

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL  
INSTITUTO DE ARTES  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM MÚSICA**

**MATÍAS IVÁN BOPP**

**A EXPERIÊNCIA DE FLUXO NA PRÁTICA MUSICAL DE  
ESTUDANTES DE VIOLÃO DO ENSINO SUPERIOR: TRÊS  
ESTUDOS CASO**

Porto Alegre

2022

**MATÍAS IVÁN BOPP**

**A EXPERIÊNCIA DE FLUXO NA PRÁTICA MUSICAL DE  
ESTUDANTES DE VIOLÃO DO ENSINO SUPERIOR: TRÊS  
ESTUDOS DE CASO**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-graduação em Música do Instituto de Artes da Universidade Federal do Rio Grande do Sul como requisito parcial à obtenção do título de Mestre em Música. Área de concentração: Práticas Interpretativas - Violão

Aprovada em 19 de Setembro de 2022.

Banca examinadora:

Prof. Dr. Marcos Vinícius Araújo - UFRGS  
(Orientador e presidente da banca)

Prof. Dr. Humberto Amorim Neto - UFRJ

Prof. Dr. Edson Antônio de Freitas Figueiredo - UFPI

Profa. Dra. Regina Antunes Teixeira dos Santos - UFRGS

### CIP - Catalogação na Publicação

Bopp, Matías Iván  
A EXPERIÊNCIA DE FLUXO NA PRÁTICA MUSICAL DE  
ESTUDANTES DE VIOLÃO DO ENSINO SUPERIOR: TRÊS ESTUDOS  
CASO / Matías Iván Bopp. -- 2022.  
150 f.  
Orientador: Marcos Vinícius Araújo.

Dissertação (Mestrado) -- Universidade Federal do  
Rio Grande do Sul, Instituto de Artes, Programa de  
Pós-Graduação em Música, Porto Alegre, BR-RS, 2022.

1. Violão. 2. Experiência de fluxo. 3. Ensino  
superior.. 4. Performance musical. 5. Prática musical.  
I. Araújo, Marcos Vinícius, orient. II. Título.

## **AGRADECIMENTOS**

À minha mãe Isabel Olga Gómez, pela incondicionalidade, apoio e amor sempre.

Ao Professor Dr. Marcos Vinícius Araújo pela ajuda, apoio e orientação ao longo deste processo.

Ao Mestre Juan Almada, por ter me motivado e me ajudado a continuar estudando e me aperfeiçoando.

Aos três violonistas que participaram de minha pesquisa, pela grande generosidade

À Celia Ocampo, pelo apoio e companhia ao longo deste tempo.

Um enorme agradecimento à Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), pela bolsa concedida para poder desenvolver meus estudos nestes anos.

À Universidade Federal do Rio Grande do Sul por me permitir fazer parte de uma universidade tão prestigiada e me aperfeiçoar como músico e pesquisador.

## DEDICATORIA

À memória de minha mãe Isabel Olga Gómez, por sempre ter me acompanhado em meus sonhos e projetos.

## RESUMO

A presente pesquisa aborda o fenômeno psicológico denominado Flow e sua relação com a prática musical e preparação para a performance de três estudantes violonistas do ensino superior,. Buscou-se investigar a incidência de fatores pessoais e contextuais, bem como a incidência da experiência de fluxo e sua variação entre as sessões de prática de cada violonista, e como essa experiência se comportou na performance em relação à prática.

Para isso, foi utilizada uma metodologia mista, que consistiu na realização de três estudos de caso, nos quais foram realizadas entrevistas individuais com cada participante sobre diferentes aspectos pessoais contextuais. A prática individual de cada participante também foi investigada ao longo de oito semanas, onde cada um realizou sessões práticas de uma peça selecionada para a investigação. Em cada sessão de prática, eles relataram detalhes de sua prática em um diário de prática, também usando a Escala Curta de Estado de Fluxo para obter dados sobre essa experiência ao longo das sessões de prática. Por fim, foi realizada a investigação da performance pública da peça, analisando se a experiência de fluxo ocorreu como na prática, e analisando as principais variações da experiência e suas dimensões, conforme a natureza da atividade.

Foram encontrados fatores e estratégias comuns entre os participantes, e outros que foram particulares a cada caso. Certas dimensões que se acredita serem mais propensas na performance foram mais vivenciadas na prática musical dos participantes, sendo elas a concentração focada, fusão ação/consciência e a distorção da experiência temporal. Além disso, a relação entre quantidade de prática e fluxo não foi consensual entre os participantes.

O estudo contribui para aprofundar o conhecimento da experiência de fluxo na prática musical de violonistas do ensino superior, como forma de auxiliar professores, estudantes e pesquisadores.

Palavras-chave: Violão clássico. Ensino superior. Experiência de fluxo. Performance musical. Prática musical

## ABSTRACT

The present research addresses the psychological phenomenon called Flow and its relationship with the musical practice and the performance preparation of three guitarists students of higher education. We sought to investigate the incidence of personal and contextual factors as well as the incidence of the flow experience and its variation between the practice sessions of each guitarist, and how this experience behaved in performance in relation to practice.

For this purpose, a mixed methodology was used, which consisted of carrying out three case studies, in which individual interviews were conducted with each participant on different contextual and personal aspects. The individual practice of each participant was also investigated for eight weeks, where each one carried out practical sessions of a piece selected for the investigation. At each practice session, they reported the details of their practice in a practice diary, and the Short Flow State Scale was also used to obtain data on that experience throughout the practice sessions. Finally, the investigation of the public performance of the piece was carried out, analyzing whether the flow experience occurred as in practice, analyzing the main variations of the experience and its dimensions, according to the nature of the activity.

Common factors and strategies were found among the participants, which seem to be typical of higher-level musicians, and others that are particular to each case. Certain dimensions that are believed to be more prone in performance were more experienced in the musical practice of the participants, these dimensions are: focused concentration, action/consciousness fusion, distortion of temporal experience. In addition, the relationship between the amount of practice and the flow was not agreed upon among the participants.

The study contributes to deepening the knowledge of the flow experience in the musical practice of guitarists at the level or higher education, as a way to help teachers, students and researchers.

Key words: Classical Guitar. Higher education. Flow experience. Music performance. Music practice.

## RESUMEN

Esta investigación aborda el fenómeno psicológico conocido como Flow y su relación con la práctica musical y la preparación para la interpretación de tres estudiantes de guitarra de educación superior. Se buscó investigar la incidencia de factores personales y contextuales, así como la incidencia de la experiencia de flujo y su variación entre las sesiones de práctica de cada guitarrista, y cómo se comportó esta experiencia en la performance en relación con la práctica.

Para ello se utilizó una metodología mixta, que consistió en la realización de tres estudios de caso, en los que se realizaron entrevistas individuales a cada participante sobre diferentes aspectos contextuales personales. También se investigó la práctica individual de cada participante durante ocho semanas, donde cada uno realizó sesiones prácticas de una pieza seleccionada para la investigación. En cada sesión de práctica, informaron los detalles de su práctica en un diario de práctica, y también utilizaron la Escala Corta de Estado de Flujo para recopilar datos sobre esa experiencia en el transcurso de las sesiones de práctica. Finalmente, se realizó la investigación de una performance pública de la pieza, analizando si la experiencia de flujo ocurrió como en la práctica, y analizando las principales variaciones de la experiencia y sus dimensiones, según la naturaleza de la actividad.

Se encontraron factores y estrategias comunes entre los participantes, y otros que eran particulares de cada caso. Ciertas dimensiones que se creen que son más propensas en la performance fueron más experimentadas en la práctica musical de los participantes, siendo éstas: concentración enfocada, fusión acción/conciencia, y distorsión de la experiencia temporal. Además, la relación entre la cantidad de práctica y experiencia de flujo no fue consensuada entre los participantes.

El estudio contribuye para profundizar en el conocimiento de la experiencia de flujo en la práctica musical de guitarristas de educación superior, como una forma de ayudar a docentes, estudiantes e investigadores.

Palabras clave: Guitarra clásica. Grado superior. Experiencia de flujo. Performance musical. Práctica musical.

## Lista de Figuras

Figura 1 - Modelo tradicional de flow	17
Figura 2 - Nível de experiência da dimensão equilíbrio percebido de habilidade/desafio	79
Figura 3 - Nível de experiência da dimensão fusão de ação e consciência	80
Figura 4 - Nível de experiência da dimensão metas claras	81
Figura 5 - Nível de experiência da dimensão feedback claro e imediato	82
Figura 6 - Nível de experiência da dimensão concentração focada	83
Figura 7 - Nível de experiência da dimensão senso de controle	85
Figura 8 - Nível de experiência da dimensão distorção da experiência temporal	86
Figura 9 - Nível de experiência da dimensão experiência autotética	86
Figura 10 - Nível de experiência da dimensão equilíbrio percebido de habilidade/desafio	94
Figura 11 - Nível de experiência da dimensão fusão de ação e consciência	95
Figura 12 - Nível de experiência da dimensão metas claras	96
Figura 13 - Nível de experiência da dimensão feedback claro e imediato	97
Figura 14 - Nível de experiência da dimensão concentração focada	97
Figura 15 - Nível de experiência da dimensão senso de controle	99
Figura 16 - Nível de experiência da dimensão distorção da experiência temporal	100
Figura 17 - Nível de experiência da dimensão experiência autotética	100
Figura 18 - Nível de experiência da dimensão equilíbrio percebido de habilidade / desafio	107

Figura 19 - Participante 3. Nível de experiência da dimensão fusão de ação e consciência	108
Figura 20 - Nível de experiência da dimensão metas claras	110
Figura 21 - Nível de experiência da dimensão feedback claro e imediato	110
Figura 22 - Nível de experiência da dimensão concentração focada	111
Figura 23 - Nível de experiência da dimensão senso de controle	113
Figura 24 - Nível de experiência da dimensão uma distorção da experiência temporal	113
Figura 25 - Nível de experiência da dimensão experiência autotélica	114

## Lista de Tabelas

Tabela 1 - Tabela de repertório	28
Tabela 2 - Experiência de fluxo na prática musical: fatores pessoais e contextuais reportados	66
Tabela 3 - Flow global na prática Participante 1	77
Tabela 4 - Experiência de fluxo na prática musical de P1, por sessão	78
Tabela 5 - Objetivos das sessões de prática	82
Tabela 6 - Experiência de Fluxo global na performance musical	88
Tabela 7 - P1: Tabela comparativa da Experiência de Flow na prática e na performance musical	89
Tabela 8 - Flow global na prática. Participante 2	92
Tabela 9 - Experiência de fluxo na prática musical de P2, por sessão	93
Tabela 10 - P2: Experiência de Fluxo global na performance musical	101
Tabela 11 - Tabela comparativa da Experiência de Fluxo na prática e na performance musical de P2	103
Tabela 12 - Flow global na prática Participante 3	106
Tabela 13 - Experiência de fluxo na prática musical de P3, por sessão	106
Tabela 14 - Horários das sessões de prática	109
Tabela 15 - Concentração: elementos de distração	112
Tabela 16 - Experiência de Fluxo na performance musical (ANEXO 13)	115
Tabela 17 - Tabela comparativa da Experiência de Flow na prática e na performance musical	116

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b>	<b>13</b>
<b>2 REFERENCIAL TEÓRICO</b>	<b>16</b>
2.1 Experiência de fluxo e performance musical	18
2.2 Fluxo e desempenho na performance musical	20
2.3 Fluxo e prática musical	22
<b>3 METODOLOGIA</b>	<b>26</b>
3.1 Participantes	26
3.2 Materiais e Métodos	27
3.2.1 Entrevistas	28
3.2.2 Procedimento para seleção da obra	28
3.2.3 Diário de prática	29
3.2.4 Questionário de fluxo na prática	30
3.2.5 Questionário antes da gravação da performance	31
3.2.6 Escala de estado de fluxo na performance	31
3.2.7 Análise de dados	32
<b>4. RESULTADOS - PARTE 1</b>	<b>35</b>
4.1 Resultados das entrevistas (ANEXO 7)	35
4.1.1 AUTOCONFIANÇA	35
4.1.2 EMOÇÃO	40
4.1.3 CONCENTRAÇÃO	47
4.1.4 ANSIEDADE	51
4.1.5 ORGANIZAÇÃO DA PRÁTICA	56
4.1.6 SENSO DE CONTROLE	62
4.2. Discussão da entrevista	66
<b>5. RESULTADOS - PARTE 2</b>	<b>76</b>

<b>5.1. CASO 1 - Resultados das sessões de prática (P1)</b>	<b>76</b>
5.1.1 Resultados de Experiência de fluxo na performance (P1)	87
5.1.2 Comparação de experiência de fluxo na prática e performance	89
<b>5.2 CASO 2 - Resultados das sessões de prática (P2)</b>	<b>91</b>
5.2.1 Resultados de Experiencia de fluxo na performance (P2)	101
5.2.2 Comparação de experiência de fluxo na prática e performance de P2	103
<b>5.3 CASO 3 - Resultados das sessões de prática</b>	<b>105</b>
5.3.1 Resultado de Experiencia de Fluxo na performance (P3)	115
5.3.2 Comparação de experiência de fluxo na prática e performance de P3	116
<b>6 DISCUSSÃO</b>	<b>118</b>
<b>7 CONCLUSÃO</b>	<b>127</b>
<b>REFERÊNCIAS</b>	<b>129</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Esta pesquisa surge, em um primeiro momento, da necessidade de investigar a prática musical e estratégias para um melhor desempenho. Ao frequentar aulas sobre performance e prática musical do programa de pós-graduação em Música da UFRGS, percebi que a concentração é um dos problemas vivenciados pelos músicos nas sessões de prática. Pesquisando um pouco mais sobre concentração, conheci o fenômeno da experiência de fluxo, o que me motivou a investigar a experiência no contexto da prática musical.

Todo músico busca constantemente desafios, motivado pelo desejo de se superar, tanto técnica quanto musicalmente. No caso de performers da chamada música clássica ocidental, esse desafio geralmente tem a ver com o enfrentamento de obras consideradas mais difíceis, que muitas vezes estão no limite de suas habilidades ou mesmo acima delas.

É cada vez mais claro que a performance musical exige diversas habilidades físicas e mentais para a sua preparação, e há evidências de que anos de prática são necessários para otimizar o aprimoramento de uma habilidade com expertise (ERICSSON et al., 1993), o que implica em um processo de constante autorregulação por parte da pessoa que realiza a atividade. As pesquisas sobre a caracterização de uma prática musical expert ou de alto rendimento informam sobre procedimentos pedagógicos a serem estabelecidos, informando músicos, estudantes, professores e pesquisadores. Porém, pouco ainda se sabe sobre experiências desejáveis para a performance musical.

Durante o século 21, houve um aumento expressivo no número de pesquisas sobre um fenômeno psicológico vinculado ao desempenho ideal em atividades performativas, incluindo o campo musical: a experiência de fluxo. O termo Fluxo (Flow, em inglês) foi introduzido por Mihály Csikszentmihályi e está relacionado à criatividade, talento e felicidade, sendo um dos pilares básicos da psicologia positiva.

“O fluxo é um estado subjetivo que as pessoas relatam quando estão completamente envolvidas em algo a ponto de esquecer o tempo, a fadiga e tudo o mais, exceto a atividade em si”<sup>1</sup> (CSIKSZENTMIHALYI et al., 2005, p.598, tradução nossa).

---

<sup>1</sup> “Flow is a subjective state that people report when they are completely involved in something to the point of forgetting time, fatigue, and everything else but the activity itself”.

A teoria do fluxo faz parte da psicologia positiva. Essa abordagem da psicologia baseia-se principalmente no estudo das forças e virtudes dos seres humanos (SHELDON; KING, 2001), por isso a teoria do fluxo ganhou importância nos últimos anos dentro da psicologia positiva, pois supõe uma melhora na qualidade de vida dos seres humanos

A presente pesquisa teve por objetivo investigar a experiência de fluxo na prática e performance musical de estudantes de performance musical do ensino superior, sendo objetivos específicos:

a- Estudar as condições de fluxo na prática musical de alunos de violão do ensino superior;

b- Identificar situações de prática musical em que a experiência de fluxo ocorre;

c- explorar a relação entre fluxo, prática (quantidade e qualidade) e performance.

Como população alvo da presente pesquisa, foram escolhidos estudantes de violão do ensino superior. Tal escolha se justifica porque estudantes de ensino superior possuem maior tempo de prática diária, com rotinas mais definidas do que os iniciantes. Além disso, estudantes de ensino superior estão comprometidos com o estudo do instrumento para desenvolver atividade profissional futura como violonistas. Dessa forma, garantimos que haverá tempo de prática e comprometimento dos participantes com a coleta de dados.

Por meio desta pesquisa, buscamos responder às seguintes questões: Qual a incidência da experiência de fluxo na prática de violonistas do ensino superior? Como a experiência de fluxo pode variar entre as diferentes sessões de prática? A experiência de fluxo se comporta da mesma forma na prática e na performance? Quais foram as variações em relação à experiência de fluxo na prática e na performance musical? Quais fatores pessoais e contextuais podem afetar a experiência de fluxo de violonistas em cursos de ensino superior?

A pesquisa pretende contribuir ampliando o conhecimento sobre aspectos subjetivos do funcionamento ideal na prática musical de violonistas estudantes de performance musical no ensino superior.

A escrita da presente pesquisa está dividida em seis capítulos. No primeiro, será apresentado o referencial teórico, que busca apresentar os resultados das pesquisas realizadas até o momento a respeito da experiência de fluxo, prática e

performance musical. No segundo, detalha-se a metodologia utilizada nesta pesquisa, seguida do capítulo sobre resultados. Os resultados são apresentados em duas partes. Na primeira parte, intitulada "Resultados - Parte 1", são apresentados fatores pessoais relacionados à prática musical dos participantes. Na segunda parte, são apresentados resultados da Experiência de Fluxo na prática e na performance dos participantes, assim como uma comparação da experiência da Fluxo na prática e na performance. Os dois últimos capítulos são, respectivamente, discussão e conclusão final.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

A partir do estabelecimento do conceito de fluxo, o fenômeno tem sido conceituado de distintas maneiras, realçando tanto aspectos cognitivos quanto motivacionais. Por exemplo, para Moneta e Csikszentmihalyi (1996), “o fluxo é definido como um estado psicológico em que a pessoa sente-se simultaneamente cognitivamente eficiente, motivado e feliz”<sup>2</sup> (MONETA; CSIKSZENTMIHALYI, 1996, p. 277, tradução nossa).

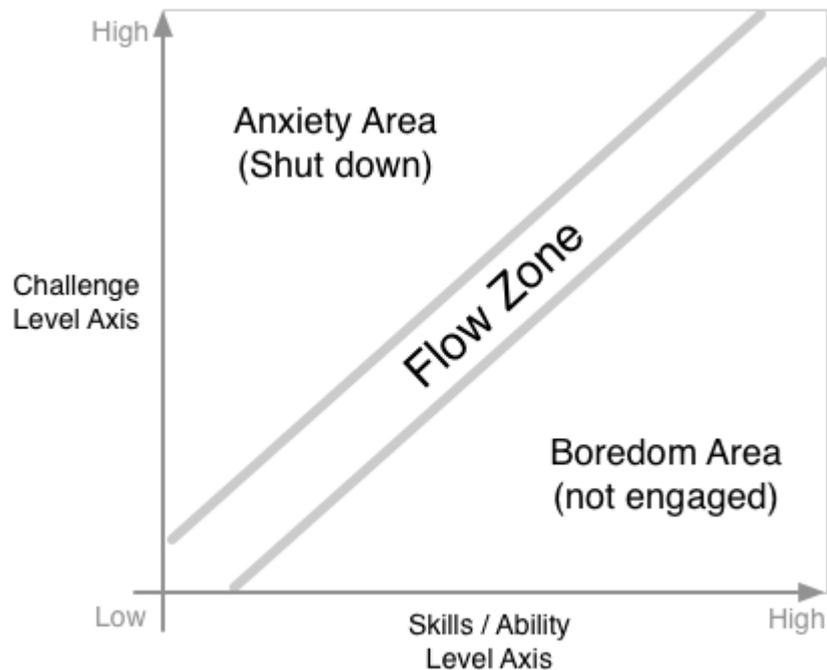
Essa atividade é motivada pelo bem-estar psicológico que a sua realização causa (MONETA; CSIKSZENTMIHALYI, 1996). Chen (2006) refere que, em fluxo, o indivíduo é absorvido pela atividade e pensamentos e percepções irrelevantes desaparecem. Em estado de fluxo, embora os desafios sejam maiores do que a média, os objetivos são claros e o indivíduo obtém constantemente um feedback inequívoco, ou seja, percebe com clareza os ajustes necessários que devem ser feitos para o bom desenvolvimento da atividade. Nessa imersão, o indivíduo foge de suas inquietações e distrações para se concentrar exclusivamente no desenvolvimento da atividade (CSIKSZENTMIHALYI, 1998).

Quando a pessoa tem um equilíbrio ideal entre os desafios e as habilidades, a consciência, a memória e a atenção trabalham, os desafios e as habilidades se aproximam da unidade (CSIKSZENTMIHALYI; CSIKSZENTMIHALYI, 1998). Se os desafios da atividade superam as próprias habilidades da pessoa, o sentimento que surgirá será a ansiedade. Em contraste, se as habilidades forem maiores do que os desafios impostos pela atividade, a sensação será de tédio. Nesse ponto, observa-se a importância do equilíbrio entre desafios e habilidades para a ativação da experiência de fluxo (figura 1).

---

<sup>2</sup> “Flow is defined as a psychological state in which the person feels simultaneously cognitively efficient, motivated, and happy”

Figura 1 - Modelo tradicional de flow



Apenas situações de alto desafio e alto nível de habilidade produzem fluxo (CSIKSZENTMIHALYI; CSIKSZENTMIHALYI, 1998). Assim, a ativação do estado de fluxo está relacionada a uma complexidade crescente: a mesma atividade não produzirá fluxo para sempre, os desafios e habilidades devem estar em alta. Abuhamedh e Csikszentmihalyi (2012), referem que:

“A noção de que mais gostamos de atividades desafiadoras de forma otimizada que não são muito fáceis ou muito difíceis implica uma curvatura, relação em forma de U invertido entre dificuldade e prazer, de modo que aumentos na dificuldade devem levar a aumentos em gozo até um nível ideal (ou seja, o ápice da curva), após o qual novos aumentos na dificuldade levam a diminuições em gozo”. (ABUHAMEDH; CSIKSZENTMIHALYI, 2012, p. 318, tradução nossa)<sup>3</sup>

Com relação ao exposto, no campo dos esportes, atletas mencionaram que às vezes acham difícil se concentrar contra oponentes inferiores devido à falta de

<sup>3</sup> The notion that we most enjoy optimally challenging activities that are not too easy or too difficult implies a curvilinear, inverted U-shaped relation between difficulty and enjoyment, so that increases in difficulty should lead to increases in enjoyment up to an optimal level (i.e., the apex of the curve), after which further increases in difficulty lead to decreases in enjoyment.

desafio fornecido (JACKSON; CSIKSZENTMIHALYI, 1999). Portanto, os indivíduos podem desfrutar mais competindo contra oponentes de nível similar ou até superiores. Ainda que sejam atividades de naturezas distintas, é possível que o mesmo possa ocorrer em relação a um músico e ao tipo de repertório que ele escolhe para trabalhar.

Csikszentmihalyi (1990) menciona os elementos centrais da experiência de fluxo. O primeiro elemento que caracteriza a experiência de fluxo é o prazer ou o fato de que as pessoas estão felizes por terem tido uma experiência fluida. A segunda característica principal é que as pessoas estão totalmente concentradas e imersas no que fazem; a experiência subjetiva do tempo é distorcida (isto é, o tempo parece voar), e eles estão tão focados no que fazem que esquecem tudo ao seu redor. A terceira característica do fluxo é que as pessoas fazem o que fazem mesmo com grande custo, apenas por fazer ou, em outras palavras, são intrinsecamente motivadas. As pessoas que são motivadas pelos aspectos intrínsecos de suas tarefas querem continuá-las porque são fascinadas pelas tarefas que realizam e não por uma recompensa externa (CSIKSZENTMIHALYI, 1997). Para Nakamura e Csikszentmihalyi (2009), o fenômeno do fluxo apresenta nove dimensões sendo três delas definidas como pré-condições de fluxo: 1) equilíbrio percebido de habilidade / desafio; 2) metas claras; e 3) feedback claro e imediato. As seis dimensões restantes são definidas como experiências características do fluxo: 1) concentração focada; 2) experiência autotélica; 3) uma fusão de ação e consciência; 4) senso de controle; 5) falta de autoconsciência; e 6) uma distorção da experiência temporal. Csikszentmihalyi (1990) descobriu que artistas e atletas pareciam mais propensos a sentir o fluxo, especialmente durante o trabalho. Ele também introduziu a ideia de que música e fluxo estão estritamente ligados, principalmente porque a música pode sustentar a motivação intrínseca das pessoas, que é uma das principais características da experiência de fluxo (CSIKSZENTMIHALYI, 1997; 2000).

## 2.1 Experiência de fluxo e performance musical

Estudos relacionados à performance musical e fluxo argumentam que o estado psicológico de fluxo, na área de performance musical, é uma experiência multifacetada, com características cognitivas, comportamentais, afetivas e fisiológicas, que podem ter influências positivas no desempenho de diferentes

atividades musicais (ARAÚJO, 2015). O autor menciona em sua tese que o fluxo é vivenciado com mais frequência em atividades em grupo e de performance, em comparação com outras atividades individuais, como prática ou aulas. Curiosamente, os trabalhos sobre fluxo e performance musical tendem a encontrar aspectos mais relacionados às dimensões de imersão total em uma atividade (por exemplo, absorção, concentração, fusão da ação com a consciência), visto que aspectos relacionados a desafios, habilidades, metas claras e feedback são claramente mais presentes em contextos como a prática e outras atividades individuais (ARAÚJO; ANDRADE, 2011; ARAÚJO, 2015). Consequentemente, isso pode sugerir que a experiência dos diferentes indicadores de fluxo pode depender da natureza da atividade musical.

Davidson e Correia (2001) argumentam que a profundidade do processamento mental aumenta com o tempo de prática, até se atingir um estado de automaticidade. No entanto, algo mais acontece na performance do que simplesmente depender da memória automática para reproduzir o ensaiado. Na performance, o foco não está mais no modelo ensaiado da peça, mas também na reação espontânea ao contexto social da performance. A espontaneidade aparentemente pode ocorrer devido à automaticidade das habilidades cognitivas e motoras. Csikszentmihalyi (1990) sugere que quando os indivíduos estão totalmente "sintonizados" com a tarefa e seu contexto, eles podem entrar em um estado de fluxo. Ou seja, "as características das experiências de fluxo são que as pessoas normalmente se sentem fortes, alertas, em controle sem esforço, inconscientes e no auge de suas habilidades"<sup>4</sup> (CSIKSZENTMIHALYI, 1990 p.28, tradução nossa). Nesse estado, foi argumentado que o intérprete adquire novos conhecimentos, torna-se espontâneo e tão criativo no momento. Isso também depende do nível de experiência dos músicos (iniciante ou profissional), já que em músicos iniciantes o contexto geralmente não influencia de forma positiva.

