, Ö., Theorell, T., Harmat, L. & Ullén, F. (2010). The psychophysiology of flow during piano playing. *Emotion*, Vol 10(3), pp. 301-311. doi: 10.1037/a0018432
- Marchesan, I. (2005). *Fundamentos em Fonoaudiologia – Aspectos clínicos da Motricidade Oral*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan S.A.
- Marin, M. & Bhattacharya, J. (2013). Getting into the musical zone: Trait emotional intelligence and amount of practice predict flow in pianists. *Frontiers in Psychology*, Vol 4, ArtID: 853. doi: 10.3389/fpsyg.2013.00853
- Marvão, A. (1997). *Estudos sobre o Cante Alentejano*. Lisboa: Divisão de Etnografia do INATEL
- McFarland, D. (2006). *Anatomia em ortofonia – Palavra, voz e deglutição*. Loures: Lusodidacta
- Milgram, S. (1974). *Submission a L'Autorité: Un Point de Vue Expérimental*. Paris: Calmann-Lévy
- Monteiro, A., Caetano, J., Marques, H., Lourenço, J. (2008). *Fundamentos da Comunicação*. Lisboa: Edições Silabo
- Navarro, J. (2010). *O Corpo Não Mente*. Alfragide: Estrelapolar
- Nierenberg, G. & Calero, H. (2000). *Como observar as pessoas*. Lisboa: Livros do Brasil
- Organização Mundial da Saúde (1946, julho 22). *Constituição da Organização Mundial da Saúde (OMS/WHO)*. Retrieved from <http://www.direitoshumanos.usp.br/index.php/OMS->

Cante Alentejano e a experiência de *Flow*

- Organiza%C3%A7%C3%A3o-Mundial-da-Sa%C3%BAde/constituicao-da-organizacao-mundial-da-saude-omswho.html
- Orta, J. (2002). *Representações Sociais no Cante Alentejano. I Congresso Português de cultura mediterrânica*. Beja: Biblioteca Municipal de Beja
- Ozdemir, E. (2006). Neural correlates of singing and speaking. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, Vol 67(5-B), 2006. pp. 2854. Retrived from:
<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=2006-99022-226&site=ehost-live>
- Pinho, S. (2007). *Temas em Voz Profissional*. Rio de Janeiro: Revinter
- Pereira, J. (1997). *Corais Alentejanos*. Lisboa: Edições Margem
- Racette, A., Bard, C. & Peretz, I. (2006). Making non-fluent aphasics speak: Sing along! *Brain: A Journal of Neurology*, Vol 129(10), Oct, 2006. pp. 2571-2584.
Doi: 10.1093/brain/awl250
- Raphael, C., Bachen, C. & Hernández-Ramos, P. (2012) Flow and cooperative learning in civic game play. *New Media & Society*, Vol 14(8), pp. 1321-1338.
doi: 10.1177/1461444812448744
- Reinert, M. (1986). Un logiciel d'analyse lexical: Alceste. *Les Cahiers de l'Analyse des Données*, XI(4), 471-484.
- Reinert, M. (n.d.). *Alceste: Un logiciel d'aide pour l'analyse de discours*. Université de Saint-Quentin-en-Yvelines, CNRS. Retrived from:
http://tic-recherche.crifpe.ca/docs/guides/fr/Alceste_guide.pdf
- Rita, C. (2015). *O Cante Alentejano no Cancioneiro do Padre Marvão – O encantamento feminino na voz do cantador*. Lisboa: Edições Vieira da Silva
- Rogers, C. (2004). *Terapia Centrada no Cliente*. Lisboa: Edual
- Rogers, C. (2010). *Tornar-se Pessoa*. Lisboa: Padrões Culturais Editora
- Royal, I., Lidji, P., Théoret, H., Russo, F. & Peretz, I. (2015). Excitability of the motor system: A transcranial magnetic stimulation study on singing and speaking. *Neuropsychologia*, Vol 75, pp. 525-532. Doi: 10.1016/j.neuropsychologia.2015.06.030
- Sacks, O. (2008). *Musicofilia*. Lisboa: Relógio D'água Editores

