



A PRÁTICA MENTAL COMO ESTRATÉGIA DE ESTUDO PARA A CONSTRUÇÃO DA PERFORMANCE MUSICAL: Um estudo autoetnográfico aplicado à excertos orquestrais da flauta transversal

Sthevan dos Santos Nunes - Graduando em Música (UFRGS) - Contato: sthevank@outlook.com

Introdução

Enquanto a prática física tem sido a forma mais previsível e bem aceita de prática formal para se desenvolver a *expertise* na performance musical, a evolução dos recursos tecnológicos para o estudo do cérebro humano têm colaborado para que a prática mental se desenvolva como uma forma de prática informal essencial no aprimoramento da performance (ERICSSON, KRAMPE e TESCH-RÖMER, 1993; SLOBODA; DAVIDSON, 1996). **A prática mental - por vezes chamada de treinamento mental ou imagética - pode ser compreendida como a utilização sistemática da imaginação e dos sentidos para criar ou recriar vividamente experiências e/ou ações em nossa mente, porém sem executá-las fisicamente.** Com isso, regiões do cérebro responsáveis pelas representações mentais das informações presentes na prática física podem ser estimuladas e até mesmo ativadas durante a prática mental (ALTENMÜLLER, 2009; CLARK e WILLIAMON, 2011; MIELKE, 2016).

Objetivos

Investigar os procedimentos necessários para a aplicação da prática mental no planejamento da performance musical, com a intenção de evidenciar seus efeitos **sobre o aprendizado de um repertório inédito ao performer.**

Justificativa

- Situações de privação da prática instrumental, tais como: local de estudo, horário de estudo, exaustão física, lesões, instrumento em manutenção.
- Ampliação das perspectivas e concepções sobre o fazer musical.

Metodologia

- Nivelamento do repertório por meio de leitura à primeira vista.
- Cronograma deliberativo das sessões de prática, dos excertos e das modalidades sensoriais
- Prática mental registrada e análise autoetnográfica pelo *performer*/pesquisador
- Performance de memória e com partitura, registradas e autoetnografadas

Procedimentos

15 min	Performance Preparação; evocação (memória declarativa e semântica); performance registrada.
45 min	Mod. Mistas Leitura da partitura; audição do repertório; digitação instrumental; solfejo; memorização (memória de trabalho); correção postural; simulação da performance.
30 min	Mod. Cinestésica Digitação (com/sem instrumento); correção postural; memorização (memória procedural); evocação (memória declarativa)
30 min	Mod. Aural Audição do repertório; percepção musical; memorização (memória episódica); solfejo.
30 min	Mod. Visual Leitura da Partitura; Análise musical; memorização (memória de trabalho); entonação vocal; pulsação.

Resultados

Ganhos em performance foram obtidos especificamente em velocidade, pulsação e coordenação; compreensão e memorização, precisão de afinação, suscetibilidade à interferência; atenção, aprendizagem e performance de memória; ritmo e domínio temporal.

Considerações Finais

O interesse pela temática da prática mental existe há pelo menos 100 anos, tendo suas primeiras indagações atribuídas ao campo da psicologia e se desenvolvendo com maior ênfase nas ciências do esporte e da performance. Os resultados evidenciados neste trabalho permitem afirmar que a PM proporciona benefícios diretamente relacionados ao aprendizado e memória; em tornar a prática mais eficiente; na superação de dificuldades técnicas e desenvolvimento de habilidades motoras; na elevação da consciência sensorial; em desenvolver mais interesse pela música; em reforçar a atenção durante a performance; em realçar a confiança e a resiliência no palco; no controle sobre emoções negativas e em estabelecer mais conexão e presença com o público.

Bibliografia

- AIELLO, R.; WILLIAMON, A. Memory. In: PARNCUTT, R.; Mc PHERSON, G., (org). **The science & psychology of music performance.**
- ALTENMÜLLER, Eckart.; SCHNEIDER, Sabine. Planning and performance. In: HALLAM, S.; CROSS, I.; THAUT, M. (Eds.). **The Oxford handbook of Music Psychology.**
- ERICSSON, K. Anders; KRAMPE, Ralf Th; TESCH-RÖMER, Clemens. The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance. In: *Psychological Review.* v. 100, p. 363-406. 1993.
- MIELKE, Susan. Mental Practice in Music Performance: A Literature-Based Glossary and Taxonomy. Canada: University of Ottawa, 2016.
- WILLIAMON, Aaron; TERRY, Clark. Imagining the music: Methods for assessing musical imagery ability. In: **Psychology of Music** 1-23, 2011.