Outros estudos sobre fluxo e performance indicam que os estados de fluxo são mais facilmente induzidos por certos tipos de emoções expressas por uma peça musical do que por outras (MARIN; BHATTACHARYA, 2013). Na pesquisa de Marin e Bhattacharya (2013), a maioria dos participantes concordou que o estilo musical

---

<sup>4</sup> The characteristics of flow experiences are that people typically feel strong, alert, in effortless control, unselfconscious and at the peak of their abilities

influenciou os estados de fluxo, sendo o estilo romântico mais associado à experiência. Mesmo os pianistas que frequentemente tocavam obras do período clássico escolheram o estilo romântico como o mais indutor de fluxo, sugerindo que o estilo romântico pode induzir mais fluxo em pianistas do que outros estilos. A maioria dos participantes também concordou que os estados de fluxo eram mais facilmente alcançados tocando peças de que gostassem. Isso está de acordo com os resultados obtidos por Araújo e Andrade (2011).

Em conclusão, pode-se dizer que o fluxo é mais comumente experimentado em atividades de performance e de grupo, onde algumas dimensões do fluxo se destacam sobre outras. Por mais que se estabeleça uma relação entre prática e performance, sugere-se que o contexto em que a performance ocorre pode influenciar o músico, e se um estado de fluxo é vivenciado, aumenta sua criatividade (principalmente em músicos profissionais ou com maior experiência do que músicos iniciantes). Por outro lado, existe uma relação positiva entre certos tipos de repertórios ou estilos musicais e o seu potencial para promover o fluxo; um músico tem mais probabilidade de experimentar o fluxo ao realizar uma atividade de que gosta e, portanto, um tipo de repertório que é de sua preferência.

## 2.2 Fluxo e desempenho na performance musical

Iusca (2015), realizou uma pesquisa com 130 estudantes de música (74 mulheres e 56 homens), de uma universidade de música na Romênia. A pesquisa foi desenvolvida com cantores e músicos instrumentais, e quatro comitês de avaliação para cada categoria de performance (canto, instrumentos de cordas, piano e instrumentos de vento e metais). A autora verificou que quando o estado do fluxo foi mais intenso durante provas de performance (alunos), os resultados relacionados ao nível artístico dos alunos revelaram notas mais elevadas. Ao analisar o efeito de um instrumento musical, descobriu que para pianistas e instrumentistas de cordas, a experiência de fluxo em audições foi mais intensa e relacionada ao nível de expertise, possivelmente pelo número de anos de estudo desses instrumentistas quando comparados com cantores ou estudantes de instrumentos de vento. Os dados foram coletados por meio da escala de estado de fluxo (FSS-2), de Jackson e Marsh (1996). Por sua vez, o estudo de Marin e Bhattacharya (2013), testou a hipótese de que a experiência de fluxo poderia prever o alto desempenho na

performance de piano, mas eles obtiveram poucos dados para fundamentar sua hipótese. O estudo também encontrou uma relação entre quantidade de prática diária e a idade que o aprendizado do instrumento começou, em que músicos que tiveram mais horas de prática ao longo dos anos tiveram maior chance de ter experiências de fluxo em relação aos alunos iniciantes, devido a um maior conhecimento da técnica instrumental, de repertório, entre outros aspectos

Estudos realizados por Bellon (2006) mostraram que os indicadores de fluxo estavam presentes nas descrições de performances musicais ótimas ou bem-sucedidas. Para Araújo (2015), a relação entre fluxo e performance em iniciantes e alunos que estão desenvolvendo experiência em música tende a ser mais afetada pelo contexto, mas este não é o caso de músicos profissionais, que descrevem que durante a performance são moderados por fortes sentimentos pessoais (por exemplo, posso confiar em meu instinto, posso confiar em meu físico).

Wrigley e Emmerson (2011), descobriram que exames de performance musical provavelmente não representam uma experiência muito satisfatória ou recompensadora para a maioria dos alunos. Utilizando escalas psicométricas válidas para avaliação do estado de fluxo, a pontuação da maioria dos alunos foi baixa para a maioria dos itens das escalas de fluxo, excetuando apenas as questões sobre “metas claras” e “feedback”. Lusca (2015) contradiz essas descobertas ao mencionar que o estado de fluxo durante os exames é mais intenso e mais conectado à música. Ela levantou a ideia de que pianistas e instrumentistas de cordas eram mais propensos a ter experiências de fluxo em comparação com cantores e instrumentistas de vento. Essa ideia é sustentada levando em consideração que instrumentistas de vento e cantores não podem realizar a mesma quantidade de prática que pianistas e instrumentistas de cordas, devido a limitações corporais específicas, e no caso de instrumentistas de vento, eles iniciam seus estudos musicais mais tarde que pianistas e instrumentistas de cordas, de modo que entre músicos da mesma idade pode haver vários anos de diferença em relação à quantidade de prática, e a experiência de fluxo pode ser afetada por esse fator.

Podemos identificar possíveis fatores contextuais que podem influenciar a experiência de fluxo na performance musical pública de estudantes, entre eles o tempo de prática musical, e a tendência de alguns instrumentos serem mais favoráveis, como assim a tendência de certos estilos musicais que parecem mais favoráveis para a experiência de fluxo. No entanto, não existe consenso acerca do

contexto avaliativo, (audições, provas de performance musical), em que alguns estudos a experiência de fluxo ocorre, e em outros não. Por tanto pode-se sinalizar que um contexto de audição, onde a performance está sendo avaliada por uma banca, pode não ser propícia à experiência de fluxo em alunos de performance musical

### 2.3 Fluxo e prática musical

A prática é definida como o exercício ou desempenho contínuo de uma atividade e em acordo com suas regras. Hallam (2001) definiu o conceito de “prática musical efetiva” como segue:

“a prática pode assumir muitas formas, dependendo da natureza da tarefa a ser realizada; o contexto dentro do qual a tarefa deve ser aprendida; o nível de expertise já adquirido; e diferenças individuais. [A prática] Também sugere que o músico requer habilidades metacognitivas consideráveis para ser capaz de reconhecer a natureza e os requisitos de uma tarefa específica; identificar dificuldades particulares; ter conhecimento de uma série de estratégias para lidar com esses problemas; saber qual a estratégia é apropriada para lidar com cada tarefa; monitorar o progresso em direção à meta, se o progresso for insatisfatório reconhecer isso e recorrer a estratégias alternativas; avaliar os resultados da aprendizagem em contextos de desempenho e agir conforme necessário para melhorar o desempenho no futuro” (HALLAM, 2001 p.28, tradução nossa)<sup>5</sup>

Segundo Jorgensen (2004), a prática efetiva envolve três fases de autoaprendizagem: planejamento e preparação da prática, a execução da prática e a observação e avaliação da prática. Assim, a prática efetiva implica na realização de objetivos que devem ser alcançados por meio de um planejamento consciente. Para cada objetivo a ser alcançado, deve haver estratégias eficazes de prática a serem utilizadas; para cada estratégia de prática eficaz, deve haver uma avaliação. Em outras palavras, os alunos devem ser realistas e medir o grau em que as estratégias foram eficazes no alcance dos objetivos. Após cada “avaliação” deve haver um

---

<sup>5</sup> (...)effective practice might take many forms depending on the nature of the task to be undertaken; the context within which the task is to be learned; the level of expertise already acquired; and individual differences. It also suggests that the musician requires considerable metacognitive skills in order to be able to recognise the nature and requirements of the particular task; identify particular difficulties; have knowledge of a range of strategies for dealing with these problems; know which strategy is appropriate for tackling each task; monitor progress towards the goal, if progress is unsatisfactory acknowledge this and draw on alternative strategies; evaluate learning outcomes in performance contexts and take action as necessary to improve performance in the future

repensar dos objetivos e um reinício do processo. Nessa perspectiva, a prática efetiva é uma atividade de resolução de problemas.

Marin e Bhattacharya (2013) constataram que a quantidade de prática e a idade em que os músicos iniciaram suas primeiras aulas foram preditores significativos da experiência de fluxo, como também sugerido por Waite e Diaz (2012). Esses resultados estão essencialmente em linha com pesquisas sobre realização profissional em performance musical que consideram a experiência e a prática como cruciais para o desempenho de especialistas superiores (SLOBODA et al., 1996; LEHMANN; ERICSSON, 1997). Uma relação próxima foi encontrada na prática musical entre autoeficácia, estado de fluxo e autorregulação na prática deliberada (MIKSZA, 2015). Dados semelhantes foram obtidos por Araújo (2015).

Skutnick-Henley (2005) menciona que muitos músicos parecem gostar de aprender novas peças desafiadoras, explorando novos estilos musicais, juntando-se ou formando novos grupos musicais. Além disso, o feedback imediato tende a ser parte integrante da atividade, à medida que os músicos aprendem a monitorar seu desempenho e melhorar suas habilidades em passagens específicas. Araújo e Andrade (2011) encontraram características significativas da experiência de fluxo em dois músicos de diferentes formações e estilos musicais tais como: os objetivos (na organização do estudo e nos desafios); concentração (em aulas em grupo, individuais e atividades performáticas); e emoção (como feedback positivo sobre o desempenho musical de dois participantes). Para as autoras, esses componentes durante a prática musical favoreceram a experiência de fluxo. Trabalhos recentes investigaram aspectos emocionais na prática musical; As pesquisas de Lamont (2011, 2012) mostraram que estudantes de performance musical possuem experiências emocionais caracterizadas como valiosas e gratificantes, as quais possuem potencial para a motivação e engajamento de longo-prazo com a música, destacando também a aplicabilidade de referenciais da psicologia positiva para a compreensão de experiências subjetivas de alunos. Por sua vez, Woody e McPherson (2010) constataram que estudantes de música altamente qualificados focam sua prática em aspectos agradáveis, como expressividade ou fraseado, o que proporciona melhores condições para progredir em sua prática. No entanto, o foco da presente investigação está nas percepções dos participantes sobre emoções na prática musical e sua relação com a experiência de fluxo.

Iusca (2015) encontrou uma relação entre fluxo, prática e performance. A relação entre o tempo de prática ao longo dos anos e tendências à experiência de fluxo também acontece com obras ou repertórios específicos. Por exemplo, ao serem indagados sobre fatores para a ocorrência de estados de fluxo, a maioria dos pianistas que participaram das pesquisas de Marin e Bhattacharya (2013) responderam que os estados de fluxo na execução de piano só podem ser alcançados quando a peça está quase pronta para uma apresentação pública. Isso parece significar que a experiência de fluxo na prática deliberada ocorra principalmente nos estágios finais de preparação para uma performance musical (por exemplo, em contextos de ensaio).

Ainda sobre contextos de ocorrências de fluxo, Skutnick-Henley (2005) descobriu em sua pesquisa que uma pequena proporção (12%) dos participantes relatou experiências de fluxo durante a leitura à primeira vista. Muitas experiências de fluxo (45%) ocorreram durante a performance em grupo (ex. música de câmara); e descobriram que o período romântico foi o mais representado, como mais favorável para induzir experiências de fluxo. Com base em uma ampla variedade de fontes, incluindo livros, estudos empíricos, métodos, abordagens para promover a atenção plena, maneiras de melhorar a consciência corporal, técnicas para superar a ansiedade na performance, entre outros, a autora identificou cinco preditores-chave da propensão para experiência de fluxo, a saber: autoconfiança geral e autoconfiança ao tocar, desejo de experimentar e expressar sentimentos através da música, ter objetivos intrínsecos, capacidade de manter o foco na música, e capacidade de tocar sem autocrítica.

Recentemente, começou-se a investigar se é possível induzir estados de fluxo em contextos de performance musical, utilizando diferentes tipos de estratégias (SKUTNICK-HENLEY, 2005; SILVA, 2019). Os resultados mostraram possibilidades promissoras para a promoção de experiência de fluxo nas aulas de performance musical, uma vez que a manipulação direta dos componentes cognitivos da experiência de fluxo, como atenção e conteúdos mentais, foi apontada como um mecanismo didático que permitiu resultados positivos para se ativar a experiência (SILVA, 2019). A estratégia cognitiva que se mostrou mais eficaz foi a audição precoce de segmentos musicais curtos (gestos musicais) que seriam executados durante a execução musical. As estratégias cognitivas / atitudinais mais eficazes para permitir o equilíbrio entre a percepção do desafio de desempenho e a

disponibilidade de habilidades foram tolerância e repensar o erro e abster-se de aprovação externa. O referido estudo centrou-se em aulas e workshops de performance musical, em que os alunos assistiam a peças musicais já trabalhadas e, a partir desse conhecimento prévio sobre a obra, foram utilizadas diferentes estratégias para promover a experiência de fluxo na performance.

Em relação à prática e experiência de fluxo, a idade de início do estudo e o tempo de prática ao longo do tempo são preditores aparentes da experiência de fluxo. Isso está positivamente relacionado à prática deliberada, autorregulação e autoeficácia, e a motivação que isso produz para realizar a atividade por mais tempo. A prática musical contém características significativas da experiência de fluxo, como a existência de objetivos, concentração e emoção. O feedback também é uma parte fundamental da prática, onde o músico pode monitorar sua própria tarefa. Por outro lado, constatou-se também que a leitura à primeira vista, em um número mínimo de casos, é uma atividade que promove experiências de fluxo. As atividades em grupo parecem promover experiências de fluxo com mais frequência, assim como as etapas finais de preparação para a performance. Devido a isso, diferentes tipos de estratégias começaram a ser testadas para promover o fluxo na preparação para a performance.

A partir da revisão da literatura, foi possível identificar fatores pessoais e contextuais associados à experiência de fluxo na performance musical de estudantes de música em distintas atividades. Esses fatores são: autoconfiança, emoção, concentração, ansiedade, organização da prática e sensação de controle.

Com base no exposto, esta pesquisa buscará identificar como esses fatores pessoais e contextuais se manifestam em estudantes de violão do ensino superior, e ao mesmo tempo investigar a incidência da experiência de fluxo na prática e na performance musical, e a possível variação da experiência ao longo de diferentes sessões de prática.

### 3 METODOLOGIA

O tipo de metodologia de pesquisa utilizada foi a "metodologia mista" que consistiu em coletar, analisar e integrar métodos quantitativos e qualitativos. Essa abordagem foi utilizada para melhor compreensão do problema de pesquisa, utilizando estratégias de triangulação concomitante (CRESWELL, 2007). Os dados foram coletados em paralelo, para posteriormente integrar as informações na interpretação dos resultados gerais, ou seja, uma convergência de dados quantitativos e qualitativos para obter uma análise mais ampla do problema de pesquisa.

A escolha dessa metodologia se deve ao fato de que a maioria dos estudos sobre experiência de fluxo são quantitativos (ANTONINI et al., 2021). Desse modo, o aprofundamento dos casos pode nos permitir investigar certas nuances e detalhes da experiência para fornecer mais informações aos músicos, professores e pesquisadores da área de práticas interpretativas.

Como abordagem qualitativa, foram realizados estudos de caso para explorar em profundidade eventos ou fenômenos individuais no contexto da vida real (YIN, 2005). Nesse caso, o foco dos três estudos de caso realizados nesta pesquisa foi a prática musical como fenômeno individual. O tipo de prática investigada foi aquela destinada à preparação de uma peça para sua posterior performance em contexto de curso de pós-graduação em performance musical - violão.

#### 3.1 Participantes

De acordo com o projeto de pesquisa, os participantes deveriam ser estudantes de violão de ensino superior. Diversos violonistas do programa de pós-graduação em Música da UFRGS foram convidados a participar por meio de uma conversa informal via *whatsapp*, explicando em que consistia a pesquisa. Além dos violonistas da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (Brasil), também foi convidada uma violonista que cursava as últimas disciplinas de sua graduação em música na Faculdade de Artes da Universidade Nacional de La Plata (Argentina), como forma de se ter uma maior variação demográfica e de contexto.

Não foram enviadas cartas-convite às instituições nas quais os participantes estavam desenvolvendo seus estudos, pois o convite foi feito por meio de um bate-papo informal, conforme mencionado acima. Esses participantes foram selecionados por serem os que demonstraram maior predisposição e interesse pelo tema, pois outros participantes se referiram ao fato de não disporem de muito tempo ou de terem outros compromissos, trabalho e estudo. O período de pandemia também impediu procedimentos presenciais de seleção de participantes e de desenvolvimento do estudo.

Os participantes selecionados foram:

- uma mulher de 28 anos, de nacionalidade brasileira, com 14 anos de estudo de violão (14 anos de estudo formal), que estava no segundo ano de doutorado na Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) no Brasil;
- um homem de 31 anos, de nacionalidade brasileira, com 15 anos de estudo de violão (12 anos de estudo formal), que também cursava o segundo ano de doutorado na Universidade Federal do Rio Grande do Sul;
- e uma mulher argentina de 24 anos, com 15 anos de estudo formal de violão, que cursava as últimas disciplinas do último ano do curso de música na Faculdade de Artes da Universidade Nacional de La Plata (Argentina).

Feita a seleção dos participantes, cada um recebeu via e-mail um termo de consentimento livre e esclarecido (ANEXO 1). O referido termo foi assinado pelos participantes e enviado novamente ao pesquisador.

### 3.2 Materiais e Métodos

Com os materiais e métodos, busca-se explicar as técnicas de coleta e análise de dados utilizadas na pesquisa. Além de demonstrar a possibilidade de replicação do estudo, a explicação dos métodos contribui para se compreender a linearidade entre os objetivos e os resultados, determinar sua adequação e relevância, bem como evidenciar como o estudo foi concebido e conduzido.

### 3.2.1 Entrevistas

Para obtenção de dados qualitativos, foi realizada uma entrevista semi-estruturada a cada um dos participantes, através da qual foram discutidos diversos fatores que, segundo a literatura, influenciam a experiência de fluxo, nomeadamente: autoconfiança, emoção, concentração, ansiedade, organização da prática e sensação de controle (SKUTNICK-HENLEY, 2005; WAITE; DIAZ, 2012; MARIN; BHATTACHARYA, 2013; ARAÚJO, 2012; MIKSZA, 2015; SILVA, 2019). O roteiro desenvolvido pode ser consultado no ANEXO 2.

As entrevistas foram *online*, devido ao contexto de pandemia de COVID-19. Para isso, utilizou-se a plataforma *Zoom* para gravar as entrevistas. Estas duraram cerca de 90 minutos cada.

### 3.2.2 Procedimento para seleção da obra

Cada participante recebeu via e-mail uma série de tabelas de repertório (tabela 1) nas quais deveriam colocar o programa que estavam estudando no momento. No caso de obras com vários movimentos (suíte, sonata etc.), foi solicitado incluir cada movimento individualmente, um por tabela.

Essa tabela foi utilizada para analisar o equilíbrio percebido entre desafio e habilidade por cada participante. O nível de preferência também foi levado em consideração, pois na literatura esse fator é importante devido à motivação gerada por uma peça que pertence ao prazer pessoal. De acordo com os dados obtidos, a peça foi escolhida para a investigação em que cada uma apresentou maior equilíbrio nos três níveis.

Tabela 1 - Tabela de repertório

Nome da peça musical										
Nível de desafio	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nível de habilidade	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nível de preferência	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Cada tabela tinha a seguinte estrutura: nome da peça, nível de desafio (N.D), nível de habilidade (N.H) e nível de preferência (N.P). O nível de desafio refere-se ao nível de desafio que cada participante percebeu em relação à peça, o nível de habilidade refere-se ao nível que cada participante considerou ter em relação à peça (técnico e musical), e o nível de preferência refere-se ao gosto pela peça.

As variáveis N.D, N.H. e N.P tiveram que ser marcadas com um X pelos participantes de acordo com o que eles achavam que percebiam atualmente com cada uma das peças. Foram utilizadas escalas Likert de dez pontos para cada uma das variáveis. Para N.D., 1 representou "sem dificuldade" e 10 "extrema dificuldade". Para N.H., 1 significava "incapaz" e 10 "extremamente capaz". Para N.P, 1 significou "baixa preferência" e 10 "extrema preferência".

Finalizada a coleta de dados da prática e filmada a performance da peça, a tabela foi novamente enviada para que os participantes indicassem os níveis atuais de habilidade, dificuldade e preferência em relação à peça selecionada para pesquisa. O objetivo foi observar se ao longo da prática houve alterações nos diferentes fatores.

Uma vez selecionada a peça para cada participante, foi feita uma comunicação por *WhatsApp* para perguntar há quanto tempo estavam com a obra, isso para levar em consideração o fator de familiaridade que pode ser um fator que influencia a experiência de fluxo. Na mesma conversa, foi perguntado em que data cada um achava que poderia filmar a performance da peça antes do final do ano. O 15 de novembro de 2021 foi definido como prazo para entrega do vídeo e, portanto, finalização da coleta de dados.

### 3.2.3 Diário de prática

Paralelamente à seleção dos participantes, foi desenvolvido um diário de prática em formulário Google individual para cada participante, que seria preenchido em cada sessão de prática da peça selecionada para a investigação (ANEXO 3). O objetivo deste diário foi obter dados qualitativos como conteúdo da prática, objetivos da prática, estratégias utilizadas, dificuldades ou desafios percebidos, autoavaliação, ambiente onde a prática foi desenvolvida, sabendo da existência de algum elemento ou fator que poderia causar distrações (telefone celular, barulho do trânsito etc.), saber se sentiu algum tipo de desconforto físico durante a prática, saber o que mais

gostou e o que menos gostou durante a sessão de prática. Dessa forma, investigamos as nuances das vivências na prática dos participantes, a fim de identificar a presença de fatores relacionados à experiência de fluxo. O mesmo diário incluía o horário de início e término da prática, bem como a data em que a sessão de prática foi realizada.

Ressalta-se que o diário de prática, foi preenchido quantas vezes cada participante desejasse, desde o início do estudo até o final do período de coleta de dados. Não foi imposto um número mínimo de registros de sessões práticas, já que se buscou a menor influência externa possível. O mesmo foi feito em relação à Escala Curta de Estado de Fluxo.

#### 3.2.4 Questionário de fluxo na prática

Para avaliar a experiência de fluxo na prática musical, foi usada a Escala Curta de Estado de Fluxo SFSS (JACKSON et al., 2004). O questionário é composto por perguntas respondidas em uma escala de Likert com cinco níveis abaixo detalhados:

1=Discordo plenamente, 2=Discordo, 3=Nem concordo nem discordo, 4=Concordo, 5=Concordo plenamente

Com a Escala Curta de Estado de Fluxo SFSS (JACKSON et al., 2004) (ANEXO 4), buscou-se identificar os níveis de fluxo reportados em cada sessão de prática musical, levando em consideração as 9 dimensões propostas por Nakamura e Csikszentmihalyi (2009), sendo elas: 1) equilíbrio percebido de habilidades/desafio (sentia que era competente ou suficiente para atender as demandas da situação); 2) metas claras (eu sabia o que eu queria alcançar); e 3) feedback claro e imediato (Eu estava ciente de quão bem eu estava me saindo); 4) concentração focada (Eu estive totalmente concentrado); 5) experiência autotélica (Achei que a experiência foi extremamente gratificante); 6) uma fusão de ação e consciência (Fiz as coisas de forma espontânea e automaticamente, sem ter que pensar antes de agir); 7) senso de controle (Tive uma sensação de controle total); 8) perda da autoconsciência (Não ficava preocupado com o que outros podiam estar pensando sobre mim); e 9) uma distorção da experiência temporal (Senti que o tempo passou diferente do normal)

Antes do início da coleta dos dados, foi feita uma adaptação na escala. Esta consistiu em suprimir a questão referente à *autoconsciência*, uma vez que o tipo de prática a ser investigada foi a prática individual, de modo que a questão "não estava preocupado com o que os outros poderiam pensar de mim" não foi considerada relevante.

Esse questionário foi usado para coletar dados quantitativos e foi criado em um formulário individual do Google, que foi enviado para o e-mail de cada participante.

### 3.2.5 Questionário antes da gravação da performance

Dez dias antes do prazo estabelecido para a entrega do vídeo da performance, um formulário do Google (ANEXO 5) foi enviado para o e-mail de cada participante com uma série de perguntas, que eles tiveram que responder apenas uma vez, referentes a antiguidade do estudo com a peça, dificuldades que ainda sentiam em relação à peça. Os itens seguintes foram acompanhados por uma escala de 1 a 9, onde cada participante selecionava de acordo com o que pensava sobre a peça, os tópicos eram nível de familiaridade com a peça (1 sem familiaridade e 9 familiaridade total), quantidade de prática com a peça selecionados desde o início da investigação (1 nenhuma prática e 9 muita prática), como ou em que momento cada um considerou-se para filmar a performance da peça (não me sinto pronto para filmar, e 9 me sinto completamente pronto para filmar).

### 3.2.6 Escala de estado de fluxo na performance

Dias antes da filmagem da performance (8 de novembro), a Escala de Estado de Fluxo (JACKSON e MARSH, 1996), (ANEXO 6) foi enviada para o e-mail de cada participante, que deveria ser preenchida imediatamente após a gravação da performance. Essa escala é composta por 36 itens referentes às 9 dimensões do Flow, onde cada um deveria indicar em uma escala de 1 a 5 qual era o seu sentimento naquele momento (1 = discordo totalmente; 2 = discordo; 3 = não discordo nem concordo; 4 = concordo; 5 = concordo totalmente). Essa escala foi

acompanhada de dados demográficos (sexo, idade), nível acadêmico de cada participante (bacharelado, mestrado, doutorado), antiguidade de cada participante com o estudo do instrumento, quantidade de estudo durante a semana, número de apresentações em público durante o ano.

Esse questionário deveria ser enviado por cada participante juntamente com o vídeo da performance por e-mail ao pesquisador, encerrando assim sua participação na pesquisa.

Com respeito à filmagem da obra, cada participante decidiu em qual dia filmar a performance. Previamente foi esclarecido que poderiam fazer a gravação quantas vezes quisessem e enviar a performance que considerassem a melhor. Isso porque não queria se colocar uma pressão em cada participante que pudesse gerar “ansiedade extra”, pois já tinham alguma pressão para estar gravando uma performance que sabiam que seria analisada. Depois que as filmagens terminaram, eles tiveram que enviar o vídeo para o *YouTube* como “não listado” e enviá-lo ao investigador, como forma de garantir que as obras fossem trabalhadas em contexto de preparação para a performance.