Cante Alentejano e a experiência de *Flow*

- Salanova, M., Rodríguez-Sánchez, A., Schaufeli, W. & Cifre, E. (2014). Flowing Together: A Longitudinal Study of Collective Efficacy and Collective Flow Among Workgroups. *Journal of Psychology*, Vol. 148 Issue 4, p435-455. 21p. 1 Diagram, 4 Charts. doi: 10.1080/00223980.2013.806290
- Salimpoor, V., Benovoy, M., Larcher, K., Dagher, A. & Zatorre, R. (2011). Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music. *Nature Neuroscience*. Vol. 14 Issue 2, p257-262. Doi: 10.1038/nn.2726
- Sander, D. (2013). *Power of Emotions*. Paris: Belin
- Schäfer, T., Smukalla, M. & Oelker, S. (2014). How music changes our lives: A qualitative study of the long-term effects of intense musical experiences. *Psychology of Music*, Vol 42(4), pp. 525-544. Doi: 10.1177/0305735613482024
- Scheineider, K., Burgental, J. Pierson, J. (2001). *The Handbook of Humanistic Psychology*. Thousand Oaks: Sage Publications
- Schiefele, U. & Raabe, A. (2011). Skills-demands compatibility as a determinant of flow experience in an inductive reasoning task. *Psychological Reports*, Vol 109(2), pp. 428-444. doi: 10.2466/04.22.PR0.109.5.428-444
- Schiepe-Tiska, A. & Engeser, S. (2012) Flow in nonachievement situations. *Advances in flow research*. Engeser, Stefan, (Ed); pp. 87-107; New York, NY, US: Springer Science + Business Media; 2012. xvii, 231 pp. doi: 10.1007/978-1-4614-2359-1_5
- Serpa, C.M. (2013). *Ficha de Inventário do Património Cultural Imaterial – Cante Alentejano*. Serpa: Camara Municipal de Serpa
- Serpa, C.M. (2015). *A Tradição, nova série Revista de Etnografia*. Serpa: Casa do Cante
- Shoultz, D. Shoultz, S. (2002). *Teorias da Personalidade*. São Paulo: Cengage Learning
- Srinivasan, N. & Gingras, B. (2014). Emotional intelligence predicts individual differences in proneness for flow among musicians: The role of control and distributed attention. *Frontiers in Psychology*, Vol 5. doi: 10.3389/fpsyg.2014.00608
- Sternberg, R. (2000). *Psicologia Cognitiva*. Porto Alegre: ArtMed
- Sutton, R. (2005). Peak performance of groups: An examination of the phenomenon in musical groups. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, Vol 65(10-A), pp. 3908. Retrived from:

Cante Alentejano e a experiência de *Flow*

<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=2005-99007-064&site=ehost-live>

Tavormina, M., Tavormina, R. Nemoianni, E. (2014). The Singing-group: A new therapeutic rehabilitation for mood disorders. *Psychiatria Danubina*, Vol. 26, Suppl. 1, pp173-177
Retrieved from: http://www.hdbp.org/psychiatria_danubina/pdf/dnb_vol26_sup1_173.pdf

Vala, J., Monteiro, M. (2002). *Psicologia social*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian

Vicente, M. (2013). *Musica nas Cidades – Volume 2*. Lisboa: Formalpress

Vieira, A. (1994). *Eu bem vi nascer o sol*. Lisboa: Climepsi Editores

Vygotsky, L. (2007). *Pensamento e linguagem*. Lisboa: Climepsi Editores

Walker, C. J. (2010). Experiencing flow: Is doing it together better than doing it alone? The *Journal of Positive Psychology*, 5(1), 3-11. doi:10.1080/17439760903271116

Wei, Z., Zhao, Z. & Zheng, Y. (2013). Neural mechanisms underlying social conformity in an ultimatum game. *Frontiers in Human Neuroscience*, Vol 7, ArtID: 896.
Doi: 10.3389/fnhum.2013.00896

Wrigley, W. & Emmerson, S. (2013). The experience of the flow state in live music performance. *Psychology of Music*, Vol 41(3), pp. 292-30 Doi: 10.1177/0305735611425903

Zumeta, L., Basabe, N., Telletxea, S., Amutio, A. & Bobowik, M. (2016). Flujo compartido en actividades colectivas físico-deportivas y bienestar subjetivo. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education* Vol. 6, Nº 3 (Págs. 123-138).
Doi: 10.1989/ejihpe.v6i3.176

Anexos

Anexo A	Pergunta disparadora.....	93
Anexo B	Tabela de dados sociodemográficos.....	94
Anexo C	Declaração de consentimento informado adaptada da declaração de Helsínquia..	95
Anexo D	Questionário semiestruturado para as entrevistas individuais.....	96

Cante Alentejano e a experiência de *Flow*

Anexo A- Pergunta disparadora

“O que experiencia quando canta o cante alentejano?”

Obs. – Era pedido aos participantes que entendessem “o que experiencia” como os sentimentos ou emoções que sentiam quando cantam e que depois de cantar lhe vem à consciência, como pode ser constatado no Anexo B

Cante Alentejano e a experiência de *Flow*

Anexo B – Tabela de dados sociodemográficos

Estudo exploratório sobre o Cante Alentejano

Queremos em primeiro lugar agradecer a sua participação neste estudo exploratório sobre o Cante Alentejano!

Na questão que vai ser colocada, entenda “o que experiencia” como os sentimentos ou emoções que sente quando canta e que depois de cantar lhe vem à consciência.

Pedimos-lhe que preencha esta tabela com os seus dados pessoais.

A confidencialidade dos dados recolhidos é assegurada e estes serão apenas do conhecimento dos investigadores que os utilizarão para fins académicos tal como é descrito na declaração de consentimento informado que se encontra anexa a esta folha e que após a sua leitura, lhe pedimos que assine. Sinta-se à vontade para colocar qualquer dúvida.