### 3.2.7 Análise de dados

Seguindo o proposto por Cohen et al. (2018), as entrevistas foram transcritas pelo pesquisador, sendo estas lidas várias vezes, como forma de buscar temas comuns sobre cada item apresentado na entrevista, e aspectos marcantes que pudessem fornecer mais informações sobre fatores que favoreceram ou não a experiência de fluxo dos participantes. As entrevistas transcritas foram organizadas em um documento do *Word* na mesma ordem em que foi desenvolvida durante a entrevista.

Os resultados dos questionários de fluxo na prática (Escala Curta de Estado de Fluxo), foram organizados em tabelas individuais para cada participante. Foram criadas duas tabelas: uma global, onde foram colocados os níveis de 1 a 5 que cada um marcava em cada dimensão de fluxo, e uma com as oito dimensões de fluxo. Os escores de fluxo total na prática, em cada dimensão, foram calculados através das médias, ou seja, todos os níveis marcados por cada participante em cada dimensão foram somados e esse resultado dividido pelo número de sessões que foram registradas. Desta forma, foi obtido o escore em cada dimensão da experiência de

fluxo. Com os resultados de todas as dimensões, o escore total obtido durante toda a investigação se deu a partir da soma das médias de cada dimensão, sendo o escore máximo de fluxo o total de 40 i.e. oito dimensões multiplicadas pelo nível 5 da escala de Likert.

A segunda tabela consistiu em um registro das sessões de prática, onde foram colocadas as datas de cada sessão de prática registrada, os níveis de 1 a 5 que cada um marcou em cada dimensão de fluxo e as oito dimensões de fluxo. Desta forma, foi possível observar a variação de fluxo em cada sessão de prática, desde o início da investigação até a etapa final, próximo ao registro da performance. Isso foi conseguido somando os resultados das 8 dimensões em cada sessão de prática. Com esses dados, foram criados gráficos automaticamente nos formulários do *Google*, nos quais foram registradas as diferentes sessões de prática. Os dados foram comparados e avaliados com os dados qualitativos dos diários de prática. Por exemplo, na dimensão Concentração, se fossem observados níveis baixos nas sessões de prática, o diário de prática poderia informar sobre algum fator externo que pudesse ter influenciado a concentração.

Para analisar a performance, foi utilizada a Escala de Estado de Fluxo na Performance (JACKSON; MARSH, 1996), que foi preenchida após a filmagem da performance. Existem nove dimensões, e para cada dimensão havia quatro itens referentes a cada uma delas. Portanto, a análise dos dados ocorreu da seguinte forma: foram feitos cálculos nos quatro níveis selecionados por cada participante para cada dimensão para obter o escore de fluxo para cada dimensão e então o escore total de fluxo na performance foi obtido somando-se o valor de cada uma das dimensões. Esses cálculos consistiram em somar os níveis marcados por cada participante (escala Likert de 1 a 5), em relação a cada dimensão, e depois dividir o total obtido (por 4, pois foram obtidos quatro dados por dimensão), e a partir disso, foi obtido o índice de fluxo em cada dimensão. Esses dados foram organizados em uma tabela.

Conforme Jackson et al. (2004), a experiência global de fluxo na prática será considerada da seguinte maneira, levando em consideração as oito dimensões analisadas, cujo valor máximo de cada uma é 5, e valor mínimo 1, ou seja, se for obtido 5 em todas as dimensões o resultado será 40; 4 em todas as dimensões =32; 3 em todas as dimensões=24; 2 em todas as dimensões=16; 1 em todas as

dimensões=8. Então, resultados de 1 a 8 (nível muito baixo), de 9 a 16 (baixo), de 17 a 24 (intermédio), 25 a 32 (alto), 33 a 40 (muito alto).

Na performance, o valor global será de 45 no total, já que nove dimensões são analisadas, sendo então 1 a 9 (muito baixo), 10 a 18 (baixo), 19 a 27 (intermédio), 28 a 36 (alto), 37 a 45 (muito alto).

Também foram levados em consideração dados qualitativos, obtidos a partir do questionário enviado dias antes da gravação da performance, para analisar a familiaridade com a obra, quantidade de prática e nível de confiança com a peça para poder filmar a performance. Após, foi feita uma comparação dos dados obtidos tanto na prática quanto na performance, para analisar ocorrências e variação na experiência de fluxo em ambos casos.

Os resultados da presente pesquisa estão divididos em dois capítulos. No capítulo 4 (Resultados - Parte 1), são apresentados os resultados e discussão das entrevistas. No capítulo 5 (Resultados - Parte 2), são apresentados os resultados das análises das sessões de prática, resultados da Experiência de Fluxo na performance, e comparação de experiência de fluxo na prática e performance dos participantes.

## 4. RESULTADOS - PARTE 1

### 4.1 Resultados das entrevistas

De acordo com os dados obtidos na revisão da literatura, foi realizada uma entrevista (ANEXO 7) na qual foram discutidos fatores pessoais na prática, destacando os seguintes aspectos: autoconfiança, emoção, concentração, ansiedade, organização da prática e senso de controle.

Os dados obtidos serão detalhados a seguir, dentre os quais há aspectos comuns e individuais entre os três participantes.

#### 4.1.1 AUTOCONFIANÇA

Em relação à autoconfiança, indagou-se sobre os momentos em que se sentem mais ou menos confiantes durante a prática em diferentes etapas com a peça musical (etapa inicial, intermediária e final, e dizer próximo a uma performance), fatores que geram falta de confiança e fatores que consideram necessários para gerar o sentimento de confiança.

Como fatores, destacaram-se, nas falas dos participantes, aspectos positivos (sensação de controle técnico, memorização das peças ou trechos das peças, visão macro da peça, conexão com a atividade musical, planejamento da prática, quantidade de tempo de prática com a peça, apoio de um professor); e aspectos negativos (desequilíbrio entre desafios e habilidades, prazos impostos, pouco tempo para estudar, pensamentos negativos).

Sobre *sensação de controle técnico e musical*, dois dos participantes atribuíram esse fator como positivo para geração de autoconfiança na prática musical, com o qual se exerce maior controle da situação que ocorre no momento da prática:

“Sinto que estou controlando o som, digamos, tenho o controle técnico da situação, tenho mais confiança, e quando tenho uma viagem difícil ou algo que não posso tocar, pouca confiança...aquela sensação de controle técnico, de estar com os dedos ao dia, digamos assim, estar com boa memória muscular” (participante 1, 2021, p.2.).

“Quando estou montando uma peça para um objetivo específico, seja um exame ou um concurso, um concerto ou alguma instância, quando as peças

estão mais montadas e as questões técnicas moderadamente resolvidas há muito mais confiança” (participante 3, 2021, p.26).

Os participantes 2 e 3 mencionaram que a *memorização das peças ou trechos das peças* gera autoconfiança, gerando a memorização uma automatização dos movimentos, o que também pode permitir uma maior concentração, já que os sentidos estão focados em aspectos musicais ou técnicos específicos.

“Sinto-me mais confiante quando tenho uma ideia de como (a peça) vai ficar no violão...acho que é mais a parte motora, quando tenho a peça memorizada, digamos mais automatizada mas também como você comentou sobre a ideia musical” (participante 2, 2021, p.12).

“Tocar obras de memória me dá confiança e me permite me concentrar em outros aspectos, especificamente os musicais. Não estar ali olhando uma partitura me faz ter que ter meus sentidos mais focados em outras áreas, em questões mais musicais ou em questões técnicas específicas...eu também entendo que para gerar essa confiança e gerar esse estudo de memória eu tenho que ter trabalhado muito” (participante 3, 2021, p.26).

Essas duas participantes mencionaram também a importância de ter uma *visão macro da peça, ou seja*, ter ideias claras sobre o que se quer fazer com a peça. Esse aspecto é mencionado como gerador de confiança nelas, fornecendo a ideia musical como auxílio para a questão técnica em alguns momentos e onde o erro, caso aconteça, vai para um plano secundário.

“Eu posso me sentir mais confiante quando estudo uma determinada passagem, não apenas pensando em colocar meus dedos na peça, mas pensando mais em como eu quero que eles soem, ou pensando em reproduzir o que eu imagino sobre a peça, então isso só me ajuda. A parte expressiva me ajuda nesse momento mais técnico, por assim dizer” (participante 2, 2021, p.12).

“Outra coisa que me dá confiança é o estudo visual da obra e mais macro né?, entender bem onde estou localizada, isso me dá muita confiança, e as partes muito difíceis tendo estudado muito lentamente, ou seja, de todas as maneiras possíveis”(participante 3, 2021, p.27).

Como aspectos individuais de cada caso, P1 mencionou a importância de uma conexão com a atividade musical, e de acordo com seu relato pode se notar que o que parece indicar é que essa conexão que ele mencionou é conseguida tendo *relaxação física* no momento em que a realiza sua prática, o que aumenta sua confiança e ao mesmo tempo otorga certa despreocupação ao momento de tocar.

“Há uma coisa sobre estar focado, sobre estar envolvido no processo. Às vezes sinto que quando estou apressado ou agitado não consigo me conectar com a música. Estar conectado com fazer música, tocar com calma, relaxado, isso gera uma confiança maior, um movimento que gera uma certa despreocupação” (participante 1, 2021, p.2).

Por sua vez, P2 mencionou que ter um *planejamento da prática* é para ela outro fator gerador de confiança, e menciona que quando sua prática é planejada sente-se feliz estudando, já que sabe o que fazer na sessão de prática e ao mesmo tempo consegue controlar ou medir suas próprias expectativas, o que também permite reduzir a ansiedade.

“Acredito que a questão do planejamento me influencia positivamente. Se eu tiver uma ideia clara do que tenho que fazer naquela sessão de estudos, me sinto mais confiante porque de alguma forma consigo mudar, medir minhas expectativas...se eu sentar para estudar e não tiver essa noção clara, e não digo por mim mesma que vou pegar o violão por uma hora só para sentir a peça, sim não tenho essa ideia clara, no final da sessão de estudo me sinto menos confiante porque lá a expectativa ficou desajustada, então eu acho que o planejamento é um fator dessa questão de autoconfiança que pode ajudar positivamente no caso da autoconfiança” (participante 2, 2021, p.13).

“Acho que o planejamento é o ponto que mais me dá autoconfiança porque, por exemplo, no dia anterior já sei mais ou menos quanto tempo vou estudar, no que vou focar. Às vezes eu não sei exatamente um dia antes, no mesmo dia, antes de começar aquele processo de estudo eu tenho que parar para organizar a peça, quanto tempo vou dedicar a ela ou o que é mais importante. Quando faço isso percebo que me sinto mais feliz estudando” (participante 2, 2021, p.14).

Com respeito à autoconfiança, P3 mencionou fatores como *quantidade de tempo de prática com a peça*, que para ela é importante. A participante referiu-se que o tempo que passa estudando uma peça é um fator que lhe dá maior confiança. Peças com mais tempo de estudo dão mais confiança do que peças com menos tempo de estudo, já que isso também vai gerar maior controle técnico, o que a participante mencionou também como um fator importante.

“Também estou descobrindo que se ou se as obras precisam de um tempo para amadurecer, elas precisam de tempo, e depois de um certo tempo, independentemente de eu estudar mais ou melhor, além do fato de que sempre estudei muito, é começa em um momento de tempo, coisas que começam a se estabelecer; e que começam a se acertar as coisas que não saíam antes e que eu procurava de todas as formas possíveis e não saíram, me dão muita confiança, é como se tivesse ficado alguma coisa aqui (na minha cabeça)” (participante 3, 2021, p.27).

“Bom, o tempo é algo que me dá muita confiança, o tempo que eu toco (a peça). Agora no concurso em que participei, tive uma obra imposta que foi

muito difícil para mim pelo Piazzolla, que tirei em dois meses e saiu...e isso me deixou muito nervosa, internamente eu sabia que era pouquíssimo tempo que eu tinha feito estudava, e dizia que isso não ia dar certo” (participante 3, 2021, p.27).

Por último, P3 indicou que para ela o *apoio de um professor* gera maior confiança, onde as dicas, motivação e confiança dadas pelo professor são aspectos importantes que geram nela maior autoestima.

“Percebi que me dá muita confiança ter um professor, e ter um professor que confia. Aconteceu muito com o Rafael Iravedra, para dizer: ele é meu professor e ele está me dizendo que eu posso, então eu posso porque, ele ouve, ele sabe mais do que eu, então eu posso...pensar nisso mais pedagogicamente” (participante 3, 2021, p.30).

Sobre os aspectos considerados negativos, os participantes 1 e 2 mencionaram *desequilíbrio entre desafio e habilidade*, e como isso faz com que a confiança diminua. Também foi mencionado que a falta de certas habilidades necessárias para determinados tipos de repertórios e não conseguir atingir os objetivos propostos geram uma diminuição da confiança.

"É uma sensação de não estar no controle não só da técnica, mas também do som... penso em uma coisa e não sai...o equilíbrio está em desacordo com o que eu quero fazer e o que sai" (participante 1, 2021, p.2).

“O que seria um ponto negativo, acho que está muito relacionado à coordenação, à falta de algumas habilidades (motoras), então um fator que eu vejo que destrói minha autoconfiança é justamente não atingir uma meta por falta de habilidade que eu não sei quando vou poder adquirir, então uma passagem que não sai, que demora muito para sair pronto, isso acaba com a minha confiança”(participante 2, 2021, p.13).

"Acho que por muito tempo também a questão do nível de repertório (que falando da minha história, pensando de uma forma geral), o nível de repertório também afetou minha autoconfiança, ou seja, peças que têm algumas dificuldades além do que naquele momento eu precisava cumprir” (participante 2, 2021, p.13).

P2 referiu-se a *prazos impostos como um aspecto negativo*, onde há um prazo para apresentação ou exame, o que provavelmente gera ansiedade, a qual pode ser provocada devido a um fator externo, já que o prazo é imposto e talvez não seja o prazo que ela considera necessário.

“Uma coisa que me deixa com menos autoconfiança também são os prazos, porque quando penso num recital, numa apresentação ou avaliação, acho que me faz criar uma ideia que quero tocar aqui o melhor possível, só que isso o melhor possível não depende só da nossa mente,

depende também do corpo para absorver toda essa informação...e fatalmente não vai dar tempo” (participante 2, 2021, p.13).

P3 mencionou aspectos que influenciam negativamente a sua confiança, ela indicou que *ter pouco tempo para estudar*, e dizer, para poder realizar um estudo de maior qualidade é um dos principais fatores que afetam negativamente sua confiança. Essa falta de tempo que é mencionada se deve aos compromissos de trabalho, o que ao mesmo tempo afeta sua concentração durante a prática.

“Ter que estudar e ter que trabalhar, estar fugindo, eu sinto que tira muita oportunidade de estudo mais aprofundado, como eu não consigo me concentrar de jeito nenhum...ter tudo excelente, tudo perfeito, e o violão tem que soar perfeito, afinado, porque se não, tudo me distrai”(participante 3, 2021, p.28).

A participante também mencionou que devido a determinados *pensamentos negativos* houve passagens consideradas difíceis que não saíram durante sua prática e por causa desses pensamentos confiança diminui, por causa de pensar que a passagem musical não vai sair. Talvez esteja associado também a um desajuste entre equilíbrio desafio / habilidade.

“Quando tem coisas muito rápidas, muito difíceis, nas gravações eu meio que desliguei de propósito como a parte neurótica da cabeça de não, não sai, isso é muito difícil...desliguei e falei: bem os dedos eles já sabem para onde têm que ir, porque senão a passagem não sairia” (participante 3, 2021, p.27).

Além disso, como será apontado na seção de discussão da presente pesquisa, todos os três participantes mencionaram que os níveis de confiança percebidos variam de acordo com os diferentes estágios de prática de uma peça. P1 menciona que o processo inicial do estudo, a montagem estrutural da peça, gera nele mais confiança e motivação, já que sente que realiza *experimentações nos estágios iniciais de aprendizagem da peça*. Por outro lado, no que diz respeito à etapa final, próxima à performance, tal estágio da prática gera maior desgaste. Isso merece uma atenção, já que é surpreendente que a pessoa esteja mais confiante nos estágios iniciais da prática do que nos estágios finais. Nos estágios finais, a peça estaria mais automatizada, o que supostamente criaria mais condições de se entrar em fluxo através das dimensões de fusão ação consciência, concentração total, perda da autoconsciência etc.

"Assim, em grande escala como você comentou, no início do estudo eu acho que tenho mais confiança do que no final, no sentido do processo de leitura e montagem do dedilhado. Na montagem estrutural da música, do fraseado, eu me sinto mais, não sei se motivado, mais confiante, mais animado do que no processo final onde eu acabo limpando...esse processo final é assim mais chato".(participante 1, 2021, p.1).

"Acho que gosto do processo inicial que de repente não tenho uma resposta com certeza, mas imagino que seja porque tudo anda mais rápido, porque limpando, passo um bom tempo limpando um pouco...e aquela parte inicial da leitura, de montar o dedilhado, de pensar para onde vai o fraseado, que timbre vou usar...ainda os problemas, as dificuldades técnicas serão resolvidas depois. Aquela parte em que você tem que resolver os detalhes técnicos, eu considero mais exigente e acho que diminuí um pouco a confiança porque você está insistindo em algo que não funciona e precisa ser melhorado. No começo é só a montagem, não tem certo nem errado" (participante 1, 2021, p.1).

Por outro lado, as participantes 2 e 3 indicaram que se sentem mais confiantes a partir do meio ao final do processo, onde já existe alguma automação e memorização da peça.

"Acho que me sinto mais confiante do meio do processo até o final. Digamos, se eu fosse dividir o processo de estudo de uma peça em dedilhado, depois colocar a peça nos dedos e, em seguida, aprofundar a performance, eu diria que me sinto mais confiante no meio quando estou quase terminando e coloque as peças mais nos dedos...claro que esses estágios não acontecem tão linearmente, eles acontecem ciclicamente então, às vezes eu estou no final do processo mas eu volto e verifico o dedilhado e eu tenho que voltar para reaprender, então me sinto menos confiante quando estou nesse processo de aprender a música, de colocar nos dedos, e me sinto mais confiante quando já tenho uma ideia de como vai ficar ela (a peça) no violão" (participante 2, 2021, p.12).

"Às vezes me sinto menos autoconfiante, o que é muito comum mesmo naquela primeira etapa de digitação, planejamento, memorização...são etapas exaustivas" (participante 2, 2021, p.12).

"Quando estou montando uma peça para um objetivo específico, seja um exame ou um concurso, um concerto ou alguma instância, quando as peças estão mais montadas e as questões técnicas moderadamente resolvidas há muito mais confiança" (participante 3, 2021, p.26).

#### 4.1.2 EMOÇÃO

Em relação à emoção, buscou-se investigar quais são as emoções predominantes na prática dos participantes, e como elas influenciam a qualidade da prática. Buscou-se também investigar se eles vivenciam emoções mais prazerosas

com determinado estilo ou tipo de peça, pois de acordo com a literatura, foi encontrada uma relação positiva de pianistas com determinados gêneros musicais e uma possível relação com o flow (MARIN; BHATTACHARYA, 2013). Desse modo, investigamos se gêneros de preferência talvez possam prever um nível mais alto de fluxo na prática musical.

Como aspectos geradores de emoções positivas, destacaram-se o cumprimento de objetivos, o gosto pessoal pelas obras em estudo, e ter certa auto exigência e adrenalina (ou pressão, como foi mencionado na entrevista), como um aspecto positivo. Por último, encontrou-se que os três participantes realizaram uma indução consciente de emoções positivas. Mencionaram-se também efeitos que emoções positivas podem provocar na prática musical.

Os participantes 1 e 2 mencionaram que um aspecto que gera neles emoções positivas é *atingir objetivos*. Eles referem que *atingir objetivos* propostos em uma sessão de prática é um motivo que gera bem-estar. No caso de P2, mais uma vez, o fator memorização foi mencionado como algo que gera sensações negativas (como foi mencionado também com respeito à autoconfiança). Talvez isso se deve a certa falta de automaticidade dos movimentos, já que também foi mencionado por P2 que quando ela atinge certa fluência, quando a música flui, ela experimenta maior prazer:

“No meu estudo eu presto muita atenção nisso...emoção é uma coisa que eu considero muito...gera prazer e emoções específicas. Depende da situação da música, do dia. Alcançar objetivos também dá uma alegria particular como violonista” (participante 1, 2021, p.2).

“Sinto que para cada etapa que acontece com mais ou menos frequência, então geralmente na etapa de maior elaboração do repertório, memorização, há uma etapa que eu sinto mais frustração, e quando consigo tocar a música do início ao no final, consigo vivenciar momentos de maior prazer, de maior produção” (participante 2, 2021, p.14-15)

Os três participantes mencionaram que o fator emocional está presente durante a prática, que foi descrito como intenção emocional ou entrega, e a importância de desfrutar do processo de tocar para transmitir esse sentimento. Mencionou-se também que eles trabalham de forma consciente e tentam *induzir emoções positivas na prática*.

Algumas estratégias para trabalhar a indução de emoções positivas foram citadas, como, por exemplo, o direcionamento dos pensamentos negativos para os

positivos. Para isso, se anotam os pensamentos que aparecem durante a prática, o que também ajuda a aumentar a concentração, conforme fala dos participantes.

Mais uma vez, mencionou-se que o estudo de obras impostas, ao contrário daquelas escolhidas pelo próprio estudante, não promove tantas emoções positivas. Os participantes também mencionaram a necessidade de reviver ou sentir determinadas emoções que lhe são agradáveis em determinadas peças, o que nem sempre consegue alcançar.

“Acho que também conseguir expressar uma certa intenção emocional, uma entrega, sei lá, aquela coisa depois, que é mais do que acertar a nota em algum lugar. Então eu acho que esse é um ponto importante, digamos...eu acho que pra quem tá ouvindo isso pesa mais do que tocar direito, então eu tento tocar com essa entrega, com essa energia, nem sempre é assim isso, não, mas tento manter isso na minha rotina de estudos, tento lembrar de brincar com esse desenvolvimento” (participante 1, 2021, p.3).

"Eu acho que se eu não gostar, quem vai ouvir também não vai gostar, então eu tento transmitir essa expressão, esse personagem em particular, essa emoção específica" (participante 1, 2021, p.3).

“Sim, eu tenho um hábito...uma maneira de fazer isso é anotar os pensamentos que estão aparecendo na minha cabeça, e percebo que eles são repetitivos...eu não faço isso todos os dias, mas eu percebo que por exemplo, se eu fizer então, por exemplo, se eu fiz um dia minha concentração aumenta e quando tem outros dias que eu não fiz, eu sinto que foi um dia que eu não estava tão concentrada” (participante 2, 2021, p.15).

“Atualmente consigo sentir prazer, felicidade, consigo sentir conexão, emoções positivas, mas acho que a frustração sempre esteve muito presente, e quando consigo sentir emoções positivas, geralmente é quando observo que tenho um pensamento de crença, por exemplo, eu não vou conseguir fazer, é ruim, e aí redireciono esse pensamento, então tenho que me esforçar para sentir emoções positivas” (participante 2, 2021, p.14).

“Este ano eu senti muito mais e falei, bem, eu quero que essa emoção volte a acontecer, ou seja, eu peguei e disse como eu quero que aconteça de novo?...às vezes é difícil, quando a obra não gosta tanto, é meio imposta, é muito difícil” (participante 3, 2021 p.29).

Além disso, mencionaram-se *efeitos que provocam emoções positivas*. Indicou-se que geram mais concentração e um senso de envolvimento que gera prazer e, aparentemente, uma perda de autoconsciência (no caso de P1), dimensão da experiência de flow. Também foi dito que as emoções positivas provocam uma certa motivação, uma vez que estas são produzidas ao atingir determinados objetivos, e a sua vez, também uma ligação emocional com o que acontece na música, o que também gera maior motivação.

“Há situações específicas que são muito difíceis de verbalizar, a questão do som, do fraseado...um esquecimento de uma certa forma de todo ao redor...aquela sensação de isolamento do mundo exterior onde é só você e seu violão” (participante 1, 2021, p.2).

“Os positivos são uma forma de reafirmar o que conquistei, quando algo começa a sair bem é como uma resposta ao que eu já conquistei, obviamente é uma motivação, e me deixa super bem saber que está soando...emoções de cunho mais musical, certo? Eu não sei se eles podem ser descritos, mas isso está acontecendo na música e essa música é de uma certa maneira e eu estou sentindo o que está acontecendo nessa música; Não sei se é mais profundo, é mais misterioso, é mais triste, sei lá, e começo a incorporar essas mesmas emoções, e quando isso acontece quando me aproprio tanto da obra (nem sempre acontece comigo), mas quando isso acontece é tudo motivador, é como se eu sentisse que eu, não o violão, eu sou parte da obra porque estou sentindo o que está escrito” (participante 3, 2021, p.29).

P3 também mencionou uma *boa relação entre obras de gosto pessoal e emoções positivas*. A participante fez referência ao fato de que peças que são do seu agrado geram mais prazer, motivação e concentração, do que peças que são impostas.

“Quando gosto muito de uma obra, quando sou apaixonada por uma obra sinto isso, muita paixão por tocar, pois essa obra é o mais importante naquele momento. Aí aparecem coisas que talvez em outras obras que são mais como impostas, que eu não gosto tanto, não consigo fazer aparecer. Que é como se fosse uma concentração total...e que gosto de uma obra, e que o estudei e que me sinto assim, como se estivesse comprometida com a obra de alguma forma, e estando lá como em um segundo a segundo, pensar como esta nota soe bem é a coisa mais importante que vai me acontecer na vida basicamente...me dá muito prazer”. (participante 3, 2021, p.28).

Outro aspecto que foi mencionado pela participante é *ter certa pressão para alcançar um objetivo como um aspecto positivo*, onde a participante considera que é um momento de crescimento.

“Quando estou sob muita pressão...pode ser uma pressão positiva onde grandes coisas acontecem, e também é onde há pressão quando eu cresço mais, então grandes coisas começam a aparecer”. (participante 3, 2021, p.28)

Os participantes também mencionaram aspectos que geram emoções negativas, destacando-se falta de motivação, pensamentos negativos durante a prática, e uma menção sobre prática deliberada que parece limitar certas emoções positivas.

A *falta de motivação* foi mencionada como um fator emocional negativo que torna a prática “pesada”. Menciona-se também que não conseguir se relacionar emocionalmente durante a prática o afeta de forma negativa.

Emoções negativas como frustração, raiva, estresse e angústia foram mencionadas como negativas devido também à falta de tempo para estudar, o que provoca uma perda na qualidade da motivação (menos motivação), para estudar. Mencionou-se ainda a falta de motivação devido à falta de concertos devido ao contexto da pandemia, onde não há metas de atuação a curto ou médio prazo.

“Fiquei três meses sem tocar uma peça, mas ao mesmo tempo tento me organizar... essa situação de pandemia não estimula tanto assim” (participante 1, 2021, p.9).

“Quando tem alguma coisa que não acontece ou quando estou desmotivado para estudar e tenho que estudar de qualquer forma, isso também é pesado, ter que tocar sem, não sei explicar bem...a prática fica um pouco confusa, ter que tocar sem se envolver em algo positivo, ou seja, ser amarrado de forma excessivamente profissional entre aspas. Então isso me afeta negativamente, quando não consigo me relacionar emocionalmente com o material” (participante 1, 2021, p.3).

“Há muita frustração quando não sai e quando tenho tempo limitado, por exemplo para aquela data tem que sair e não sai, é uma mistura de todas as emoções negativas, frustração, raiva, estresse, angústia; e muitas vezes me acontece que depois desses momentos de grande pressão há momentos de vazio, de não querer tocar o violão. Como as emoções negativas geralmente são desvinculadas em momentos em que eu digo que não quero vê-lo (o violão)” (participante 3, 2021, p.28).

“Acho que a questão é a mesma, a questão de trabalhar tanto, é como não ter tempo suficiente para se dedicar ao violão, e entender que tem coisas que não vão sair se eu não dedicar tempo isso...também acho que foi pela ausência de recitais que não existiam como motivação com resultados imediatos” (participante 3, 2021, p.28-29).

Como negativo, P1 também fez referência à prática musical como um trabalho, no qual os problemas devem ser resolvidos, e esse tipo de prática está associada a uma condição de acesso às emoções, o que parece mostrar que *a prática deliberada limita certas emoções positivas*.

“Sinto que de certa forma, com o tempo, fui perdendo aquela facilidade de acesso às emoções, porque meu estudo se tornou uma coisa mais rotineira, como uma coisa de trabalho, para ser feito, então a eliminação desse sentimento gera um sentimento de alguma frustração” (participante 1, 2021, p.3)

P2 indicou que ter *pensamentos negativos* durante sua prática geram frustração e desestabilizam, o que afeta e torna menos bem-sucedido durante a prática. Ela mencionou a importância de não deixar-se levar pela frustração, o que também foi mencionado quando foi falado sobre indução a emoções positivas.

“Percebo que afetam no sentido de desestabilizar do ponto de vista racional, então, por exemplo, eu fiz um plano, vou completar essa etapa dentro do meu planejamento, e quando eu for atingir meu objetivo, as emoções surgem, dependendo de como estou lidando com essas emoções, essas etapas serão bem sucedidas ou não. Então eu percebo que eles afetam nesse sentido, ou seja, eu racionalizo antes, mas durante o processo também é importante observar o que está acontecendo nessas emoções justamente porque eu sei que se eu me deixar levar pela frustração eu percebo que eu sou menos bem sucedida, é engraçado, eu estava fazendo um teste esses dias, eu estava tocando, repetindo passagens e não estava dando certo, e no fundo eu estava pensando que não sei, você não entende, então eu disse não, estou pensando que não vou acertar, e agora vou tocar com confiança, então tentei produzir uma emoção positiva, quando aquela emoção foi produzida saiu, eu acertei as notas” (participante 2,2021, p.15).

Por fim, com relação às emoções, buscou-se investigar *estilos ou gêneros de preferência*, que geram maior prazer em cada um. Quando foi questionado sobre os estilos musicais que geram maior prazer ou gosta mais de tocar, P1 citou estilos diferentes, mas desenvolveu uma base maior em um tipo de estilo. Este foi o repertório moderno dedicado ao violonista Julian Bream, devido aos efeitos contrastantes desse tipo da música e uma certa agressividade que, nas palavras de P1, pode ser aplicada no discurso dessa música. Também é mencionada uma possível relação com os gostos musicais de sua adolescência e certa familiaridade de fala com o repertório dedicado a Bream.

“Renascimento gosto muito de tocar, de pegar para ler...Barroco sinto dificuldades (Bach, não?). Agora estou estudando a chaconne, que é uma peça que sempre quis tocar, então é diferente. Com o classicismo acho difícil ter mais dessa conexão, não é um repertório que me seja tão próximo na linguagem. Acho que o que mais toquei e o que mais gostei foi o repertório moderno de Bream, o polifemo de ouro, Berkeley, Bennett, agora toco Henze. Sempre que toco essas coisas eu gosto. Eu sinto que é, não estou dizendo uma facilidade porque é uma música difícil, mas eu sinto que gosto e funciona para mim...acho que gosto de como funciona o discurso dessas músicas, gosto de fazer efeito neles, para poder fazer o efeito, gerar um contraste ou algum acorde ou algum efeito. Por exemplo, no período clássico é muito discurso, e como é um discurso que não me preocupa muito, é uma coisa meio distante, não tem tanto aquele efeito de coisa, não do meu ponto de vista...eu gosto de fazer esses contrastes, de perceber as pessoas médias assustadas...eu gosto, talvez seja também porque na minha adolescência eu gostava muito de rock, gosto daquela sensação de

estranhamento, raridade... não sei se me leva ao meu passado mas é um tipo de repente de um certo...o rock tem uma certa agressividade que essas músicas têm no discurso, de dar um choque, eu gosto disso” (participante 1, 2021, p.4).

Sobre esse ponto, P2 mencionou ter certa preferência pelo repertório dos séculos XX e XXI, principalmente composições feitas por violonistas, ou seja, a partir da linguagem do violão.

“Percebo que sou mais expressiva e me sinto com emoções mais positivas, digamos, tocando repertório dos séculos XX e XXI, ou seja, mais próximo dessa época em que estamos agora...das peças do século XX e XXI que toquei foram em sua maioria compostas por violonistas, então não sei se tem essa relação com a linguagem do instrumento, se toco uma peça em que o gesto é pensado junto com o som, então essa questão de ter uma união entre gesto e som também facilita a expressão corporal e complementa aquela questão da performance purificada, e isso também consegue induzir emoções...eu acho que é uma união entre essas coisas, essa facilidade de digerir certa música que está mais próxima, e também a questão da linguagem do violão, por isso talvez esteja ligada ao estilo” (participante 2, 2021, p.16).

Em relação aos estilos ou gêneros preferidos, P3 mencionou a música barroca, clássica e espanhola, referindo-se ao motivo dessa preferência por distintos motivos em cada caso (interesse intelectual, gosto por sentir que pode ter maior controle e sente-se mais confortável, maior familiaridade com o estilo).

“Adoro o Classicismo, o Barroco também. Eu tive uma época em que eu era muito apaixonada pelo espanhol...tem uma parte de mim que gosta muito do clássico porque eu sinto que posso controlá-lo mais, entre aspas...eu meio que me sinto mais confortável do que, por exemplo, com o espanhol... controlá-lo em todos os sentidos (técnico - musical). Sinto que já ouvi mais, que é mais familiar. Acho que gosto muito do Barroco porque acho muito interessante do lado mais teórico, adoro pegar a obra e analisá-la, e pensar sobre ela. Há um interesse quase intelectual; pesquisa de campo. Eu gosto muito de tocar espanhol, mas gosto de tocar em público, porque sei que geralmente traz uma boa resposta” (participante 3, 2021, p.29-30).

Neste último aspecto, cabe destacar que o relato dos participantes coincide, em cada caso, com a escolha da peça com a qual esta pesquisa foi desenvolvida. Portanto, o fator de preferência pela obra ou estilo é uma variável que coincide com a literatura (ARAÚJO; ANDRADE, 2011).

### 4.1.3 CONCENTRAÇÃO

Nas entrevistas, podem ser encontrados fatores que favorecem a concentração e certas estratégias para aumentar o foco de atenção na atividade, além de uma relação positiva entre concentração e redução da ansiedade na performance.

Os participantes mencionaram *estratégias* para ter maior concentração entre as quais destacam-se: fazer anotações, meditação, *estudo técnico lento*, *gravação de passagens musicais e autoavaliação*.

As participantes 2 e 3 mencionaram que durante sua prática, elas *fazem anotações* em um caderno e partitura, anotar digitações e marcar partes mais complicadas, para lembrar no que deve prestar atenção durante a sessão de prática, o que favorece o desenvolvimento de mais concentração.

“O que eu faço atualmente, eu tenho uma folha onde faço anotações para me lembrar de sempre prestar atenção nisso... Eu penso assim, por exemplo nas etapas de preparação com a partitura primeiro, depois sem a partitura. São duas coisas que estou acostumada a fazer, é isso que estou tentando. Dentro dessa etapa com a partitura eu tento fazer o dedilhado à esquerda, fazer análise, marcar as partes mais complicadas, fazer uma revisão do dedilhado. Digito a mão esquerda primeiro, depois a direita. Eu tento ler a peça com aquele dedilhado e ver se encaixa, aí eu memorizo o que não dá pra ler, que eu não conseguiria tocar lendo, para acostumar a mão (mesmo que eu não tenha a intenção de retirar a partitura de frente)” (participante 2, 2021, p.16).

“Isso me ajuda muito na concentração...ter tempo, quer dizer, bem, eu tenho (minha sessão geralmente é de 45 minutos), mas eu não tenho 45 minutos, eu tenho tempo para me concentrar, sentar, relaxar, olhar, pensar, anotar...eu anoto muito” (participante 3, 2021, p.31).

Por sua vez, P1 menciona a importância de *gerar motivação* durante a prática para gerar um maior foco de concentração, procurando algo que o entretenha dentro de sua prática. Ele mencionou também a prática de meditação como estratégia que ajuda na concentração:

“O que eu fazia, mas agora não estou fazendo...tentava parar por 2 minutos, respirar, pensar, fazer uma meditação entre aspás. Tive períodos que fiz isso antes de estudar, meditei justamente para ter foco de concentração...tive fases em que fui mais responsável nisso e outras em que estou mais disperso que já começo a estudar a peça e não fiz isso” (participante 1, 2021, p.5).

"Se não estou motivado, vou fazer cinco minutos de meditação antes de começar, vou fazer escalas para sentir meus dedos no lugar deles dentro da música, tenho que procurar algo que me entretenha, que me deixa motivado, então estou procurando de forma mais objetiva...hoje eu tenho que resolver esses quatro compassos, e isso me motiva a fazer um som legal, uma dinâmica, ou sei lá o quê, e é aí que eu foco minha concentração, e isso gera motivação, mas de uma forma muito mais objetiva. Quando estou motivado, isso já vem por si mesmo" (participante 1, 2021, p.6).

Outra estratégia que o participante menciona para obter mais concentração é começar com um *estudo técnico lento*, o que ajuda a ganhar progressivamente a concentração.

"Acho que depende muito do repertório, do que a minha técnica está precisando e do foco em algum tipo de exercício. Eu gosto de começar com escalas lentas, sinto que me ajuda a me concentrar dedo por dedo, sentir a coordenação, e com isso começo a me concentrar" (participante 1, 2021, p.5).

A *gravação de passagens musicais* durante a prática foi mencionada por P3 como um recurso para conseguir se concentrar e realizar uma auto-exigência sobre si mesma nos momentos em que não se pode estar tão concentrada, o que segundo ela ajuda no aspecto de sua concentração .

"Depois, em outro momento do estúdio, gravo muito (áudio). Eu gravo partes curtas, então isso me faz concentrar, mesmo quando estou muito desfocada eu gravo mais porque sempre quando gravo eu quero que saia bem e quero que as coisas que tem fazer saiam, então é uma espécie de auto-pressão, quando estou no meio do processo me parece...que eu estou segurando a obra, algumas coisas já estão saindo, e eu não sei para onde ir. Para mim, gravar é sempre como um momento de, bem, para onde vou?, e ainda por cima me força a me concentrar" (participante 3, 2021, p.31).

Além disso, a participante mencionou que após cada gravação ela faz uma *autoavaliação* da performance, onde faz anotações e indica o que gostou e o que não gostou em sua sessão de prática. Durante esse processo ela consegue obter mais concentração, de acordo com seu relato.

"Eu sento e digo bem, vou ver esse sistema porque isso não funciona, isso funciona, bem, eu me gravo e há uma tremenda concentração, a sessão voa, e é quando um pouco saem coisas melhores" (participante 3, 2021, p.32).

"A gravação de volta, que sempre me ajuda muito a me concentrar, a gravação e me ouvir imediatamente, e anotar, anotar para fazer de novo, é quase como se fosse uma investigação quase científica. Eu tomo notas...gostei disso, não gostei disso...mas acho que o mais importante é,

antes de tocar, pensar em como quero que soe. Se eu começar a tocar e não pensei, não vai dar em nada” (participante 3, 2021, p.32).

Além das estratégias mencionadas se fizeram comentários sobre ter *objetivos claros*. Clareza nas metas e estabelecimento de objetivos simples foram considerados como favoráveis para desenvolver maior concentração durante as sessões de prática.

“Percebi que se quero ver toda a obra em uma sessão de estúdio, não funciona, então me parece que a melhor maneira de me concentrar é sempre assumir partes muito pequenas e definir metas muito claras, muito claras e bobagem, ou seja, nessa sessão, nesses 20 minutos eu preciso que essa ligadura corra bem, simples. Ao estabelecer metas assim, entre aspas simples, a concentração se renova o tempo todo, porque talvez eu não saiba, tive 10 minutos para acertar e bem, continuo com outra coisa e me concentro nisso” (participante 3, 2021, p.31).

“Se passa uma sessão e eu não me concentro, o que já aconteceu comigo talvez quando estou muito estressada...para mim é quase falhar na sessão, não conseguir me concentrar, mas acontece comigo, acontece muito para mim. Mas se tento sempre concentrar-me, e talvez a solução seja, para mim, concentrar-me, é antes de começar a tocar que tenho de ver o que quero” (participante 3, 2021, p.31).

P2 indicou que estabelece-se uma relação positiva entre uma prática mais concentrada e consciente e a sensação de estar presente no momento da performance, devido a isso uma redução da ansiedade, onde o erro fica em segundo plano. por lo tanto parece fundamental ter foco de concentração em algum aspecto da peça que este-se estudando.

“Senti que passava muito tempo sem me concentrar especificamente em algo, que tem consequências que eu já falei antes, de ficar mais nervosa e tudo isso...estudar assim de forma mais concentrada, esses nervos durante a performance são menos...eu comecei o recital de uma forma mais fria, no sentido de ser fria comigo mesma...depois da segunda música eu não me lembrava mais disso, ou seja, saiu automaticamente, fluiu, e eu não estava nervosa mais. Consegui tocar tudo com calma, colocando muito mais expressão e mesmo não acertando algumas coisas que eu tinha estudado, isso não me incomodou, pois a sensação que eu tinha era que eu estava totalmente presente quando estava tocando, então eu não me incomodei em cometer erros” (participante 2, 2021, p.18).

Os três participantes também fizeram referência a distintos *estágios* na sua prática e mencionaram que o foco da concentração muda de acordo com os diferentes estágios ou necessidades técnicas musicais. Novamente, o fator motivação é citado como importante para gerar concentração na prática (P1).

“Isso muda muito, passa por períodos. Eu me sinto assim, são fases de meses, anos, de pensar mais no dedo, algum detalhe técnico que...sinto, por exemplo agora, neste momento, sinto que estava tendo problemas de querer melhorar a sincronização, eu estava me concentrando em pousar com... pensando em pousar com a mão esquerda um pouco mais cedo. Tenho momentos em que me concentrei mais em questões de dinâmica, de traslado. Sinto que o foco da concentração está mudando, mas o importante é estar focado em alguma coisa” (participante 1, 2021, p.5).

“Tenho etapas que acho que depende muito da motivação que tenho para estudar. Se você está motivado, você pega o violão e se concentra, e eu tenho períodos em que não tenho vontade de estudar e é difícil me concentrar...são períodos” (participante 1, 2021, p.5).

P2 indicou que divide sua prática com uma peça em duas etapas em que o foco de atenção será diferente, ela divide essas etapas em estudo com partitura (análise, digitação, marcar passagens difíceis) e sem partitura (memorização, definição de ideias musicais). Em outro momento da entrevista, ela se refere à etapa final, aquela referente à performance, onde a peça é memorizada e automatizada, onde pensa em determinados recursos para que certas passagens funcionem no momento de tocar ao vivo.

“Se estou no primeiro estágio do dedilhado da mão esquerda, tento focar minha concentração em algumas coisas, por exemplo, dedo principal, preparação, divisão em pequenos blocos por tempos ou compassos, e digito o que é mais óbvio primeiro e depois eu volto para as partes menos óbvias, então de dois estágios eu tenho o estágio com a partitura, dentro desse estágio com a partitura há um momento que eu vou digitar a mão esquerda e nesse momento eu vou para digitar com a mão esquerda, há aqueles pontos em que vou me concentrar em obter um bom dedilhado com a mão esquerda...para fazer isso, então eu procuro focar nisso...nem sempre minha concentração acontece, então eu vou dedilhar a mão esquerda, mas eu tenho que pensar em recursos para conseguir um dedilhado mais rápido, mais eficiente, mas eu percebo que há ainda é uma oscilação na concentração e que preciso voltar ao ponto em que quero focar e lembrar de todo esse processo” (participante 2, 2021, p.16-17).

“Então, digamos que a segunda etapa, que eu consideraria sem a partitura, é a etapa de memorizar a peça. Tem outros pontos que vou focar, então tento fazer de forma semi-organizada...tenho que pensar se vou arpejar ou não, tenho que pensar na métrica para escolher o que vou acentuar, pensar na direcionalidade da frase, pensar de repente na harmonia, na dinâmica que está escrita, no timbre que vou fazer, se vou fazer contraste ou não, articulação, mapeamento da mão esquerda, o mapeamento da mão direita, a coordenação entre as duas mãos, quais são as dificuldades desse trecho” (participante 2, 2021, p.17).

“Na fase real da performance, quando eu já estou com a peça nos dedos, quando já estou com tudo já memorizado...aí o final dessa fase é pensar em cada aspecto, é escolher um ponto que é mais importante, para que essa passagem no momento do vivo funcione, então às vezes eu estudei essa passagem pensando em muitas coisas, mas eu percebo que quando eu penso no dedo um indo "mais para aqui", a passagem sai, então isso vai

para ser minha concentração de ponto focal. Então, no final da performance, no final do estúdio, eu vou ter um mapa na minha cabeça, que vou sentar e reproduzir” (participante 2, 2021, p.17-18).

P3 referiu que na fase final procura concentrar-se na performance em si, tentando executar a peça, realizando uma auto avaliação e analisando a sua concentração durante a performance.

“Às vezes em que as peças estão mais avançadas...procuro a concentração da performance, de tocar os três movimentos juntos...a questão quando faço desempenho de tempo, acontece-me que no final tenho uma conclusão de, bem estava concentrada, não estava concentrada, mas não percebo o quê, nem como” (participante 3, 2021, p.32).

Também com respeito à concentração, mencionou-se que a falta dela afeta de forma negativa, indicando que o estudo sem concentração não rende, não é produtivo. Se fez referência que quando não se está concentrado durante a sessão de prática a prática se baseia em tocar a peça do começo ao fim, sem prestar atenção ao que está acontecendo. Outro aspecto mencionado foi que ter uma prática sem objetivo ou aspecto em que se concentrar, provocou problemas de memória no momento da performance pública.

"Sinto que há períodos em que estudo e que a concentração está a meio caminho, que não me concentrei em nada, e o meu estudo não rende tanto" (participante 1, 2021, p.5)

“Não pensei em me concentrar em nenhum aspecto específico, apenas pensei na música de forma intuitiva. Passei muito tempo fazendo isso, e com o tempo percebi que havia lapsus de memoria na hora de subir ao palco justamente por não ter me concentrado nos aspectos analíticos e técnicos do dedilhado da peça” (participante 2, 2021, p.16)

“Então, se eu sentar e começar a tocar as obras do início ao fim, eu não sei, possivelmente estou super desfocada e não prestando atenção no que está acontecendo” (participante 3, 2021, p.31-32)

#### 4.1.4 ANSIEDADE

Nesse aspecto, buscou-se investigar quais fatores geram ansiedade durante a prática, qual é a reação aos erros e se utilizam algum tipo de estratégia para controlar ou reduzir a ansiedade.

Dentre os fatores que geram ansiedade na prática, os participantes mencionaram *difficuldade técnico - musical*, ou seja, passagens musicais que não funcionam física ou tecnicamente. Os P1 e P3 mencionaram que isso é um fator condicionante durante sua prática, que gera ansiedade. Foi mencionado que passagens difíceis que não saem dentro de um determinado período de tempo geram frustração e pensamentos negativos, onde aparecem pensamentos de que não conseguiram atingir seus objetivos.

"Uma passagem física ou tecnicamente que não está funcionando me dá uma sensação de que estou preso, como se estivesse apertando, é uma sensação física, mas tento o máximo possível quando percebo o quanto de alongamento há ou a peça inteira tem esse problema, para consertar" (participante 1, 2021, p.7).

"Acho que a frustração aparece mais por causa da ansiedade, como passagens difíceis quando não estão funcionando há um mês, e tem aquele momento de dizer, bem, isso não vai sair, acho que também é uma questão de ansiedade, de não me dar o tempo que talvez eles precisem, mas bem voltando à questão de tocar...sou uma pessoa bastante ansiosa, e fico muito ansiosa quando toco" (participante 3, 2021, p.33).

"Isso me deixa ansiosa...tocar uma peça inteira, sabendo que uma passagem difícil está por vir, isso me mata" (participante 3, 2021, p.34).

Os participantes também fizeram referência a certas *estratégias para reduzir a ansiedade* durante sua prática. Um aspecto citado pelos três participantes foi o *monitoramento* e a observação de sua prática. P1 considera isso como importante para não insistir no erro e conscientizar sobre uma prática mais efetiva.

"Tenho que me concentrar para acertar, mas quando acontece às vezes tenho que ficar atento para ver se não estou repetindo erros de forma estúpida, se não estou insistindo, insistindo e não consertando isso" (participante 1, 2021, p.7).

Para diminuir a ansiedade, P2 indicou que é importante estar ciente do que está sendo feito na prática e por que está sendo feito. Ela fala sobre a importância de perceber o que acontece consigo mesma durante sua prática em nível físico, mental e emocional.

"Acredito que ajustar expectativas está relacionado ao planejamento e consciência do que estou fazendo, por que estou fazendo e para onde vou com essa repetição...esse é o primeiro ponto, então o segundo ponto seria uma habilidade de perceber, perceber o pensamento, perceber o corpo, o que estou sentindo, o que vem na mente...autopercepção, planejamento" (participante 2, 2021, p.20).

“Ali quando eu consigo administrar...se eu estivesse concentrada, consciente, se eu estivesse em equilíbrio digamos, então eu consigo retomar, retornar e redirecionar aquele pensamento, transformar aquela energia digamos, transformá-la em outra coisa. Então, geralmente tento racionalizar o que estou fazendo, como estou fazendo, por que estou fazendo e, de uma maneira geral, também coloco o aspecto da expressão na próxima repetição” (participante 2, 2021, p.20).

Por meio do *monitoramento* de sua própria prática, P3 indicou que geralmente percebe momentos em que se sente ansiosa, e por isso faz algumas alterações durante sua sessão de prática para tentar controlar a ansiedade.

“Na hora da performance é mais crítico, mas quando ela me pega tocando, felizmente eu percebo e me força muito a tocar bem devagar, a trabalhar ao contrário, a fazer sessões de estudo literais para respirar, ter tempo, para descer as revoluções, para gravar e ver se fico ansiosa, porque tem hora que eu não percebo, mas acontece tocando” (participante 3, 2021 p.33).

Outro aspecto mencionado por dois dos participantes como estratégia foi a aceitação de erro e que *a ideia musical seja mais importante que o erro*. P1 refere-se a colocar a ideia musical acima de qualquer possível erro, tentando resolver as passagens onde há maior probabilidade de erro, mas preparando-se para continuar caso o erro aconteça. Também é feita referência ao fato de que quando a concentração é forte na ideia musical geral, o erro fica em segundo plano.

“Sei que na hora que vou tocar, vou ficar ansioso em passagens difíceis, então penso como vou resolver aquele problema específico, então começo a estudá-lo bem devagar e digo, olha agora sem falhar, então eu começo a estudar assim, por exemplo eu tenho dois compassos que não estão saindo bem, então eu estudo esses compassos e depois começo dois compassos antes e 2 compassos depois, e se não sair eu digo paciência, mas estou pronto para continuar, acho que o que fiz está feito vou subir no palco e vou tocar o melhor que puder, e me preparo para não tem problemas com falta de memória ou frenagem, ou algo assim”(participante 1, 2021, p.6).

“Se estou tocando a música completamente...quando ocorre um erro não considero nada grave, na performance às vezes acontece o erro e fico pensando, outras vezes acontece o erro mas só posso continuar pra frente, e isso não me afeta, varia muito do tipo de erro, do tipo de concentração que eu tenho no momento...acho que acontece comigo quando estou muito focado, envolvido no que eu sei que quero fazer, e o erro é minimizado, porque estou pensando em ir para a frente, no resultado total...quando estou mais desconcentrado esse erro me afeta mais e fico pensando nisso” (participante 1, 2021, p.7).

Aceitar o erro e fazer da ideia musical o mais importante são aspectos que P3 referiu para diminuir a ansiedade, focando na ideia macro e não nos pequenos detalhes. Ela indicou que o erro deve ser experimentado, passar por ela e continuar.

“Obviamente quero que saia sem erro mas...tem um estúdio que eu faço que é tocar um fragmento da obra...gravar uma vez tudo certinho, sem erros, esse fragmento, lindo, sem erros...e depois gravar uma segunda vez exagerando todas as nuances, todos os timbres, todas as intenções musicais, e que se o erro aparecer nada acontece, então há uma concentração em outra coisa e que se o erro aparecer eu tenho que continuar, eu tem que experimentar, passar por isso e continuar, e é isso, acabou” (participante 3, 2021, p.35).

“Não tornar o erro tão grave e continuar, para mim é curativo, porque é assim em um momento eu pensei no erro como algo terminal...da obra...é isso, eu me enganei e esta obra, esta performance é inútil, esta gravação é inútil. E muitas vezes já aconteceu de eu ter me gravado e o que eu achava que era um abismo, era bobagem, não foi ouvido, aconteceu...tentando fazer aparecer o erro...vou tocar essa obra que já está em um momento avançado, por exemplo eu vou tocar, e se eu errar eu tenho que continuar mesmo que seja um erro gigante, porque eu não estou interessada nisso, porque a ênfase está em algo caso contrário, esse vai ser o meu estudo no momento” (participante 3, 2021, p.35).

Por sua vez, P2 referiu-se ao *conhecimento teórico e prático das estratégias* como essencial para fazer uma mudança em sua prática, e considerou sua prática como um laboratório onde ela pode experimentar e se divertir.