Nome (Primeiro e ultimo)	
Género (Masculino/Feminino)	
Idade	
Profissão	
Habilitações Literárias	
Estado Civil	
Grupo a que pertence	
Há quanto tempo canta	

Obrigado pela sua participação!

Anexo C – Declaração de consentimento informado adaptada da declaração de Helsínquia

Declaração de consentimento informado

Conforme alei 67/98 de 26 de Outubro e a “Declaração de Helsínquia” da Associação Médica Mundial (Helsínquia 1964; Tóquio 1975; Veneza 1983; Hong Kong 1989; Somerset West 1996, Edimburgo 2000; Washington 2002, Tóquio 2004, Seul 2008, Fortaleza 2013) – quando se aplicar

Designação do Estudo: Estudo Exploratório sobre o Cante Alentejano

Eu, abaixo-assinado _____

Fui informado de que o Estudo de Investigação acima mencionado se destina à avaliação de estados psicológicos durante a prática do Cante Alentejano.

Foi-me garantido que todos os dados relativos à identificação dos Participantes neste estudo são confidenciais e que será mantido o anonimato.

Sei que posso recusar-me a participar ou interromper a qualquer momento a participação no estudo, sem nenhum tipo de penalização por este facto.

Compreendi a informação que me foi dada, tive oportunidade de fazer perguntas e as minhas dúvidas foram esclarecidas.

Aceito participar de livre vontade no estudo acima mencionado.

Também autorizo a divulgação dos resultados obtidos no meio científico, garantindo o anonimato.

Nome do Investigador: João Velez de Figueiredo Contacto Tel: 962427331

Data

Assinatura

____/____/____

Cante Alentejano e a experiência de *Flow*

Anexo D – Questionário semiestruturado para as entrevistas individuais

Em primeiro lugar quero agradecer-lhe ter-se disponibilizado(a) para esta entrevista. Esta conversa serve para um estudo que estamos a realizar sobre o Cante. Tudo o que for dito é confidencial e apenas os investigadores terão acesso a essa informação.

Vou-lhe fazer algumas perguntas sobre o que poderá sentir quando está a cantar no seu Grupo Coral. Não existem respostas certas ou erradas, o que se pretende é compreender o que se passa para si nessas alturas.

Neste momento gostaria de saber se tem alguma pergunta ou esclarecimento que queira fazer.

Para começarmos peço que me fale sobre tudo o que achar importante para si quando canta com o seu Grupo Coral.

- Os objectivos são claros ao longo de toda a experiencia
Acontece-lhe que quando canta sabe sempre o que tem de fazer em cada momento?
Sabe sempre o que tem a fazer?
Quando canta, sente que é sempre claro o que tem a fazer?
- O individuo tem um *feedback* imediato sobre o seu desempenho.
Quando está a cantar apercebe-se em cada momento se está a cantar bem ou não?
Sabe logo se está a cantar bem ou não?
No momento em que canta sabe como está a ser o seu desempenho
- Existe um equilíbrio entre a tarefa a desempenhar e as capacidades do individuo.
Alguma vez sente que as modas são demasiado fáceis ou demasiado difíceis para si?
Já lhe aconteceu desmotivar-se por as modas serem demasiado fáceis ou difíceis?
- Existe uma fusão entre a tarefa desenvolvida e a consciência.
Apercebe-se que por vezes cantar é algo tão natural para si que é como que não precisa-se de estar consciente do que está a fazer?
O que pensa quando está a cantar?
Pensa em mais alguma coisa quando está a cantar?
- Distracções não ligadas à tarefa são eliminadas da consciência.
Apercebe-se que por vezes está tão envolvido com o cantar que nada o distrai?

Cante Alentejano e a experiência de *Flow*

- Pensa em coisas que o preocupam ou de que gosta quando está a cantar?
Quando canta pensa em mais alguma coisa?
- A preocupação de falhar não existe.
Apercebe-se que por vezes quando está a cantar que falhar não é uma preocupação?
Quando canta pensa que pode não conseguir fazer o que quer?
Quando canta, pensa que pode não conseguir?
- A consciência do “*Self*” é eliminada.
Acontece-lhe que por vezes quando está a cantar parece que não está mesmo consciente de si próprio, como se estivesse “num outro mundo”?
Preocupa-se, enquanto está a cantar, o que é que os outros pensam sobre si?
Enquanto está a cantar preocupa-se com a impressão que causa nos outros?
- A noção do tempo é distorcida.
Já lhe aconteceu que por vezes quando está a cantar que o tempo parece que passa mais depressa ou mais devagar?
Quando está a cantar, que noção tem de como está o tempo a passar?
O tempo passa “normalmente” enquanto canta?
- A tarefa torna-se recompensadora por si, não necessitando de outro incentivo.
Já pensou que o cantar por si só é uma recompensa?
Que tipo de recompensa espera por cantar?
Até que ponto é para si satisfatório cantar?