“Eu acho que o que me fez pensar diferente foi o conhecimento, ouvir alguém falar sobre isso, sobre isso de forma organizada, de forma sistematizada, e baseada no conhecimento, foi quando eu busquei experimentar, testar, praticar o violão de alguma forma como se fosse um laboratório. Quando transformei minha prática em um laboratório...senti que era mais prazeroso para mim, ainda mais divertido. Então eu acho que foi isso, tem a ver com o conhecimento das estratégias e sua aplicação” (participante 2, 2021, p.19).

Outra estratégia mencionada por P2 para reduzir a ansiedade foi o *mindfulness e meditação* para redirecionar pensamentos e emoções. A importância da respiração e dos exercícios físicos também foi mencionada.

“Sempre pratiquei algum tipo de meditação...então eu diria que seria uma combinação das duas coisas, se estamos falando de prática instrumental, eu diria que o redirecionamento do pensamento para mudar as emoções na hora da prática, que tem a ver com a atenção plena, também com a questão do foco, que me ajuda a diminuir a ansiedade. E fora da prática seria meditação e mindfulness, ou atenção plena, fora do instrumento. Práticas de respiração, exercício físico, pensar fora do instrumento, além de sentir que tudo isso impacta na concentração” (participante 2, 2021, p.19).

Por último, P2 indicou a importância de *gerenciamento de tempo* durante sua prática, isso se refere de certa forma à organização da prática, em que horários realizar determinadas atividades, como memorizar determinada passagem musical, dependendo do horário do dia em que se sente mais confiante e tranquila para

estudar. A participante menciona que pela manhã sente mais potencial para atuar durante a prática. Estar organizada dessa forma para ela garante diminuir algum tipo de ansiedade.

“Eu acho que fora da prática, que também é dentro, né?, momentos de descanso, momentos de avaliação daquela prática. Então fazer outras atividades que sejam prazerosas, mesmo que por cinco minutos, isso também me ajuda a ficar menos ansiosa, porque eu não fico tão preocupada se estou fazendo ou não alguma coisa...tem a gestão do tempo, que é outro fator também, e dentro dessa gestão do tempo eu incluo pequenas pausas para poder fazer outras coisas, e dentro dessa ideia de gestão do tempo incluiria também o que estudar em momentos do dia...eu trabalho bem de manhã então eu acho que a mente está mais limpa, aí eu arrango para fazer as coisas mais complicadas naquele momento...aí dentro da gestão do tempo: pausas, atividades físicas e mentais que sejam prazerosas, tentando organizar o estudo para otimizar a prática. A partir dessa percepção de quando é melhor memorizar algo, como estou me sentindo agora e qual demanda é aquela que melhor se adapta ao estado mental e emocional em que estou agora...não forçar, por exemplo tentar memorizar algo em um momento em que não vai funcionar...tentar enquadrar a demanda no estado mental e emocional do momento” (participante 2, 2021, p.20).

Por sua parte, P3 indicou como estratégias para diminuir a ansiedade, a importância de *fazer anotações*. A participante mencionou anotar na partitura pontos onde respirar, o que para ela é uma ferramenta útil.

“Obviamente eu tento trabalhar, mas é como se eu não pudesse tirar meus momentos para respirar antes de certos momentos em que posso e me parece que isso ajuda muito na obra, e eu tenho que anotá-los, anoto muito de respirar...muito” (participante 3, 2021, p.33).

Por último, os três participantes coincidiram em que há *baixa ansiedade na prática musical*, mas que sim, está presente no momento da performance pública. No caso de P1, indicou que a ansiedade na prática aparece somente dias antes de uma apresentação pública, onde aparecem certos pensamentos negativos, mas destaca-se que em sessões regulares essa ansiedade não costuma estar presente, o que provavelmente contribui a que ele tenha menor experiência de fluxo na sua prática dias prévios ao performance.

“Tenho ansiedade um, dois ou três dias antes de um recital. Já estou falando que vai ser ruim, não vou ficar bem, não sei o quê...mas no dia a dia, na hora de tocar é tranquilo. Em geral, não me lembro de ter passado por uma situação em que eu ficasse muito ansioso...quando estudo é bastante controlado. Tem momentos que as coisas não estão dando certo e há uma ansiedade que eu acho normal, de querer resolver o que não está dando certo, mas acho que é mais no sentido um pouco antes de tocar, três dias antes” (participante 1, 2021, p.6).

P2 também indicou sentir pouca ansiedade durante sua prática, mas que está constantemente alerta caso isso aconteça. Ela também indicou que no momento da performance pública ela sente ansiedade.

“Atualmente eu diria que não, porque o nível de ansiedade que eu sentia antes era muito maior, então atualmente não me sinto ansiosa, me sinto vigilante. Acho que é um estado diferente, antes de eu estar lá, e eu não sabia o que estava sentindo, o que estava pensando, só estava fazendo. Hoje eu percebo, estou frustrada, acho que não vou conseguir, então redireciono meus pensamentos para lá, e depois que redireciono, aquela ansiedade não vem, então acho que não sinto mais isso...mas no palco, sim” (participante 2, 2021, p.19).

P3, assim como os demais participantes, referiu sentir pouca ansiedade durante a prática, mencionando que gosta do processo de montagem de uma peça. Também falou de não apurar certos processos, já que os considera contraproducentes.

“A ansiedade em relação ao estudo, que eu quero que saia agora, não tenho muito, porque gosto muito do processo, não estou muito interessada em como tocar agora. Eu até já tive esses objetivos e percebo que não sei se é tão bom assim, também não é tão bom demorar muito para montar uma obra bem, parece-me que é contraproducente, sinto que o primeiro momento de ter a obra montada tem que ser rápido, depois se todo o resto, ver, analisar, mas quando eu já tenho uma ideia da obra e quero ter e aí bem...não sei se é ansiedade, está dando certo” (participante 3, 2021, p.33)

#### 4.1.5 ORGANIZAÇÃO DA PRÁTICA

Sobre esse tema, destacaram-se fatores como estabelecimento de metas, anotações em diários de prática, predominância da prática autorregulada, autoavaliação e a importância do tempo, tanto no longo prazo, quanto na organização das sessões de prática.

Um aspecto mencionado pelos três participantes foi o *tempo* (*tempo de prática e prazos de tempo*), que é citado como determinante para definir qual será o tipo de prática que será realizada. P1 mencionou que se tiver mais tempo para preparar o repertório para uma performance pública, audição ou prova de performance, será realizado um estudo mais lento e detalhado, e sessões de estudo mais livres também serão permitidas.

“Se tenho uma semana para tocar, vou direto ao que é mais importante e tento resolver e tocar com fluência de uma vez, e se tenho, por exemplo, um ano como tenho agora para o recital de doutorado, é um processo mais

lento, por exemplo as escalas da chacona, peguei, separei e estudei, em vez de fazer aos 60 fiz aos 40 (velocidade metronômica), separei devagar e usei como material de estudo, então vai depender no que a música exige também” (participante 1, 2021, p.7).

“Também tento deixar algumas sessões de estúdio mais livres para tocar do começo ao fim, para sentir as tensões, como estou em tudo, então tenho mais dois aspectos pontuais de tal compasso, tenho uma nota que não está funcionando e tenho que resolver, como faço?, e um aspecto mais global de poder tocar fluentemente, e depende muito do tempo que tenho” (participante 1, 2021, p.7).

P2 menciona o tempo como fator importante, onde dedica maior tempo de prática às peças que considera mais difíceis. Também foi indicada a necessidade de limitar o tempo de prática alternando com o tempo de descanso e a combinação de diferentes atividades quando a boa concentração não é alcançada. Ela mencionou também a importância de que cada sessão de prática seja para estudar coisas distintas (tocar o que já se sabe, fazer o dedilhado, tocar uma peça do repertório antigo ou fazer uma gravação).

“Além dos pontos principais, começar pelas peças mais complicadas do repertório, pensando em prazos, depois vou começar pela peça que é mais complicada para dar mais tempo para gastar com ela em relação a outras que eu sei que vou digerir mais rápido, esse é o primeiro ponto, o segundo é diversificar as atividades durante o dia, então percebo que não posso passar mais de 3 sessões de estudo de 45 minutos, que é mais ou menos a sessão que faço, não posso passar mais de 3 sessões de estudo com intervalos, ou três momentos de 45 minutos do dia com a mesma peça, não posso fazer mais do que isso, então percebo que tenho que combinar tarefas mais complexas. Uma peça nova mais difícil que tenho que memorizar seria uma tarefa que exigiria mais concentração... consigo fazer 3 horas, 3 sessões de 45 minutos, vou tocar essas 3 horas (falo de 3 horas mas a verdade é que são 45 minutos mais 15 ou 10 pausas mais ou menos)...vou fazer uma sessão para tocar o que já sei, outra sessão só para fazer o dedilhado, e a última sessão vou tocar uma peça do repertório antigo, vou tocar, vou gravar, vou fazer outra tarefa, então percebo isso como coisas que estou percebendo ao longo do tempo. Eu organizo, digamos, a prática diária dessa forma e pensando no longo prazo, em que o esquema do que é mais complicado é o que eu vou ter que gastar mais tempo estudando para poder tocar no final desse período” (participante 2, 2021, p.21).

P3 mencionou que estudar mais tempo peças mais difíceis, organizar sessões de prática e estabelecer percentuais de metas alcançadas são elementos que ajudam a organizar a prática. A participante mencionou que a cada quinze dias faz uma avaliação do que foi alcançado para se ajudar a organizar e avaliar seu processo.

“Tenho uma organização do tempo dos objetivos das obras que menos saem, o que eu sei é que vou ter que dar mais tempo...tenho 15 dias desse tipo de estudo, em 15 dias eu vou ver o que eu fiz...ver se eu atingi meu objetivo, eu sempre estabeleci metas para mim, e então também o que eu incorporei agora não é pensar se eu consegui ou não, mas pensar em porcentagens...por exemplo, se meu objetivo é estudar e não tenho objetivo a longo prazo de resolver uma obra, faço duas ou três sessões por dia por exemplo, se em 10 dias tem um dia que eu não fiz, que eu não estudei por exemplo, não é que eu não consegui fazer, eu conto todos os dias e digo se isso é 100% quanto o que eu fiz?, e aí aparece que eu fiz 80% do objetivo, por exemplo...basicamente uma regra de três simples” (participante 3, 2021, p. 36).

Os participantes 1 e 3 indicaram que *fazer anotações* é um dos principais fatores para organizar sua prática. Fazer anotações em um caderno e na partitura para indicar o que deve ser estudado e o que foi estudado, é uma ferramenta que os participantes costumam utilizar para organizar sua prática. Também para detectar passagens que considera mais complicadas e qual é a forma como vai resolver essas passagens.

“Não sou um exemplo de organização, não sou muito organizado mas tento me organizar, cria-se um processo normal, anoto na peça os principais elementos, seções que apresentam problemas, reconheço as partes que são mais fáceis ou que eu vejo sair naturalmente, e já tento ao máximo sair o mais rápido possível, já pensando no resultado final...acho que o processo é mais direto vou pegar minha lista de anotações por um momento, eu me organizo, aqui anotei as coisas para fazer...compasso X e tal, tal, tal, então eu tenho, por exemplo, coisas que não estão funcionando, por exemplo compasso 7 a pestana tem que ser de tal para tal corda, entre a corda 5 e a 3, então por exemplo, coisas que não estão funcionando e que eu tenho que focar na minha prática, eu pego e digo que vou estudar tal peça. Quando eu estudo bem, eu estudo com meu caderno e digo ponto um eu tenho que fazer uma coisa dessas e lá vou eu resolvendo tudo” (participante 1, 2021, p.7).

“Tenho um caderno onde tenho as sessões de estudo, as obras, os dias que estudei cada peça, e aí vou lá ver o que está aparecendo, mais do que tudo quando tenho um repertório muito grande, porque senão sempre tem uma obra que eu deixo em espera, que geralmente é a que eu menos gosto...também anoto as gravações o que dá certo o que dá errado” (participante 3, 2021, p. 36).

Em relação à organização da prática, P2 e P3 indicaram como importante *definir metas*, argumentando que estabelecer metas, saber o que se pretende alcançar na sessão de prática, é um fator fundamental. Dentro da organização da prática, a participante mencionou que estabelecer metas é algo importante. P2 falou que divide as metas em etapas com e sem partitura, onde as duas mãos são dedilhadas, as passagens difíceis são localizadas e a peça é memorizada, e em

esse momento busca estratégias para afirmar ideias musicais, pensando no momento da performance.

“Eu diria que organizaria assim, uma primeira meta com a peça seria dedilhar toda a mão esquerda, isso dentro da etapa com a partitura. Segundo objetivo, depois de dedilhado a mão esquerda, tentar ler isso continuamente com o metrônomo devagar, depois marcar, aproveitar essas leituras para marcar as partes mais complicadas, depois analisar a música...em seguida, outro objetivo é dedilhar a mão direita, depois ler com a mão direita e a mão esquerda dedilhada com um metrônomo. Gosto de usar o metrônomo como forma de ter certeza de que não fico tentando ler as coisas passando por cima de partes, nem sempre funciona, mas tento usá-lo para conseguir ler a música e sentir a peça. Depois vem a etapa de memorização, dentro da memorização eu divido por frases de acordo com aquela análise dividida por frases, dentro dessas frases também é possível dividir em blocos para fazer aquela memorização, e aí vou repetir aquela frase pensando em vários aspectos musicais para memorizar motor, visual, cinestésico, auditivo, tentar usar várias estratégias...tenho que memorizar a direcionalidade da frase, para onde vai, tenho que estudar isso...tenho algumas estratégias, posso olhar intervalos para ajudar me com isso e para onde vou, seria importante olhar para os intervalos” (participante 2, 2021, p.21-22).

“Para mim, traçar metas é o que mais me manda de forma mais ampla no estúdio, senão me custa muito estar tocando...por amor à arte; é sempre por amor à arte, mas sempre preciso de um objetivo” (participante 3, 2021, p 36)

Os participantes falaram também sobre seu *tipo de prática*, que foi definida como semiestruturada, o que segundo a descrição parece sugerir um tipo de prática autorregulada. P1 indicou que utilizando esse tipo de prática permite-se certas liberdades. Novamente o fator anotações aparece como um aspecto importante na sua organização. Ele também se referiu a um estudo mais estruturado quando se aproximam os prazos em que a performance deve estar na fase final.

“Eu diria semiestruturada, tenho uma estrutura mas às vezes me perco, esqueço que tenho que estudar o compasso 7 por exemplo...tinha que fazer, mas em geral eu tento estruturar...eu realmente não considero muito estruturado” (participante 1, 2021, p.8).

“Não vejo muito problema em não ser tão estruturado, mas eu sei que tenho que fazer anotações, não algo como aquelas pessoas que tem tudo estruturado, estudar 15 minutos com cronômetro e depois vai para outra coisa, não consigo fazer isso...mas ao mesmo tempo tento me organizar, essa situação de pandemia não estimula tanto, é diferente, eu sei que tenho que gravar os vídeos de dezembro então minha organização agora depende disso, agora que estamos mais próximos, sinto a necessidade de estruturar um pouco mais, faltam 3 meses, preciso ter uma ideia de como será chegar daqui a 3 meses, mas também não é uma coisa super organizada dizer que começo em às 7h30 e começo nesse horário...e às vezes digo que aos domingos não vou estudar, e estudo todos os domingos (participante 1, 2021, p.9).

Quando P2 foi questionada sobre o tipo de prática que considera realizar, definiu-a maioritariamente como autorregulada, uma vez que muitas vezes tenta fazê-la estruturada mas faz certa flexibilidade devido a imprevistos. Ela usa uma prática mais estruturada como ferramenta para conseguir maior concentração quando sente que são dias difíceis para conseguir uma prática focada em determinados detalhes.

“Tem dias que está totalmente estruturada, tem dias que está semiestruturada; na maioria das vezes semiestruturada e tenho dias em que não estruturo, por exemplo finais de semana. Eu costumo escolher um dia da semana para não tocar violão, às vezes acontece até 2 dias porque tenho que fazer outras coisas. Tenho momentos que também não estudo porque tenho que fazer algum trabalho, tenho que fazer outra coisa, mas no ritmo normal 4 vezes por semana totalmente estruturada...e nada estruturada no domingo por exemplo, é quando eu pego o violão para tocar o que eu quero, mais leve...procuro aliviar a autocobrança, porque eu percebo que se eu estou lá o tempo todo, todo dia, claro, semiestruturado, por exemplo, de segunda a sexta, Tenho de três a quatro dias semiestruturados porque há imprevistos. Por mais que eu diga de manhã que vou fazer isso, isso e aquilo, estou fazendo uma estrutura, e no meio do dia talvez tenha que relaxar. Então eu considero que semiestruturadas. Eu geralmente uso como ferramenta para os dias que não estou tão focada, geralmente do meio para o final da semana, por exemplo, quinta-feira é um dia assim, que é um dia que eu vou e faço...um pouco mais sabe...vou estudar com cronômetro para não perder o fluxo...procuro variar para não gerar autocobrança, porque percebi isso quando queria fazer tudo direitinho, controlando os outros, também gerou alguma ansiedade” (participante 2, 2021, p.23).

Por sua vez P3 mencionou que sua prática está sempre em constante mudança para não se cansar da rotina, alterando a quantidade de tempo das sessões de prática, ouvindo gravações das aulas, até mesmo alterando a forma de sua escritura em seu caderno onde indica seus objetivos nas distintas sessões de prática, para torná-la mais atrativa ou chamativa para ela mesma, e para motivar se a si mesma de distintas maneiras.

“Não acho que seja estruturada, mas questiono o tempo todo porque sinto que há coisas que costumavam funcionar muito para mim. Fico entediada, fico muito entediada com minha organização, me organizo muito e depois fico entediada com muita facilidade, então sempre tento encontrar uma maneira de mudar algo no momento em que sento e começo a estudar, e geralmente é semelhante, Começo a ver a obra ou começo a ver alguma gravação da aula com o Rafael Iravedra dessa obra, focada ali. Raramente escuto outras interpretações...tudo que dura muito tempo me entedia...sei lá, no caderno até mudo possibilidades de escrita, até caligrafia para que pareça atraente aos meus olhos e interesse, aí percebo que, por exemplo, passei de, em vez de sessões de 45 minutos, para sessões de 20 minutos, parando por 10, principalmente quando estou muito cansada. A mudança ajuda a me motivar, e a inovação de dizer como isso vai funcionar sempre funciona para mim” (participante 3, 2021, p.37).

Aspectos individuais foram mencionados também em cada caso. P1 que outro aspecto importante com respeito a organização da prática é a *motivação ou preferência pela peça*. Conforme mencionado por Araújo e Andrade (2011), a preferência por determinadas peças ou tipos de música é um fator chave para a motivação e, por sua vez, para o flow. Aqui o participante faz referência a dedicar mais tempo de prática às peças que lhe agradam.

“Eu acabo focando em outras coisas, em outros compromissos, fazendo as coisas que eu preciso fazer, mas claro que é uma coisa muito complicada, eu tento manter, se é algo que eu não tenho confiança, eu posso retornar rapidamente. Acho que de repente perco um pouco a motivação com o que não gosto de tocar, deixo-os com mais frequência, não é bom mas é o que acontece” (participante 1, 2021, p.8).

*Maior organização nas etapas finais* foi outra característica reportada por P1 na sua prática. Menciona-se que nas etapas próximas à performance ele se organiza de uma forma melhor, tentando manter todo o repertório a ser apresentado, o que não é organizado da mesma forma que nas etapas iniciais da prática.

“Tem músicas que às vezes eu esqueço de tocar ou parei de tocar por dois meses do repertório e tenho outros momentos, no final de tentar equilibrar todas as músicas pelo menos uma vez por semana 10 minutos, mesmo assim acho que depende muito do estágio do estudo, no início do estudo sinto que pego duas semanas cada música separadamente e volto, e depois saio delas eu não esqueço, mais tarde no final eu tento manter todas e aí estou um pouco mais estruturado para estudar todos os dias uma vez por semana o mínimo para estudar cada um” (participante 1, 2021, p.8).

P3 referiu-se à *autoavaliação e observação* da sua prática e de si mesma como importante, pois devido a isso, são produzidos reajustes das próprias expectativas, o que favorece uma prática que pode ser mais eficiente.

“Estabeleci metas de 15 dias para aquele dia, tenho que conseguir fazer isso e calculo e digo que eu não chego a fazer isso para esse dia. Mas antes de começar a tocar, pego o caderno e digo, tenho que resolver isso, isso e isso, e digo que estudo? ou o que tenho vontade de fazer hoje?, dependendo da minha energia...definindo metas para mim, por exemplo, talvez e eu tenha que ser capaz de fazer tal coisa bem, tal parte da obra, tal dia eu tenho que finalizar alguns detalhes de tal parte desta obra, então eu anoto, sempre anotando e aí quando chega esse dia eu vejo se consegui ou não. Se não consegui, noto que minhas expectativas eram muito altas, então depois tenho que diminuir minhas expectativas para não me flagelar” (participante 3, 2021, p.36).

Com relação ao dito anteriormente, P3 mencionou que procura estabelecer metas que estejam de acordo com seu nível de habilidade, para que isso gere maior

motivação nela, e dizer, considera necessário que exista um *equilíbrio entre desafio e habilidade*.

“Acho que é uma prática com metas claras, tentar resolver problemas e procurar gerar mais motivação do que frustração, se eu estabelecer metas muito altas, isso me trará muitas frustrações, então prefiro metas muito bobas do que qualquer coisa quando tenho auto-estima média baixa com o violão, ou quando estou meio desmotivada, enfim, objetivos bem tranquilos” (participante 3, 2021, p.37).

#### 4.1.6 SENSO DE CONTROLE

Nesse aspecto, buscou-se investigar as condições que cada participante considera necessárias para obter uma sensação de controle durante a prática e as reações ao sentir que o controle que se quer exercer não está sendo obtido.

Cada participante se referiu a *reações ao não sentir o controle* durante a prática. P1 indicou falta de concentração, falta de escuta crítica, pensamentos negativos. Ele atribui esse descontrole a um possível estudo ou prática equivocada, em que algumas etapas foram omitidas, gerando certo descontrole.

“Objetivamente sinto que as mãos tocam fora de sincronia e sinto que não estou ouvindo, sinto que não sei o que está acontecendo, é uma sensação de ter que tocar e não estou ouvindo o que está acontecendo...parece que existe um descompasso entre o movimento que estou fazendo e o que não estou ouvindo, acontece como uma coisa meio desconexa, uma sensação ruim, mas acho que é principalmente uma sensação de desconcentração. Também me acontece ter pensamentos negativos, criticar pela escolha do repertório, dizendo que isso nunca vai sair. Eu sinto que também é um erro dessa passagem que não está soando como você quer, há também uma resignação...que gera desconforto...acho que pode ser por um estudo errado, tocando tecnicamente fora de sincronia, passando por cima de estágios, e depois voltar é difícil limpar aquela falta de controle que você criou, aquela falta de controle técnico musical” (participante 1, 2021, p.11-12).

P2 menciona a esse respeito que vivencia uma reação negativa, de resignação, e uma contrarreação motivacional para que dê certo. Ela também mencionou que atualmente tenta fugir da frustração, pois no passado os pensamentos negativos eram um obstáculo durante sua prática, também por uma exigência de perfeição, mencionada por ela como um significado negativo.

“Eu tenho duas reações, a primeira é, não vai sair, eu tenho aquela reação do tipo que acabou, mas eu também tenho uma reação contrária lá, que seria, eu tenho que fazer isso funcionar. Eu tenho esses dois tipos de reações, não vai sair e vai sair. Eu acho que minha reação é tentar fugir da frustração, atualmente é isso, por muito tempo não foi porque eu acho que tinha que resolver na minha cabeça, porque eu tinha essas dificuldades, porque não era intuitivo para mim. Percebo que para algumas pessoas, mesmo para alunos que tive ou para pessoas do violão que conheço, isso é super intuitivo e eles não têm tanto problema com essas questões, mas como isso sempre influenciou minha prática, a questão de pensamentos, sentimentos, além da questão do perfeccionismo, do perfeccionismo no sentido negativo, senti que estava me segurando e foi aí que pensei, não posso ser uma pessoa intuitiva porque não tenho essa personalidade, não sou assim, não sou intuitiva. Como sou metódica tenho que usar isso a meu favor, não posso tentar ser diferente então vou pegar isso e me organizar...tenho frustração, ainda tenho, mas hoje também há uma capacidade maior de tentar mudar essa reação” (participante 2, 2021, p.24).

Frustração, adrenalina e insegurança são emoções que P3 costuma vivenciar, quando não sente que tem controle sobre a peça, principalmente controle técnico. Isso ocorre com peças que ela não consegue resolver rapidamente, ou onde há erros comuns, ou em passagens que são difíceis para ela.

"Depende, se é algo que acabei de descobrir, é algo super positivo porque encontrei o problema, se é uma passagem que não sai e descobri que é o que não posso controlar, ótimo, mas estou estudando há um mês...uma semana, se passou e eu não consigo controlar isso, então foquei diretamente nisso. Há muita frustração em dizer o que está acontecendo com isso?...se é algo que dura no tempo, não é bom. Se não consigo controlar, há frustração, e também acontece comigo quando não consigo controlar, por exemplo, quando estou gravando e surge uma passagem rápida ou algo assim, penso: vou poder controlá-lo?...acho que quando eu consigo, ou deixo esse controle não aparecer, coisas boas sempre aparecem, mas me deixa muito insegura, tem vertigem por não ter tudo super controlado...mas coisas boas aparecem...o descontrole me incomoda muito na hora de tocar, quando tem alguma coisa que não sai, não consigo controlar...controle mais técnico, pois não sei, essa passagem nunca sai, não consigo controlar, nunca sai" (participante 3, 2021, p.38).

Ela também falou sobre isso, referindo-se a erros que são constantes, que perduram no tempo, indicando que isso gera ansiedade, raiva e dor nela.

“Quando estou praticando em uma sessão normal, se é um erro que não me causou muito desgaste antes, é anotar e saber que tenho que trabalhar lá. Se for um erro eu trabalhei nele vinte e oito mil vezes e não sai, e eu continuar cometendo erros lá, fico com ansiedade, raiva, dor...e se é um estúdio onde estou gravando, a mesma coisa acontece comigo também. Eu não sou muito boa comigo mesma estudando.”(participante 3, 2021, p.34)

Também cada participante mencionou certas *condições necessárias para sentir o controle*. P1 Indicou que ter uma sensação técnica e física confortável

(aspecto corporal), e uma concepção musical (aspecto cognitivo), definidas são fatores ou condições necessárias para sentir o controle durante a prática.

“Eu acho que três coisas, ter a sensação técnica, a sensação física de bem-estar, não sentir que é uma coisa pesada, e uma concepção musical mais ou menos definida, por mais que varie cada vez que eu toco, existem não tem problema, mas saber que existe uma concepção mínima, saber formular, saber o que você quer de cada coisa. Acho que quando não sei o que fazer com a música vou tocando no meio do escuro. Acho que tem uma coisa no final, uma conexão, quando a concepção musical está muito bem colocada no dedo e você sente uma confiança, um envolvimento com o que está fazendo, as coisas fluem melhor” (participante 1, 2021, p.10).

Sentimentos de conexão com a parte artística (mais expressiva), satisfação, ajuste de expectativas dentro de um nível de equilíbrio, são condições que P2 considerou necessárias para ter uma sensação de controle durante a prática, também indicou a importância de se divertir e vivenciar diferentes maneiras de tocar a música. Por fim, referiu-se a um sentimento de frustração ao tentar dar passos maiores do que pode no momento, referindo-se a um desequilíbrio entre desafio e habilidade, o que gera uma desconexão com o artístico, o que a impede de comunicar o que deseja.

“Acho que é uma satisfação, acho que com satisfação sinto que está tudo bem independentemente de estar acertando ou não, e dentro dessa satisfação um sentimento de conexão, de presença. Eu colocaria a expectativa novamente. A expectativa tem que estar dentro de um nível de acordo com o que você pode fazer. Eu também incluiria uma segunda coisa, que é tentar se divertir, ou seja, tocar, experimentar diferentes formas de tocar música, depois a mesma passagem difícil...então eu incluiria aspectos expressivos que também nos conectam com a parte artística, então acho que seria isso, a sensação de controle para mim está relacionada ao ajuste de expectativas e a trabalhar a conexão com a parte artística, que muitas vezes se perde...acho que tem a ver com a mesma ansiedade de tocar música, como se quiséssemos dar um passo maior do que conseguimos dar no momento, aí acabamos frustrados por não conseguir resolver as coisas”. (participante 2, 2021, p.24).

Por sua parte, P3 referiu-se que ter metas claras e autoavaliação são fatores que são importantes para ter algum senso de controle durante sua prática.

“Os objetivos, e depois de uma semana sentar e dizer o que fiz, o que consegui, o que não consegui. Isso me dá muito controle de uma forma mais objetiva, não para dizer que não consegui, mas como um levantamento do que aconteceu” (participante 3, 2021, p.38).

Destacam-se também aspectos individuais em cada caso. P1 mencionou que consegue ter *maior senso de controle na etapa final*, perto da performance, fazendo referência à importância de ter uma base técnica e musical com as obras, para que possíveis erros ou ansiedade não afetem muito a execução da peça.

“O objetivo é ter controle, eu estudo para ter controle total entre aspas, um controle confortável, saber que vou conseguir tocar minimamente do jeito que eu quero e às vezes é bom quando você está tocando um movimento, três compassos, e você percebe que a coisa foi afirmada” (participante 1, 2021, p.9).

"Não acho que exista aquela coisa de controle absoluto, sempre sai um pouco diferente porque sinto que é uma sensação que deve estar dentro de uma falha aceitável...não acredito nisso de controle estrito...algo de errado pode sair, mas em geral está dentro de uma falha aceitável...deve haver um piso, uma base, que até às vezes é uma sensação boa que você sente que dá para fazer mais, você pode brincar um pouco com isso, fazer algo diferente porque você fica tranquilo, né?" (participante 1, 2021, p.11).

P3 mencionou que a sensação de controle está relacionada a um *constante ajuste de expectativas*, ou seja, ao equilíbrio entre suas habilidades e o nível de desafio.

“Acho que sinto aquela sensação de controle ajustando a expectativa, tem muito a ver com isso, nem sempre consigo vivenciar o controle técnico, digamos objetivos musicais...percebo que essa sensação de controle está mais ligada a como é que estou a gerir a expectativa, não tem nada a ver com o resultado sonoro nem com o resultado técnico...quando consigo ajustar as expectativas sinto-me mais no controle” (participante 3, 2021, p.38).

Além disso, ela fez referência ao fato de que quando se faz coisas mais arriscadas, buscando ideias musicais, criativas, há mais risco, sai-se da zona de conforto e, portanto, há mais possibilidades de ocorrerem erros, mas ao mesmo tempo mais interessantes coisas da música, ou seja, parece haver uma *associação positiva entre criatividade e senso de controle*, a qual de alguma maneira permite maior possibilidade de erro sem tanta autocrítica.

“Em relação ao controle, eu preciso controlar absolutamente tudo no violão, tudo. Na hora que eu estudo tudo tem que ficar em silêncio, tudo no seu lugar, até o que eu toco eu tenho que poder controlar...quando começa-se a explorar, começa-se a sair da zona de conforto e muita coisa começa aparecer, coisas que são boas, mas muito mais erros são permitidos. Quando começa-se a fazer coisas mais arriscadas há mais chances de errar, é aí que a adrenalina aparece mas é aí que aparecem as coisas

interessantes. Portanto, é um tópico com o qual acho que seria ótimo aprender a conviver” (participante 3, 2021, p.38).

Ela mencionou que sente mais controle quando se concentra na *mão direita*, que para ela é a mão mais difícil de controlar, então esse controle, essa concentração nas ações da mão direita, faz com que ela sinta que exerce maior controle sobre a atividade musical que você está fazendo.

“Sinto que estou controlando muito quando começo a observar muito a mão direita, por exemplo, em certas passagens em que a mão direita aparece muito e eu sei tudo (para mim a mão direita é muito mais incontrolável que a mão esquerda), muitos momentos em que começo a controlar isso, sinto que tudo está controlado. A questão é que se tecnicamente eu me concentro nessas questões e às controle, é como se eu começasse a perder um pouco o controle, ou tirasse a ênfase de algumas questões musicais...acho que amo o controle" (participante 3, 2021, p.38).

#### 4.2. Discussão da entrevista

No que diz respeito à questão dos fatores pessoais e contextuais que podem afetar a experiência de fluxo dos participantes, serão analisados os seis fatores que foram investigados e os resultados que foram obtidos nas entrevistas. Os resultados obtidos nas entrevistas encontram-se organizados na Tabela 2, onde se observam tanto aspectos em comum como também aspectos individuais.

Tabela 2 - Experiência de fluxo na prática musical: fatores pessoais e contextuais reportados

Participante s	Participante 1	Participante 2	Participante 3
<b>AUTOCONFIANÇA</b>			
Fatores positivos	-Sensação de controle técnico e musical  -Relaxamento físico  -Experimentações nos estágios iniciais de aprendizagem da peça	-Planejamento da prática.  -Memorização das peças ou trechos das peças  -Visão macro da peça	-Sensação de controle técnico e musical  -Memorização das peças ou trechos das peças  -Visão macro da peça  -Quantidade de tempo de prática com a peça

			-Apoio de um professor
Fatores negativos	-Desequilíbrio entre desafio e habilidade	-Desequilíbrio entre desafio e habilidade -Prazos impostos como um aspecto negativo	-Ter pouco tempo para estudar -Pensamentos negativos
<b>EMOÇÕES</b>			
Fatores positivos	-Atingir objetivos -Indução a emoções positivas na sua prática. -Senso de envolvimento e prazer'	-Atingir objetivos -Indução a emoções positivas na sua prática.	-Indução a emoções positivas na sua prática. -Boa relação entre obras de gosto pessoal e emoções positivas -Ter certa pressão (auto exigência), para alcançar um objetivo como um aspecto positivo.
Fatores negativos	-Falta de motivação -Prática deliberada (limita certas emoções positivas)	-Pensamentos negativos	-Falta de motivação
<b>CONCENTRAÇÃO</b>			
Fatores positivos	-Autogerar motivação -Meditação -Estudo técnico lento	-Fazer anotações	-Ter objetivos claros -Fazer anotações -Gravação de passagens musicais -Autoavaliação
<b>ANSIEDADE</b>			
Fatores negativos	-Dificuldade técnico - musical		-Dificuldade técnico - musical
Estratégias para reduzir a ansiedade na prática	-Monitoramento	-Monitoramento	-Monitoramento -Fazer anotações
<b>ORGANIZAÇÃO DA PRÁTICA</b>			
Fatores positivos	-Tempo (tempo de prática e prazos de tempo) -Maior organização nas etapas finais (próximo a	-Tempo (tempo de prática e prazos de tempo) -Definir metas	-Tempo (tempo de prática e prazos de tempo) -Definir metas

	performance) -Fazer anotações		-Fazer anotações -Equilíbrio entre desafio e habilidade. -Autoavaliação e observação
<b>SENSAÇÃO DE CONTROLE</b>			
Fatores positivos	-Maior senso de controle na etapa final -Ter uma sensação técnica e física confortável	-Constante ajuste de expectativas -Sentimentos de conexão com a parte artística	-Constante ajuste de expectativas -Ter objetivos claros -Autoavaliação -Controle de mão direta
Fatores negativos (reações ao não sentir o controle)	-Falta de concentração -Falta de escuta crítica -Pensamentos negativos	-Resignação, e uma contrarreação motivacional (para lograr atingir as metas)	-Frustração -Adrenalina -Insegurança -Ansiedade -Raiva e dor

Como pode ser visto na Tabela 2, apesar de diferenças individuais, alguns pontos comuns também puderam ser observados. Com respeito a aspectos ou fatores que sejam positivos para a *autoconfiança*, foram encontrados aspectos em comum em dois dos três casos, sendo estes a *sensação de controle técnico e musical*, o que está relacionado com a importância do relaxamento corporal e a cognição. *Memorização das peças ou trechos das peças*, e *visão macro da peça* também foram fatores em comum. Todos os fatores parecem estar mais associados a etapas mais avançadas da prática de uma peça musical, já que pode se observar nos resultados das entrevistas que as falas não se referiram aos estágios iniciais de estudo de uma peça, não sendo mencionado, por exemplo, a importância da leitura à primeira vista. Então, percebe-se que, aparentemente, a *autoconfiança* está mais relacionada às capacidades percebidas em etapas mais avançadas com uma peça, e não no início do estudo da mesma.

Por outro lado, ainda sobre autoconfiança, P1 refere que costuma sentir maior confiança nos estágios iniciais com a peça, o que talvez indique que o

processo de leitura, estabelecimento de metas, estabelecimento de dedilhados, também pôde promover uma experiência de fluxo no participante e consequente aumento na sua confiança. Nos estágios finais, a peça estaria mais automatizada, o que supostamente criaria mais condições de se entrar em fluxo através das dimensões de fusão ação consciência, concentração total, perda da autoconsciência etc. (como foi mencionado nos casos 2 e 3). Essas falas também estão acenando para duas possíveis inferências: primeiro, que é provável que o participante tenha tido mais confiança e, portanto, também possíveis experiências de fluxo nos estágios iniciais de sua prática, denotando uma possível abordagem que contribua para a experiência de fluxo em estágios iniciais de leitura, análise, estabelecimento de dedilhados e digitações, e experimentações quanto à timbre, dinâmicas, e fraseados. Segundo, que é possível que a diminuição da experiência de fluxo ao participante nos estágios finais de seu planejamento de performance possa estar associada tanto à fadiga ou cansaço de tocar o programa, quanto à presença de ansiedade para a performance que se aproxima. É importante mencionar que a ansiedade é antitética<sup>6</sup> à experiência de fluxo (COHEN; BODNER, 2019; FULLAGAR et al., 2012), isto é, quanto mais ansiedade, menor a incidência da experiência de fluxo. Isto poderá ser verificado mais adiante em relação à experiência de fluxo na performance de P1.

Outros aspectos mencionados como positivos e que ajudam a ter mais confiança foram associados à organização da prática (*planejamento da prática*) e a importância do *relaxamento físico*. O *apoio de um professor* também foi relatado como um fator favorável à autoconfiança no processo de prática musical dos participantes. Sendo esse um fator extrínseco, certamente poderá ser considerado para futuras pesquisas, já que o fator pedagógico é um aspecto fundamental nos distintos estágios de aprendizagem dos músicos. Por fim, destaca-se a *quantidade de tempo de prática com a peça* e seu fomento da autoconfiança. Em acordo com o resultado encontrado no estudo de Marin e Bhattacharya (2013), confirma-se uma relação positiva entre quantidade de tempo de prática e experiência de fluxo, possivelmente mais associada às dimensões cognitivas do flow, nomeadamente, o equilíbrio entre desafios e habilidades, clareza de metas e feedback inequívoco. Em

---

<sup>6</sup> Antitético: em que há antítese. Do grego antithetikós-, “que encerra oposição ou contraste”.

relação a isso, foi mencionado por P3 que *ter pouco tempo para estudar* é um fator que diminui a sua confiança.

Como aspectos mencionados como negativos, destacaram-se *desequilíbrio entre desafio e habilidade* que ao mesmo tempo é uma das dimensões fundamentais para ocorrência da experiência de fluxo (CSIKSZENTMIHALYI; CSIKSZENTMIHALYI, 1998), para o que permanece em evidência a importância de uma escola adequada de repertório que esteja de acordo com dito equilíbrio, já que o desequilíbrio poderia gerar certa ansiedade promovendo *pensamentos negativos*. *Prazos impostos* também foi um aspecto que foi mencionado, o que é algo comum no ensino da música, onde há muitos fatores extrínsecos e principalmente prazos de tempo impostos (provas de performance, audições públicas), o que leva a questão da importância de um ambiente acadêmico que ajude a promover maior autoconfiança e, em consequência, as experiências de fluxo.

Com respeito à emoção, um aspecto em comum entre os três participantes foi *a indução a emoções positivas na sua prática*, o que leva à questão de se isso é ou não uma característica que possa ser comum em estudantes de violão de ensino superior. Pesquisas recentes destacam a existência de metas orientadas para fruição, ou seja, uma prática musical realizada para diversão ou recreação, a curto prazo, que pode oferecer recompensas emocionais hedônicas imediatas (BREADEN MADDEN, JABUSCH, 2021). Peistaraitte e Clark (2020) investigaram a regulação emocional no contexto de processos de aprendizagem auto regulada entre músicos clássicos. Este estudo demonstrou que os participantes foram mais propensos a se engajarem em estratégias de autorregulação quando exerciam a reavaliação de emoções, que é considerada uma estratégia de regulação adaptativa. Pode-se notar a importância da componente emocional na prática musical. O fator emocional é sem dúvida importante em todo tipo de arte. O que não é claro é como essas emoções podem afetar a prática musical, e ao mesmo tempo como trabalhar essa indução de emoções, já que a evidência de se isso é possível ainda é escassa, e também se tal fator é dependente do nível e experiência de cada músico.

Um aspecto em comum entre dois dos participantes que foi mencionado como gerador de emoções positivas foi *atingir objetivos* na sessão de prática, o que está relacionado a *metas claras*, e a um *ajuste de expectativas* constante como foi indicado em vários momentos pelos participantes, o que pode se resumir como

aspectos da *autorregulação*. É possível também que se relacione com experiência autotélica. Será que as emoções positivas na prática se dão mais na consecução dos objetivos, e não tanto no processo, tal como advogado por essa dimensão autotélica?

Portanto, a importância de uma prática autorregulada parece ser uma estratégia importante para a experiência de emoções positivas na prática, o que concorda com o dito por P3, que mencionou que exercer certa *auto exigência para alcançar certos objetivos* durante a prática muitas vezes é um aspecto positivo o que ao mesmo tempo provoca motivação de melhor qualidade.

Assim como menciona a literatura (ARAÚJO; ANDRADE, 2011), indicou-se uma *boa relação entre obras de gosto pessoal e emoções positivas*, voltando mais uma vez ao aspecto educativo, onde muitas vezes os alunos devem cumprir com um programa no qual há obras que não são de sua preferência de modo que a experiência de fluxo pode se vê limitada nesse sentido. Também mencionou-se que emoções negativas que geram *pensamentos negativos*, afectan a prática gerando *falta de motivação*, o que ao mesmo tempo pode fazer que a quantidade de prática reduza, o que afetaria também a experiência de fluxo, já que como foi mencionado anteriormente, há uma relação positiva entre quantidade de prática e fluxo.

Sobre a *concentração*, P3 indicou que ter *metas claras* é um aspecto fundamental para alcançar uma boa concentração. Isso parece ser lógico e, ao mesmo tempo, pode-se observar a relação entre esses dois aspectos que são dimensões da experiência de fluxo. Um aspecto mencionado pelos três participantes foi a utilização de certas *estratégias* para alcançar mais confiança na sua prática. Se encontraram uma estratégia em comum que é *realizar anotações*, a qual parece ser uma estratégia comum em estudantes de ensino superior os quais mencionaram ter distintos focos de concentração em distintas etapas com a obra. Também foram mencionadas tipos de estratégias particulares em cada caso como por exemplo, *gerar motivação, meditação, mindfulness (aspectos fora do instrumento). Estudo técnico lento, gravação de passagens musicais, autoavaliação (organização da prática)*; ao não serem aspectos em comum e ser um número muito pequeno de participantes, não se pode afirmar que sejam aspectos próprios de estudantes de ensino superior e que favorecem a experiências de fluxo.

Sobre ansiedade, foi encontrado um aspecto em comum em dois participantes os quais mencionaram que a *dificuldade técnico - musical* é um fator que gera ansiedade durante sua prática, o que pode se relacionar com a dimensão *equilíbrio desafio/habilidade*, ou seja que o desequilíbrio nesse aspecto é a principal causa de ansiedade na prática musical. Todos os participantes indicaram que utilizam certas *estratégias* com as quais tentam controlar a ansiedade, um aspecto comum e o *monitoramento* de si mesmos durante a prática, a qual foi mencionada como importante para saber quais são seus pensamentos nesse momento e que em caso que sejam negativos tentar direcionar os hacia aspectos positivos, o concentrar-se na respiração ou relaxamento corporal. Para isso P3 indicou que uma estratégia que ela utiliza é fazer *anotações* para entre outras coisas saber onde realizar respirações, o que parece indicar que a dimensão de *metas claras* ocupa um lugar importante ao menos nessa participante. Isto, por sua vez, parece indicar que aspectos relacionados com a *autorregulação* podem ser importantes para tentar reduzir a ansiedade. Figueiredo (2020), por exemplo, elencou uma série de recomendações para o professor lidar com a ansiedade dos alunos com base no conceito de Autoeficácia, levando em consideração aspectos relacionados ao equilíbrio entre desafio e habilidade, estabelecimento de crenças positivas por parte dos alunos, organização de atividades homogêneas grupos, entre outros aspetos.

Outros aspectos individuais que foram mencionados foi que a *ideia musical seja mais importante que o erro*, e dizer prestar mais atenção por exemplo na articulação, fraseado, direcionalidade da melodia, e em caso que ocorra o erro tentar não dar importância ou seja ter uma *visão macro* muito clara de o se quer fazer. Também indicou-se que aspectos que estão por fora do momento da prática, como a importância de ter *conhecimento teórico e prático das estratégias* para reduzir ou controlar a ansiedade, como *por exemplo mindfulness e meditação* (aspectos fora do instrumento). Ao mesmo tempo, dentro da prática, a importância de um *gerenciamento de tempo* no qual os momentos de descanso são tão importantes como os momentos de prática (*organização da prática*).

Um último aspecto é que há escassa *ansiedade durante a prática musical*, mas que está presente durante a performance pública. Isso pode ser devido ao fato de que o tipo de prática realizada por estudantes de música acadêmica é, quase na sua totalidade, individual Assim, a presença de um público e um contexto formal altera de alguma maneira o que foi conseguido na prática, provocando nervos,

insegurança, e mais aspectos que podem ser temas para outra pesquisa (já que o factor ansiedade não foi pesquisada com profundidade nesta investigação). Ao ser uma prática individual e solitária, a dimensão *perda da autoconsciência* não é afetada pelo contexto como ocorre durante a performance. Por essa razão, poderia se pensar que um repertório ou uma obra que seja tocada pela primeira vez em público talvez gere mais ansiedade que um repertório ou obra que já tenha sido apresentada em público em várias oportunidades. Outro aspecto relacionado ao contexto é o ambiente e situação na qual se realiza a performance. Considero que, apesar dos avanços nas pesquisas sobre a ansiedade e a experiência de fluxo, ainda há muito por ser respondido a respeito.

Com relação à *organização da prática*, os participantes concordaram com a importância do *tempo (tempo de prática e prazos de tempo)*, limitando o tempo de prática, aspecto que vai de acordo com a relação positiva entre quantidade de prática e fluxo, como foi mencionado antes. Ao mesmo tempo um aspecto que foi mencionado como condicionante para autoconfiança por P2, foi mencionado aqui como positivo (prazos de tempo), mas aqui o prazo de tempo não é mencionado como imposto, então os aspectos extrínsecos são os que provocam reações e emoções negativas. Isso leva à reflexão de que se bem o ambiente acadêmico ajuda a formar e dar ferramentas para melhorar como músicos e intérpretes, muitas vezes têm prazos que devem ser cumpridos os quais não necessariamente são os mesmos que têm os estudantes, provocando um desajuste entre os prazos próprios e os prazos institucionais.

Também foi dito a importância de estabelecer metas que estejam de acordo com as habilidades percebidas no momento, ou seja, um *equilíbrio entre desafio e habilidade*. Conforme o tipo de prática que cada um indicou ter, pode se afirmar que é um *tipo de prática autorregulada*, na qual se permite certas liberdades ao momento da prática, por mais que se estabeleça, por exemplo, certo limite de tempo durante as sessões de prática. Em relação a isso, um dos participantes fez referência a ter *maior organização nas etapas finais*, próxima a uma performance pública, o que parece indicar que a prática se torna mais organizada e estruturada dependendo do tempo que se tenha para a preparação de uma obra ou repertório.

Entre as principais estratégias utilizadas para ter uma maior organização durante a prática destacam-se, mais uma vez, *fazer anotações*, as quais ajudam a

*definir metas* que desejam se alcançar, que ao mesmo tempo são avaliadas por meio de uma *autoavaliação e observação* da prática. Esse fator foi mencionado como estratégia em vários aspectos pessoais, pelo que se pode afirmar que fazer anotações é uma estratégia comum nos estudantes de nível superior. Tal estratégia possivelmente contribui positivamente para experiências de fluxo na prática musical.

O último fator pesquisado foi *sensação de controle*, no qual destacam-se distintos aspectos entre os participantes, como ter *maior senso de controle na etapa final*, quando se percebe maior equilíbrio entre desafio e habilidade e as questões técnicas foram majoritariamente resolvidas. Por tanto, isso pode beneficiar certas dimensões de fluxo como fusão ação e consciência, e concentração focada. Durante a prática, é importante a presença de um *constante ajuste de expectativas*, já que devido ao aumento da prática e resolução de certos aspectos, as expectativas vão mudar o que é necessário para um progresso técnico - musical. Ou seja, *ter uma sensação técnica e física confortável* é necessário para obter sensação de controle, como também ter *metas claras* e uma constante *autoavaliação*. Outras condições que foram mencionadas como necessárias para ter maior sensação de controle foram ter *sentimentos de conexão com a parte artística e associação positiva entre criatividade e senso de controle*. O erro não foi considerado como importante, já que a concentração deve estar no aspecto musical. Isso provavelmente propicia uma diminuição do ego na prática, o que por sua vez, parece proporcionar certo relaxamento e uma provável diminuição da ansiedade na prática. Esse aspecto trata-se da sensação de que estamos no controle das nossas ações; isto é, uma sensação de que podemos, em princípio, lidar com a situação porque sabemos como responder a tudo o que pode acontecer. A questão do controle não estrito é relevante para a prática, pois as falhas aceitáveis podem gerar metas emergentes e consecutivas, que por sua vez, contribuem para a concentração. Ou seja, em fluxo, o que acontece em qualquer momento da sessão de estudo é sensível ao que aconteceu imediatamente antes, em vez de ser ditada por uma intenção pré-existente da pessoa (por exemplo, atitude de tocar para evitar erros) ou do ambiente (por exemplo, a partitura como absoluta prescrição da performance). A motivação é emergente no sentido de que as próximas metas surgem da interação.

Ao mesmo tempo, a falta de sensação de controle foi associada com *frustração, adrenalina, insegurança, ansiedade, raiva e dor*, o que mais uma vez ressalta a importância de uma seleção apropriada do repertório. Um aspecto

mencionado por P3 é que ao não sentir controle ela experimenta *resignação*, e *uma contrarreação motivacional*, na qual busca ferramentas para obter maior sensação de controle, o que mostra outro aspecto considerado importante por outros autores (SKUTNICK-HENLEY, 2005; ARAÚJO, 2015; MIKSZA, 2015), que é a autorregulação.

Embora cada caso tenha suas peculiaridades, foram observadas características comuns aos diferentes fatores investigados, que podem ser levados em consideração em pesquisas futuras.

## 5. RESULTADOS - PARTE 2

### 5.1. CASO 1 - Resultados das sessões de prática (P1)

A seguir, serão apresentados os resultados obtidos nas sessões de prática do participante 1.

No que se refere à antiguidade com a peça, ou seja, desde o início do estudo da mesma, P1 indicou que estudava de forma intermitente há nove meses, antes do início da investigação.

De acordo com os dados obtidos da tabela de repertório, foi selecionada para cada participante a peça que apresentou o melhor equilíbrio nos três itens (ND=Nível de Desafio; NH=Nível de Habilidade; NP=Nível de Preferência), para que o fenômeno da experiência de fluxo seja mais provável, deve haver um equilíbrio entre desafio e habilidade na atividade a ser realizada.

A obra selecionada para o Participante 1 foi “Drei Tentos II” (ANEXO 8), do compositor Hans Werner Henze (N.D 7, N.H 7, N.P 7). Esta obra foi composta em 1958, com as características da época. Neste caso, trata-se de uma peça atonal, caracterizada por uma constante mudança de compassos e acentuações, em que as indicações dinâmicas foram minuciosamente detalhadas.

Em acordo com a literatura (CSIKSZENTMIHALYI; CSIKSZENTMIHALYI, 1998), a situação mais provável para fluxo seria a deste participante, devido à situação de equilíbrio total. Concluída a coleta de dados da prática e filmada a performance, a mesma tabela foi enviada para que cada participante pudesse indicar os níveis atuais a fim de verificar se houve alteração nos diferentes fatores. P1 indicou: ND 7, NH 8, NP 8. Ele mencionou que o aumento percebido na habilidade foi devido ao estudo mais focado, melhor memorização dos movimentos e ter intenções claras para tudo. Em relação ao aumento da preferência, indicou que conforme o aumento do tempo de estudo, a peça ficou mais agradável de tocar.

Desde o início da investigação, P1 preencheu o diário de prática e o questionário de fluxo um total de 8 vezes, acumulando entre todas as sessões coletadas 260 minutos de prática (4 horas e 20 minutos). A investigação de sua prática começou em 14 de setembro e terminou em 11 de novembro de 2021, com o envio do vídeo da performance da peça.

Utilizou-se a Escala Curta de Estado de Fluxo SFSS (JACKSON et al., 2004). A escala é composta por uma escala Likert com cinco níveis detalhados abaixo:

Durante esta sessão de estudo eu

1=Discordo totalmente, 2=Discordo, 3=Nem concordo nem discordo, 4=Concordo, 5=Concordo totalmente.

Com a Escala Curta de Estado de Fluxo SFSS (JACKSON et al., 2004), buscou-se identificar os níveis de fluxo, levando em consideração as 8 dimensões propostas por Nakamura e Csikszentmihalyi (2009), são elas 1) equilíbrio percebido habilidade/desafio; 2) uma fusão de ação e consciência; 3) metas claras; 4) feedback claro e imediato; 5) concentração focada; 6); sensação de controle; 7) uma distorção da experiência temporal; 8) experiência autotélica.

A seguir, serão apresentados os resultados do estudo a partir das escalas utilizadas e do diário de prática. Sobre o fluxo global na prática de P1 (Tabela 3), os resultados sugerem uma experiência global de fluxo alta.

Tabela 3 - Flow global na prática Participante 1

<b>Escala Curta de Estado de Fluxo SFSS (JACKSON et al., 2004)</b>	<b>Flow global</b>
Sentia que era competente o suficiente para atender às exigências da situação	4,57
Fiz as coisas de forma espontânea e automaticamente, sem ter que pensar antes de agir	4,12
Eu sabia o que eu queria alcançar	4,87
Eu estava ciente de quão bem eu estava me saindo	4,25
Eu estive totalmente concentrado	4,50
Tive uma sensação de controle total	4
Senti que o tempo passou diferente do normal	4,50
Achei que a experiência foi extremamente gratificante	4,75
<b>FLOW TOTAL</b>	<b>35,56</b>

Tabela 4 - Experiência de fluxo na prática musical de P1, por sessão

Escala Curta de Estado de Fluxo SFSS (JACKSON et al., 2004)	Fl.Pr. SP1	Fl.Pr. SP2	Fl.Pr. SP3	Fl.Pr. SP4	Fl.Pr. SP5	Fl.Pr. SP6	Fl.Pr. SP7	Fl.Pr. SP8
<b>DATA</b>	14/09/21	21-09-21	24-09-21	27-09-21	26-10-21	7-11-21	8-11-21	9-11-21
Sentia que era competente o suficiente para atender às exigências da situação	5	4	5	5	4	X	5	4
Fiz as coisas de forma espontânea e automaticamente, sem ter que pensar antes de agir	4	3	4	5	4	5	4	4
Eu sabia o que eu queria alcançar	5	4	5	5	5	5	5	5
Eu estava ciente de quão bem eu estava me saindo	4	3	4	4	5	4	5	5
Eu estive totalmente concentrado	3	4	4	5	5	5	5	5
Tive uma sensação de controle total	4	4	4	4	4	3	4	5
Senti que o tempo passou diferente do normal	2	4	5	5	5	5	5	5
Achei que a experiência foi extremamente gratificante	4	5	4	5	5	5	5	5
<b>FLOW TOTAL</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	<b>35</b>	<b>38</b>	<b>37</b>	<b>32</b>	<b>38</b>	<b>38</b>

Todos os resultados na tabela são baseados em um total de 40 como o número máximo, exceto para a sessão de estudo número 6, uma vez que uma resposta estava faltando, então 35 foi considerado neste caso como o número máximo.

Como pode ser visto na Tabela 3, os dados sugerem uma experiência global de fluxo alta no processo de prática de P1 ( $m=35,56$ ), que foi aumentando, onde foram obtidas experiências superiores nas últimas sessões de prática relatadas.

De acordo com os dados obtidos nas tabelas 2 e 3, pode-se afirmar que isso se deve ao fato de que as pré-condições do fluxo estavam presentes (equilíbrio desafio/habilidade, metas claras, feedback claro e imediato), dimensões que foram bastante vivenciadas durante todo o processo de prática, visto que globalmente observa-se que os níveis nestas dimensões foram superiores a 4 (concordo).

Na tabela 4, observa-se que houve um aumento da experiência de fluxo ao longo das diferentes sessões de prática, o que poderá dever-se a um possível aumento de familiaridade e confiança, devido ao aumento da prática, levando em consideração o tempo que o participante esteve com a obra e a proximidade com a gravação da performance, o que pode predizer que a peça estava em um momento de maior solidez em relação ao momento de início da investigação.

Todas as dimensões foram reportadas em alto nível (todas com global maior que 4). A dimensão mais vivenciada no processo de prática foi *metas claras* (m=4,87), e a menos vivenciada foi *sensação de controle* (4). Por sua vez, a dimensão que apresentou maior variação foi a *distorção da experiência temporal* (2 a 5). O participante indicou 5 (totalmente de acordo) para essa dimensão, a partir da 3ª sessão de prática em diante, sendo que em quatro dessas sessões o participante trabalhou a obra completa do início ao fim (seções 4, 5, 6, 8). Nas demais (3 e 7), indicou que estudou trechos da obra em que seus objetivos foram memorização de trechos e fixação das dinâmicas indicadas (Seção 3). Treinar dois pontos chave da memorização, aplicar nos estudos e deixar passagem fluente, simultaneamente (Seção 7). Nas sessões em que essa dimensão foi menos vivenciada, os objetivos foram firmar - memorizar c.30-40 (Seção 1), e ajustar dinâmicas (Seção 2). Da primeira sessão de estudo para a terceira sessão passaram 10 dias e as metas foram semelhantes, talvez um fator que possa ter afetado seja a concentração, pois na primeira sessão de prática P1 apresentou incerteza quanto a essa dimensão e nas últimas cinco sessões indicou nível 5. Outro possível fator poderia ser uma provável ansiedade por ser a primeira vez que ele teve que preencher o questionário e que poderia influenciar na experiência. O que fica claro é que quando se estudou a performance da peça, a dimensão foi vivenciada, conforme sustenta a literatura, que é uma dimensão mais associada à performance do que à prática.

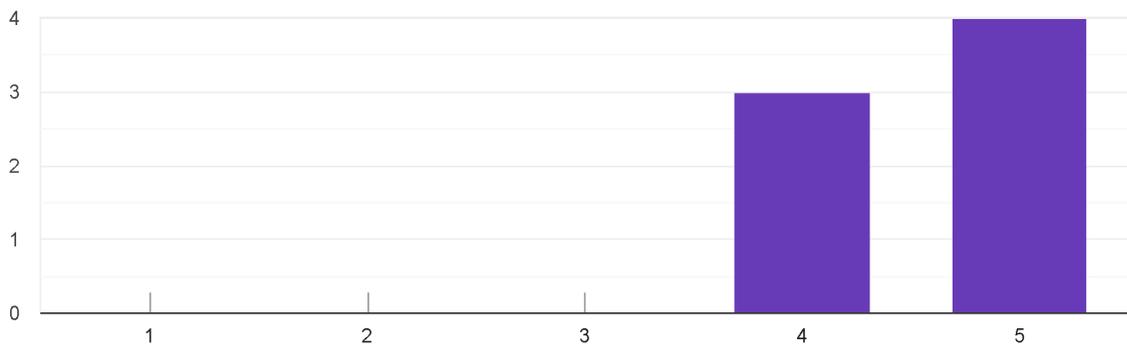
A seguir, detalha-se cada dimensão da experiência de fluxo reportada por P1 na sua prática.

#### *Equilíbrio percebido de desafio/habilidade*

Figura 2 - Nível de experiência da dimensão equilíbrio percebido de habilidade/desafio

Sentia que era competente o suficiente para atender às exigências da situação

7 respostas



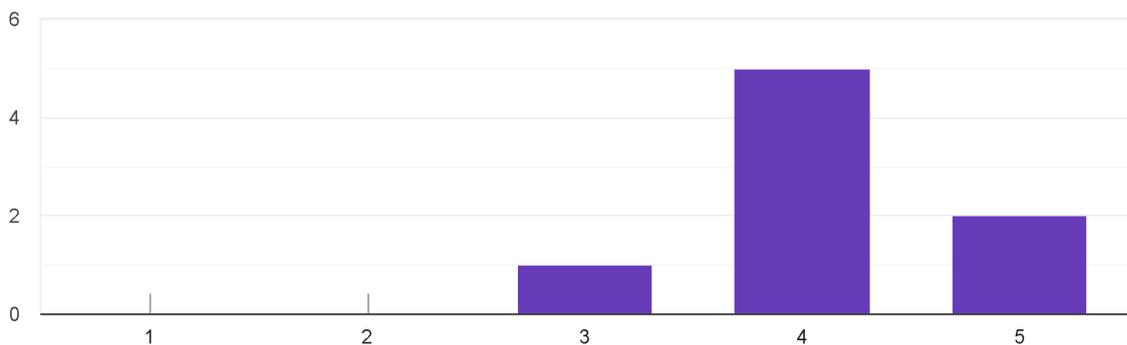
Os dados da figura 2 sugerem alta disposição à experiência de Equilíbrio desafio/habilidade nas sessões de prática do participante 1. Isso confirma os resultados obtidos na “tabela de repertório”, da qual a peça foi escolhida para realizar a investigação.

### *Fusão de ação e consciência*

Figura 3 - Nível de experiência da dimensão fusão de ação e consciência

Fiz as coisas de forma espontânea e automaticamente, sem ter que pensar antes de agir

8 respostas

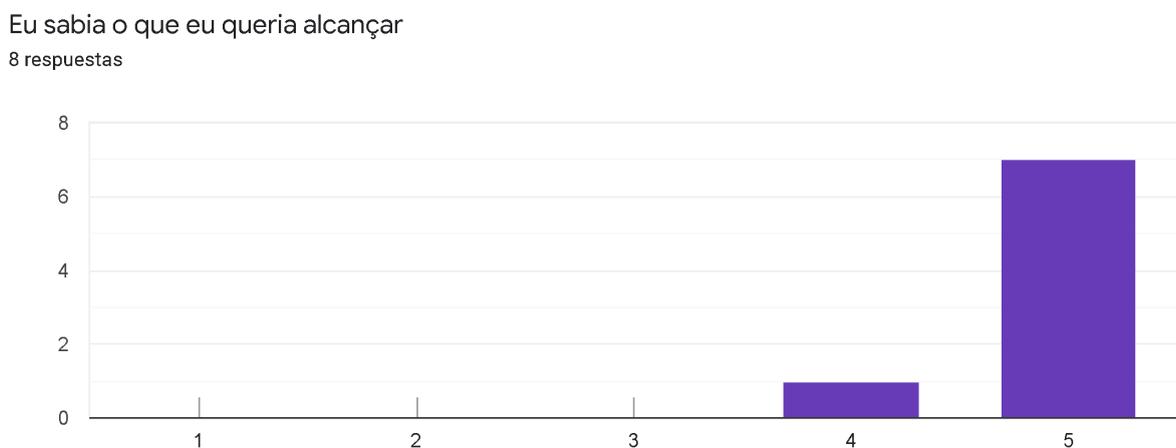


Esta dimensão foi uma das que mais variação obteve, permanecendo mesmo assim em níveis elevados, sendo o nível 4 (Concordo) aquele que mais vezes foi selecionado nas sessões de prática pelo participante (62,5%).

É na segunda sessão de prática onde se reporta o nível mais baixo em *Fusão de ação com a consciência* (3=Nem concordo nem discordo), onde P1 focou a sua prática em "ajustar a dinâmica", detalhando as seguintes estratégias: 1) Separar trechos com dinâmicas iguais, piano por exemplo, e deixar "iguais"; 2) Utilização do timbre como recurso de para destacar dinâmica, fazer os "ff" mais metálicos, dando a impressão de maior "violência"; 3) Controle de dinâmica em trechos sem variação; 4) Exagerar crescendos e diminuendos para "fixar" melhor seu efeito. Talvez devido a tais objetivos específicos, dos quais ainda não conseguiu controlar, é que essa dimensão não foi vivenciada em maior medida ou pelas dificuldades percebidas durante suas sessões de prática, que foram relatadas em seu diário de prática.

### *Metas claras*

Figura 4 - Nível de experiência da dimensão metas claras



Nesta dimensão podemos observar que há um alto nível na clareza dos objetivos que se desejavam atingir em cada sessão de prática, pois em 87,5% das sessões realizadas P1 indicou "concordo plenamente", e em 12,5 % indicou "concordo". Os objetivos de cada sessão de prática são detalhados a seguir (tabela 5).

Tabela 5 - Objetivos das sessões de prática

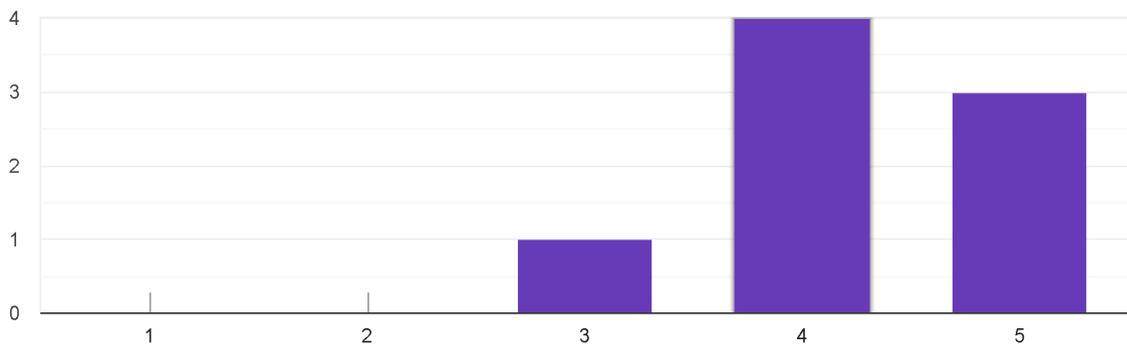
Número de sessão de prática	Objetivos da prática
Sessão 1	Firmar (memorizar) c.30-40
Sessão 2	Ajustar dinâmicas
Sessão 3	Memorização de trechos e fixação das dinâmicas indicadas
Sessão 4	Dar fluência à obra
Sessão 5	Repassar a obra, após algum tempo sem estudá-la, e revisar trechos ainda inseguros.
Sessão 6	Perceber os pontos fracos, ainda não resolvidos, a serem trabalhados na sessão do dia seguinte.
Sessão 7	Treinar dois pontos chave da memorização, aplicar nos estudos e deixar a passagem fluente, simultaneamente.
Sessão 8	Fluência em vistas da gravação do vídeo.

*Feedback claro e imediato*

Figura 5 - Nível de experiência da dimensão feedback claro e imediato

Eu estava ciente de quão bem eu estava me saindo

8 respostas



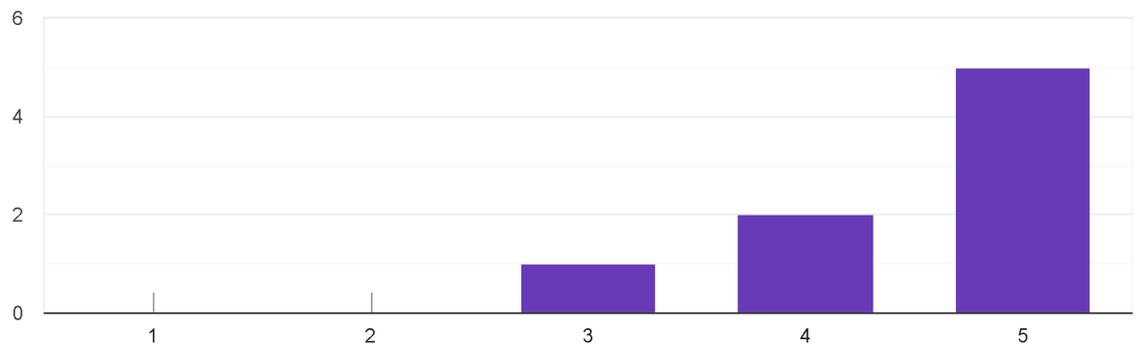
Nessa dimensão também foram observados níveis elevados, na maioria das vezes (50%). O nível mais baixo foi vivenciado na segunda sessão de prática relatada, tal como na dimensão fusão da ação e consciência. Na mesma sessão, foi mencionado, com respeito à autoavaliação, que os objetivos foram parcialmente atingidos. Por outro lado, o participante indicou nas sessões restantes que cumpriu com os objetivos, o que parece indicar que a presença da dimensão feedback inequívoco pode ter influenciado a capacidade de P1 alcançar ou não os objetivos na prática.

### *Concentração focada*

*Figura 6 - Nível de experiência da dimensão concentração focada*

Eu estive totalmente concentrado

8 respuestas



Os resultados mostram que a concentração de P1 foi alta na maioria das vezes (62,5%). A referida percentagem refere-se a cinco sessões práticas (estas foram as últimas cinco sessões), das quais em quatro o P1 trabalhou a peça completa, na restante sessão onde indicou o nível 5, P1 refere o seguinte aspecto que foi trabalhado “treinar dois pontos chave da memorização, aplicar nos estudos e deixar passagem fluente, simultaneamente”. Isso parece indicar que a concentração era maior quando a performance da peça era trabalhada de alguma forma.

Em seu diário de prática, o participante menciona fatores considerados distrativos. Estes foram registrados a partir da sessão de prática número três, devido a um ajuste no diário de prática em que essa questão não foi incluída quando a investigação começou com esse participante.

#### Respostas

S.3- Ruído externo, mas hoje não teve nada em específico.

S.4- Ruído externo, celular e computador (os dois últimos estão desligados ou silenciados durante a prática).

S.5- Ruído externo

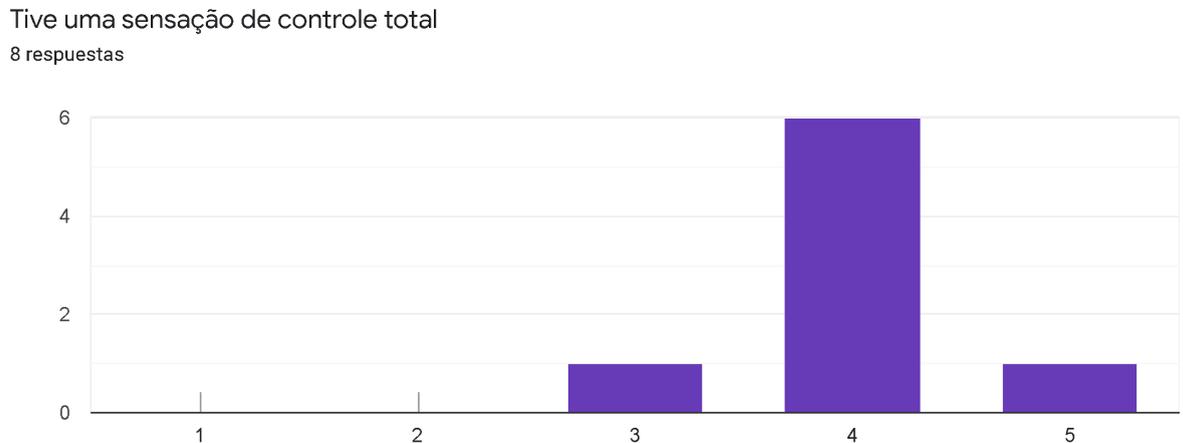
S.6- Ruído externo

S.7- Ruído externo

S.8- Ruído externo. Mas não causa grande desconcentração, que fique claro.

## Senso de controle

Figura 7 - Nível de experiência da dimensão senso de controle



Em 75% das sessões de prática P1 mencionou concordar em ter uma sensação de controle total. A única sessão em que foi indicado o nível 5 foi na última sessão, talvez pelo maior tempo de prática e familiaridade alcançada com a peça. Em diferentes sessões P1 refere que o que mais gostou na sua prática foi a sensação de controle que obteve. Importa referir que nas duas primeiras sessões de prática não há resposta porque esta questão foi acrescentada mais tarde na investigação, em um reajuste do diário de prática.

Descreva o que você mais gostou na sessão de prática de hoje.

S.3- Sensação boa de crescente domínio técnico e relaxamento muscular dos trechos estudados.

S.4- Sensação física de controle progressivo

S.5- Momentos em que conseguia tocar relaxado e a música saía com mais facilidade.

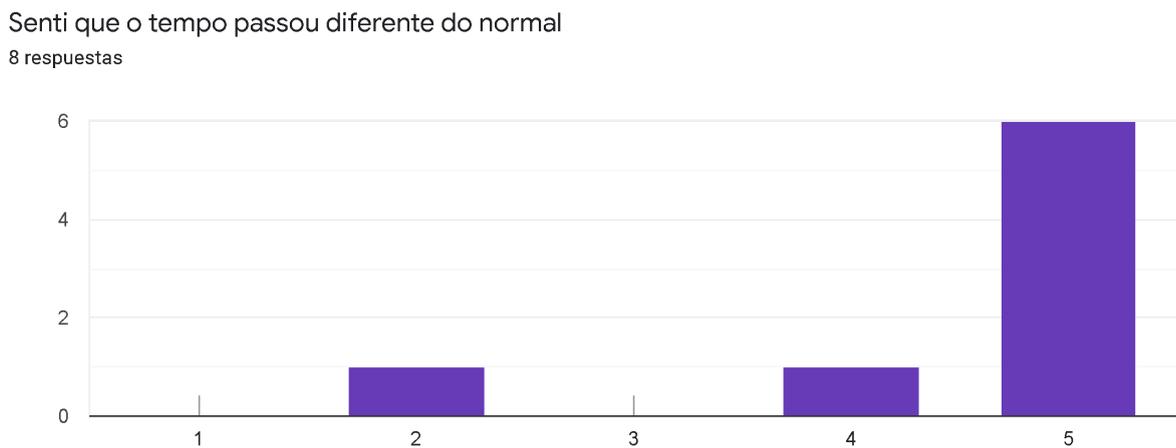
S.6- O caráter de teste e a maior proximidade com a "performance", final do trabalho.

S.7- Aumento gradual da concentração em vistas da gravação do vídeo.

S.8- Estado de maior concentração na realização da obra; atenção aos detalhes.

### *Distorção da experiência temporal*

Figura 8 - Nível de experiência da dimensão distorção da experiência temporal



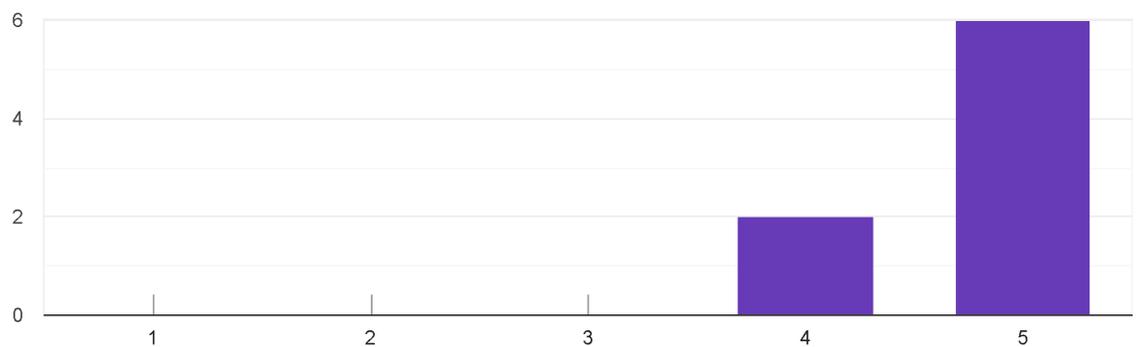
Pode-se observar que P1 experimentou distorção da experiência temporal (75% das sessões). Por outro lado, também nesta dimensão foi indicado o nível mais baixo de todas as dimensões (nível 2 - discordo). Este nível foi indicado na primeira sessão de prática relatada, na qual P1 teve como objetivo memorizar trechos da peça. As sessões 3 a 8, indicaram o nível 5 (concordo plenamente) nesta dimensão, mostrando como nas outras dimensões, uma melhor experiência com a passagem do tempo com a peça trabalhada. Em várias dessas sessões o participante indicou ter estudado a peça completa, ou seja, o participante realizou em solitário a performance da peça, o que pode ter influenciado a experiência dessa dimensão.

### *Experiência autotética*

Figura 9 - Nível de experiência da dimensão experiência autotética

Achei que a experiência foi extremamente gratificante

8 respostas



Experiências altamente positivas também se refletem nesta última dimensão, principalmente o mesmo que aconteceu com outras dimensões de estado de fluxo nas últimas sessões de prática relatadas.

Com os dados obtidos, podemos ver que, aparentemente, o nível de familiaridade com a peça, e o aumento da quantidade de prática ao longo das sessões de prática estão positivamente relacionados com os estados de fluxo, como foi mencionado também por Marin e Bhattacharya (2013). Outro aspecto a destacar é que houve um aumento na experiência de cada dimensão nos estágios mais próximos da performance. Vale ressaltar também que as dimensões mais relacionadas à performance, como a distorção da experiência temporal, foram fortemente vivenciadas na maioria das sessões de prática relatadas, mas deve-se notar o menor nível de flow nessa dimensão, quando o participante relatou que estava memorizando determinado trecho da peça. É possível que o objetivo de memorização possa não ser favorável à experiência dessa dimensão do fluxo durante a prática.

#### 5.1.1 Resultados de Experiência de fluxo na performance (P1)

A seguir, serão analisados os dados obtidos após a filmagem da performance da peça selecionada para a investigação, os quais foram obtidos por meio da Escala de Estado de Fluxo (ANEXO 9).

Tabela 6 - Experiência de Fluxo global na performance musical

<b>Dimensões</b>	<b>Nível de flow</b>
1) equilíbrio percebido de habilidade / desafio	4,25
2) fusão de ação e consciência	3
3) metas claras	4,75
4) feedback claro e imediato	4,50
5) concentração focada	4,25
6) senso de controle	4
7) perda de autoconsciência	3
8) uma distorção da experiência temporal	3,50
9) experiência autotélica	3,50
<b>FLOW TOTAL</b>	<b>34,75</b>

No questionário sobre familiaridade com a peça, enviado pelo pesquisador para ser preenchido dias antes da gravação da performance, em uma escala Likert de 1 a 9 (onde 1 sem familiaridade e 9 de familiaridade total), P1 indicou o número 6, sugerindo uma familiaridade considerável com a peça. A familiaridade com a obra a ser tocada é um fator que influencia positivamente as experiências de fluxo na performance musical.

Outro dado obtido foi a quantidade de prática que cada participante considerou ter desde o início da investigação. A pergunta foi a seguinte: “Desde o início da investigação, qual é a quantidade de prática que você fez com a peça? Sendo 1 nenhuma prática e 9 muita prática”, esta questão foi colocada no mesmo questionário que responderam dias antes da gravação da performance, para obter dados sobre a quantidade de prática (já que ao não ser obrigatório completar o diário de prática e a escala curta de estado de fluxo, considerou-se importante ter como referência a quantidade de prática que cada participante considerou ter ao longo da pesquisa). O número relatado pelo P1 neste questionário foi 6, indicando que havia uma quantidade considerável de prática por parte deste participante, o que pode ter influenciado positivamente a experiência de fluxo.

Outra pergunta feita foi “em que momento você se considera pronto para filmar a peça?” Sendo 1, não me sinto pronto para filmar, e 9 me sinto completamente pronto para filmar. O participante selecionou o número 7, indicando que se sentiu em um momento de confiança para fazer a gravação da performance. Provavelmente o participante está indicando controle sobre a peça, em equilíbrio de suas habilidades com respeito aos desafios. A última questão a ser levada em consideração são as dificuldades que cada participante ainda percebeu na peça. Sobre P1, ele mencionou: “Fluência e memorização a parte do compasso 30”, o que pode ter sido um fator que influenciou negativamente a experiência de algumas dimensões, como por exemplo, a distorção da experiência temporal.

A dimensão mais vivenciada pelo participante foi *metas claras*, e as menos relatadas foram  *fusão de ação e consciência* e *perda de autoconsciência* , indicando alguma incerteza na vivência dessas dimensões.

### 5.1.2 Comparação de experiência de fluxo na prática e performance

Neste capítulo serão comparados os dados obtidos tanto na prática como na performance, para observar as variações na experiência de fluxo e suas dimensões dependendo da atividade realizada.

Tabela 7 - P1: Tabela comparativa da Experiência de Flow na prática e na performance musical

Dimensões	Nível de Flow global na prática	Nível de Flow na performance
1) equilíbrio percebido de habilidade / desafio	4,57	4,25
2) fusão de ação e consciência	4,12	3
3) metas claras	4,87	4,75
4) feedback claro e imediato	4,25	4,50
5) concentração focada	4,50	4,25

6) senso de controle	4	4
7) perda de autoconsciência	X	3
8) uma distorção da experiência temporal	4,50	3,50
9) experiência autotélica	4,75	3,50
<b>FLOW TOTAL</b>	<b>35,56</b>	<b>34,75</b>

Dos três participantes que participaram desta pesquisa, foi em P1 que se observou maior nível de fluxo em ambos os casos, ou seja, na prática e na performance musical. Na prática, teve uma pontuação global de  $m=35,56$ , de um máximo possível de 40, Na performance, obteve  $m=34,75$ , de um máximo possível de 45. Cabe destacar que na prática a dimensão de falta de autoconsciência não foi levada em consideração porque a prática foi investigada como uma experiência individual, ou seja, e por isso a variação entre o nível de fluxo considerado como máximo (40 na prática e 45 na performance).

A dimensão mais experimentada em ambos os casos (prática e performance), foi a de metas claras. Nas duas dimensões restantes, consideradas como pré-condições para a experiência de fluxo, as variações foram mínimas, para o que pode-se afirmar que as condições para que o fenômeno da experiência de fluxo ocorresse foram ótimas (ver Tabela 7).

Nas restantes dimensões houve algumas diferenças mínimas e em algumas, diferenças consideráveis. Em senso de controle, os mesmos dados foram obtidos tanto na prática quanto na performance; na concentração focada uma variação mínima que indica que durante a prática a concentração foi maior; A distorção da experiência temporal apresentou uma das maiores variações, indicando que foi maior na prática ( $m=4,50$  de um total de 5), do que na performance ( $m=3,50$  de um total de 5).

Nas dimensões seguintes apresentaram-se as maiores variações, a *experiência autotélica* foi vivenciada de forma maior na prática musical ( $m=4,75$  de um total de 5), sendo a segunda dimensão mais vivenciada na prática de acordo com os dados obtidos, e foi uma das menos vivenciadas na performance ( $m=3,50$ ). É preciso deixar claro que talvez a prática musical seja um processo que proporcione mais prazer e sensações positivas ao participante, do que o momento

da performance. A fusão da dimensão ação e consciência foi a outra que apresentou maior variação, sendo também maior na prática ( $m=4,12$ ), do que na performance (3).

Com os dados obtidos, pode-se citar que certas dimensões que estão mais relacionadas à performance, como a distorção da experiência temporal e a fusão da ação e da consciência, foram vivenciadas em maior medida na prática do que na performance, o que contradiz a literatura (ARAÚJO, ANDRADE, 2011; ARAÚJO, 2015). Importa ainda esclarecer que foram oito as sessões de prática referidas, em que sempre existiram objetivos diferentes, motivações diferentes; e a performance analisada foi apenas uma.

## 5.2 CASO 2 - Resultados das sessões de prática (P2)

Em relação ao tempo com a peça, ou seja, desde o início do estudo da mesma, a participante 2 indicou que estava estudando a peça há um mês, antes do início da investigação.

Com a participante 2, se trabalhou com o primeiro movimento da Sonata 2 (I - Allegro moderato), do compositor Nikita Koshkin. Como a peça é relativamente recente, a partitura está protegida por direitos, e por isso não foi possível incluí-la por inteiro em anexo (ANEXO 10) no trabalho. A peça foi publicada no ano 2017, a qual caracteriza-se por passagens rápidas e agitadas, contrastadas com belos e escuros trechos ao longo da peça. Suas principais dificuldades técnicas são a presença de um ostinato na primeira seção da obra articulada em staccato, na parte central uma seção de tremolo, seguida de uma seção de acordes muito tensa harmonicamente, para retornar à seção A' terminando novamente com uma seção de tremolo e um final calmo.

Para P2, a obra apresentou equilíbrio no nível de desafio (N.D=8), nível de habilidade (N.H=7), nível de preferência (N.P=9). Nesse caso, apesar da participante relatar uma grande preferência pela peça, os dados sugerem maior chance de a participante entrar em uma zona de ansiedade, pois as dificuldades percebidas foram maiores do que o nível de habilidade relatado.

Concluída a coleta de dados da prática e filmada a performance, a participante indicou, para as mesmas variáveis: ND=9, NH=7, NP=10. Observa-se,

portanto, um aumento tanto no nível de desafio percebida quanto no nível de preferência pela peça, enquanto o nível de habilidade permaneceu o mesmo, Ela mencionou que o nível de desafio percebido aumentou devido à complexidade do estudo que ela fez com a peça, tendo detalhes de interpretação, de coisas que ela passou a ver mais do que antes, o que a fez observar maior complexidade na peça, dado esse coletado a partir da entrevista após a performance. Ela também mencionou que talvez ela interprete a dificuldade, não como difícil de tocar, mas como mais complexa para incorporar isso de forma mais automática. Quanto ao nível de preferência, mencionou que acontecia da mesma forma, quanto mais estudava a peça e quanto mais a entendia, mais queria tocá-la.

Mesmo assim, os resultados obtidos nas sessões de prática de P2 (Tabela 7), mostram que P2 geralmente experimentou fluxo (m=35,08 de um total de 40), reportando o nível máximo em todas as sessões de prática em duas das oito dimensões de fluxo.

P2 relatou estudar a peça escolhida para a pesquisa (primeiro movimento da sonata 2 do compositor Nikita Koshkin) por um período de três meses antes da gravação da performance, sendo nove sessões de prática aquelas que ela decidira completar o diário de prática e a Escala Curta de Estado de Fluxo, completando um total de 193 minutos de prática desde o início da investigação (3 horas e 21 minutos).

A seguir, serão apresentados os resultados do estudo a partir das escalas utilizadas e do diário de prática. Sobre o fluxo global na prática de P2 (Tabela 7), os resultados sugerem uma experiência global de fluxo consideravelmente alta.

Tabela 8 - Flow global na prática. Participante 2

<b>Escala Curta de Estado de Fluxo SFSS (JACKSON et al., 2004)</b>	<b>Flow global</b>
Sentia que era competente o suficiente para atender às exigências da situação	4,44
Fiz as coisas de forma espontânea e automaticamente, sem ter que pensar antes de agir	3,88
Eu sabia o que eu queria alcançar	5

Eu estava ciente de quão bem eu estava me saindo	4,22
Eu estive totalmente concentrado	4
Tive uma sensação de controle total	3,88
Senti que o tempo passou diferente do normal	5
Achei que a experiência foi extremamente gratificante	4,66
<b>FLOW TOTAL</b>	<b>35,08</b>

Tabela 9 - Experiência de fluxo na prática musical de P2, por sessão

Escala Curta de Estado de Fluxo SFSS (JACKSON et al., 2004)	Fl.Pr. SP1	Fl.Pr. SP2	Fl.Pr. SP3	Fl.Pr. SP4	Fl.Pr. SP5	Fl.Pr. SP6	Fl.Pr. SP7	Fl.Pr. SP8	Fl.Pr. SP9
<b>DATA</b>	11-10-21	19-10-21	24-10-21	8-11-21	8-11-21	9-11-21	9-11-21	10.11.21	10-11-21
Sentia que era competente o suficiente para atender às exigências da situação	5	4	4	4	4	5	4	5	5
Fiz as coisas de forma espontânea e automaticamente, sem ter que pensar antes de agir	3	3	3	5	5	4	4	5	3
Eu sabia o que eu queria alcançar	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Eu estava ciente de quão bem eu estava me saindo	4	5	4	5	4	4	4	4	4
Eu estive totalmente concentrado	4	4	4	5	3	4	4	4	4
Tive uma sensação de controle total	4	4	4	4	3	4	4	4	4
Senti que o tempo passou diferente do normal	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Achei que a experiência foi extremamente gratificante	5	5	5	5	4	5	4	5	4
<b>FLOW TOTAL</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>38</b>	<b>33</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>37</b>	<b>34</b>

Com os dados obtidos, pode-se afirmar que esta participante relatou altos níveis de fluxo ao longo da investigação ( $m=35,08$  de um total de 40), sendo as dimensões de *metas claras* e *distorção da experiência temporal* as que

atingiram os níveis mais altos (5 em todas as dimensões em todas as sessões práticas). As dimensões  *fusão entre ação e consciência e senso de controle* foram as menos vivenciadas ( $m=3,88$ ). Na fusão entre ação e consciência, o participante marcou 3 (nem concordo nem discordo) em quatro das nove sessões, o que mostra alguma incerteza sobre a experiência desta dimensão de fluxo. Esta participante, ao contrário do participante anterior (P1), não reportou maior experiência de fluxo nos estágios finais da prática. As diferenças estiveram em pequenas variações na experiência de certas dimensões onde a participante indicava 3 (nem concordo nem discordo), como pode se observar na tabela 9, nas sessões 4 (onde ocorreu o maior índice de fluxo) e 5 (onde houve o menor índice de fluxo), pelo que não pode ser considerado como positivo nem negativo, já que não foi um padrão que haja se repetido com frequência (indicar nem concordo nem discordo).

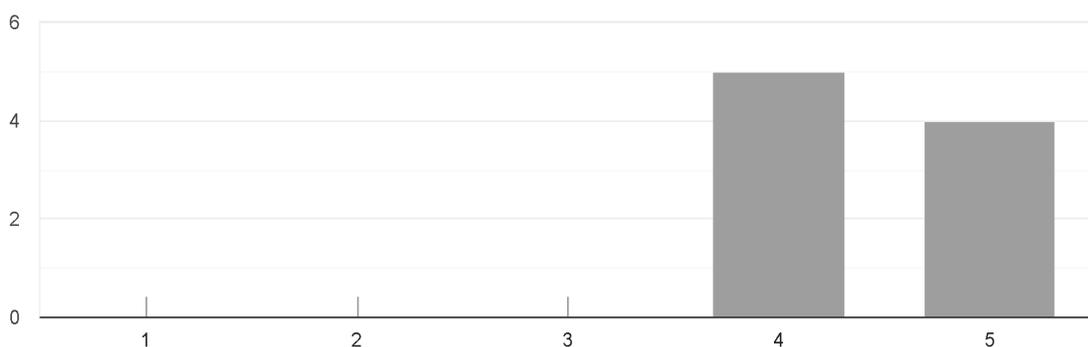
Em seguida, detalha-se cada dimensão da experiência de fluxo reportada por P2 na sua prática.

#### *Equilíbrio percebido de desafio/habilidade*

Figura 10 - Nível de experiência da dimensão equilíbrio percebido de habilidade/desafio

Sentia que era competente o suficiente para atender às exigências da situação

9 respuestas



Durante as sessões de prática, P2 relatou um alto índice de equilíbrio entre desafio/habilidade, que variou entre os níveis 4 (55,6%) e 5 (44,6%), observando que se estabeleceu no nível máximo (5) em quatro sessões de prática (Tabela 8). Durante todo o processo de prática a participante manteve níveis altos nas

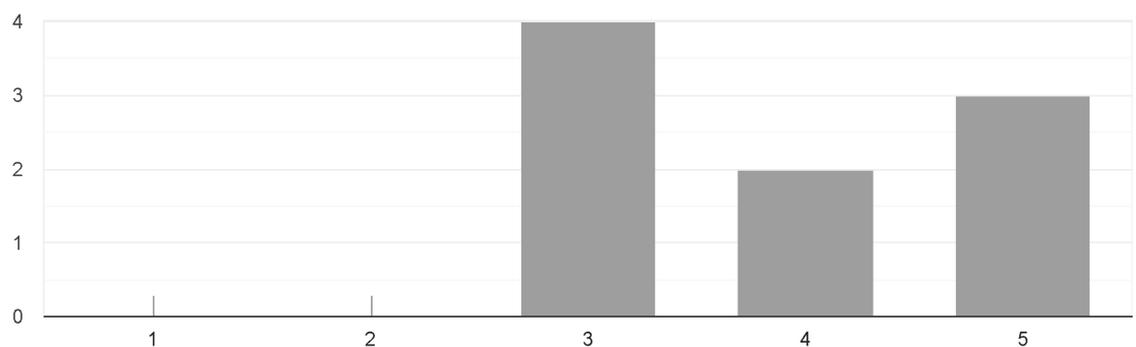
pré-condições de fluxo, o que posso ter facilitado a experiência de fluxo a nível global.

Provavelmente também houve um aumento de confiança na data próxima à performance, lembrando que P2 mencionou na entrevista que normalmente sente mais confiança na etapa final, próxima à performance, e por isso em três das últimas quatro sessões de prática indicou estar totalmente de acordo (5) nessa dimensão.

### *Fusão de ação e consciência*

Figura 11 - Nível de experiência da dimensão fusão de ação e consciência

Fiz as coisas de forma espontânea e automaticamente, sem ter que pensar antes de agir  
9 respostas



Essa dimensão é aquela em que houve maior incerteza quanto à experiência por P2, onde indicou o nível 3 (nem concordo nem discordo), em 44,4% das sessões de prática, nível 5 em 33,3% e nível 4 em 22,2%. Talvez isso possa estar relacionado aos desafios técnico-musicais da peça (como problemas de coordenação, incorporar certas digitações), e uma memorização não resolvida da peça, que foram mencionados no diário de prática em várias das suas sessões. Lembrando também que, na entrevista, a participante indicou que um fator que traz mais confiança na sua prática é a memorização. Dessa forma, esse fator, para esta participante, ilustra os níveis de experiência desta dimensão, devido à falta de automaticidade.

Desafios da peça mencionados por P3

sessão 1. Coordenação do dedo 4

sessão 2 . Coordenação entre as duas mãos

sessão 3. Lembrar de algumas passagens que estão meio nebulosas ainda

sessão 4. Tocar com a mão direita mais relaxada

sessão 5. Sessão final de tremolo

sessão 6. Realizar mudanças de posição na mão esquerda sem tensionar o braço direito

sessão 7 .Problemas de memória

sessão 8. Reforçar a memória que já havia sido construída

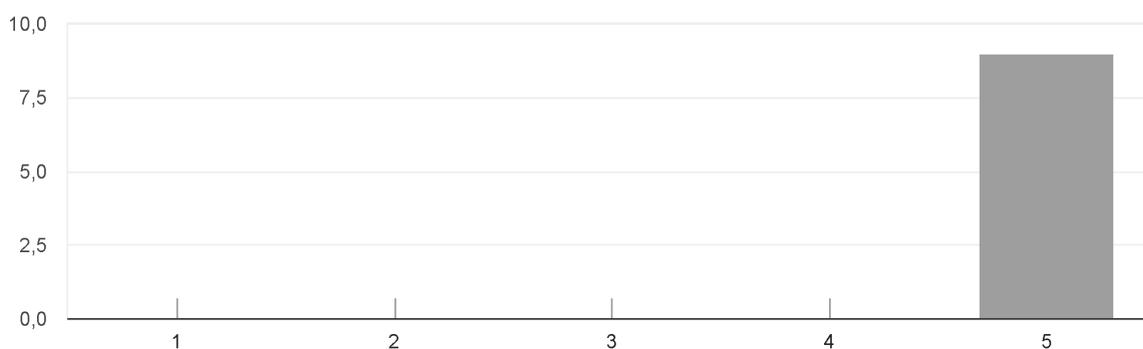
sessão 9. Mudar a digitação dos compassos 92 e 93. Incorporar essa nova digitação deixou a passagem mais desafiadora.

*Metas claras*

Figura 12 - Nível de experiência da dimensão metas claras

Eu sabia o que eu queria alcançar

9 respuestas



Na dimensão metas claras, P2 relatou o nível máximo (5) em todas as sessões de prática. Isso reafirma o que sustenta a literatura (NAKAMURA e CSIKSZENTMIHALYI, 2009)) onde se argumenta que essa dimensão é uma das chamadas pré-condições para a experiência de fluxo. Ou seja, para desenvolver uma prática que estimule experiências de fluxo, deve haver muita clareza nas metas a serem alcançadas durante a sessão de prática, como aconteceu com esta

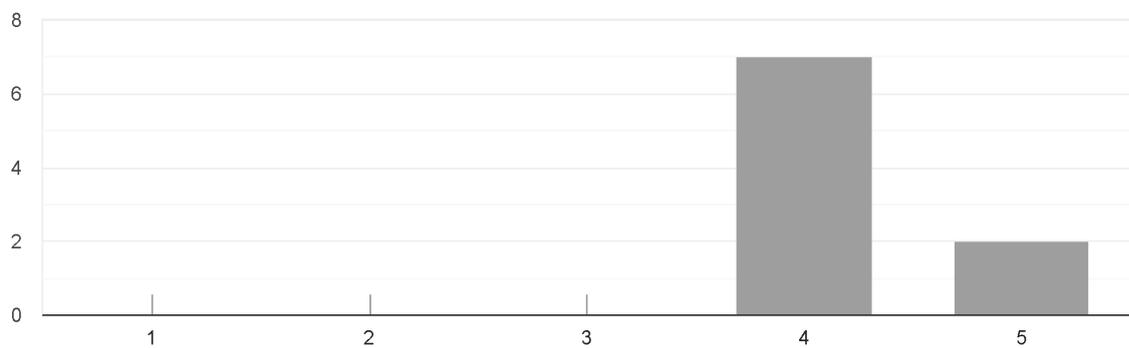
participante, que globalmente e em cada sessão de prática relatou vivenciar altos níveis de fluxo.

### *Feedback claro e imediato*

Figura 13 - Nível de experiência da dimensão feedback claro e imediato

Eu estava ciente de quão bem eu estava me saindo

9 respostas



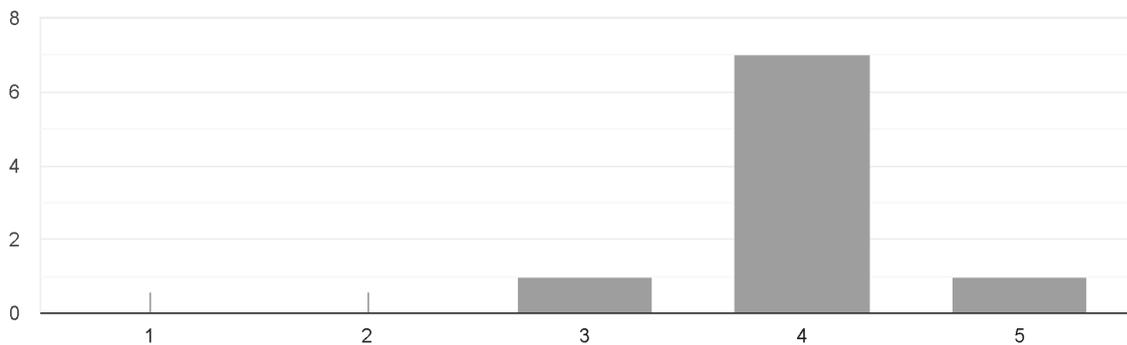
Nesta dimensão, P2 relatou, em 7 sessões de um total de 9, o nível 4 (de acordo), e, nas duas restantes, o nível 5 (totalmente de acordo), o que sugere um nível considerável de feedback claro em sua prática.

### *Concentração focada*

Figura 14 - Nível de experiência da dimensão concentração focada

Eu estive totalmente concentrado

9 respostas



P2 experimentou uma alta concentração geral (nível 4) em todas as sessões de prática (Tabela 8). A participante mencionou em seu diário de prática, durante as 9 sessões relatadas, que não houve elementos de distração, o que certamente poderá explicar a sua alta concentração durante a prática.

Entre as descrições que P2 fez do que menos gostou nas sessões de prática, os "pensamentos relacionados a crenças negativas" foram predominantes. Porém, apesar disso, observa-se que seu nível de concentração era alto. Quando perguntado à participante, mencionou que os pensamentos intrusivos ocorreram tanto durante a prática quanto após algumas sessões. Isto tangencia a questão da autoavaliação, que é um fator que, teoricamente, interrompe o flow (CSIKSZENTMIHALYI; CSIKSZENTMIHALYI, 1998).

Abaixo, pode-se verificar a pergunta e as respostas do diário de prática.

“Descreva o que você menos gostou na sessão de prática de hoje”.

S1. De vez em quando alguns pensamentos de crença negativa sobre a própria capacidade em resolver o problema

S2. Pensamentos relacionados a crenças negativas

S3. Ainda observo pensamentos de crença negativa

S4. Ainda observo pensamentos autodepreciativos

S5. Resultado técnico ainda não está como gostaria ainda

S6. Ainda observo uma crença de que já que ainda não consegui incorporar um determinado jeito de tocar mesmo depois de ter estudado bastante, provavelmente não conseguirei atingir esse objetivo no tempo que desejo.

S7. Não gostei tanto de ter observado que ainda há inconsistências na memorização da peça

S8. Não gosto de observar que ainda tenha crenças negativas sobre minha própria capacidade de desempenhar o que estudei em um momento de performance de concerto da peça

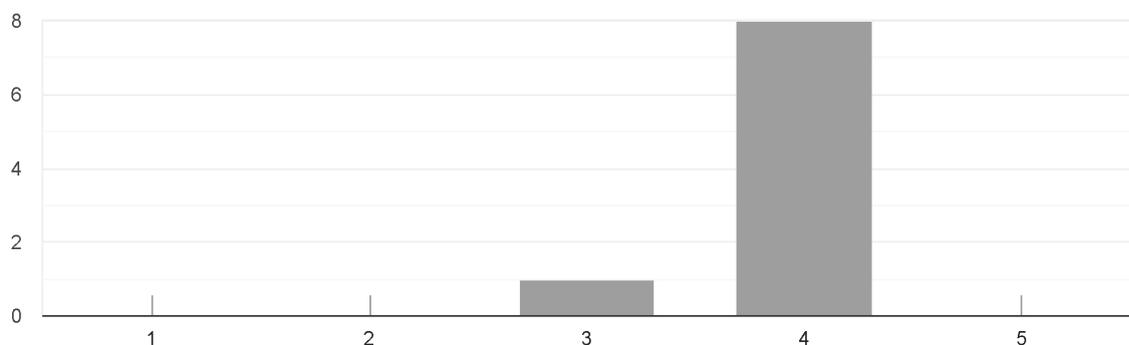
S9. Observei que poderia melhorar mais o método de memorização, ou concentrar mais na hora de estudar as transições entre uma posição e outra

Ao se analisar de forma cruzada a Escala Curta de Estado de Fluxo e os diários de prática, percebe-se uma aparente contradição. Enquanto na Escala, P2 relata altos níveis de concentração, no diário de prática menciona em grande porcentagem a existência de pensamentos negativos. Tais pensamentos, segundo a literatura, seriam suficientes para reduzir drasticamente os níveis de fluxo na sessão de prática (associado à ansiedade). Uma possível resposta para isso pode ser que algumas das perguntas do próprio questionário podem não ser tão eficazes para captar a ideia da dimensão do fluxo na prática musical

### *Senso de controle*

Figura 15 - Nível de experiência da dimensão senso de controle

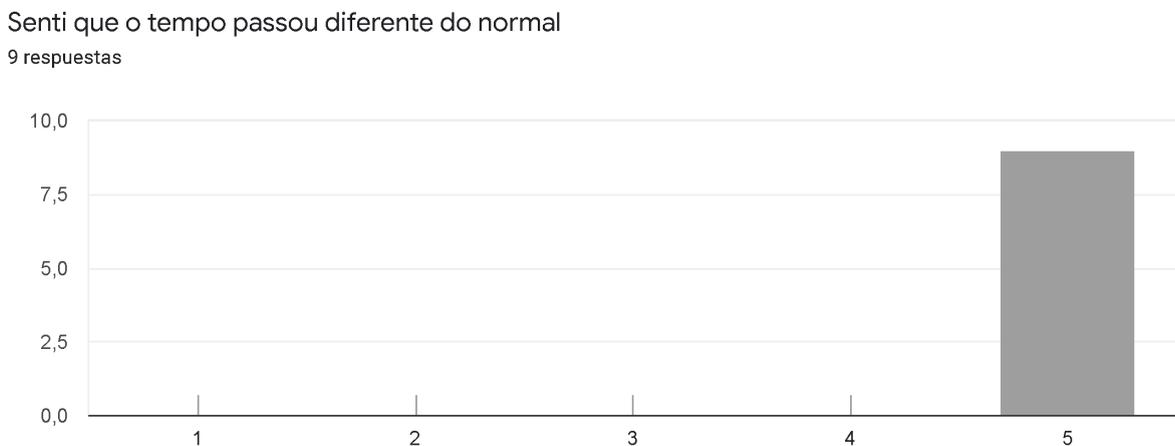
Tive uma sensação de controle total  
9 respuestas



Esta dimensão foi a que obteve a menor média ao longo das sessões de prática (sendo de todas formas alta), juntamente com a fusão de ação e consciência, ambos casos  $m=3,88$ . Lembrando que a peça escolhida é uma peça com apenas três meses de estudo e de uma dificuldade técnica considerável, acompanhada de outro repertório para um recital de doutorado, pode se observar que a participante obteve senso de controle, demonstrando certa incerteza na experiência da dimensão em uma sessão de prática.

### *Distorção da experiência temporal*

Figura 16 - Nível de experiência da dimensão distorção da experiência temporal



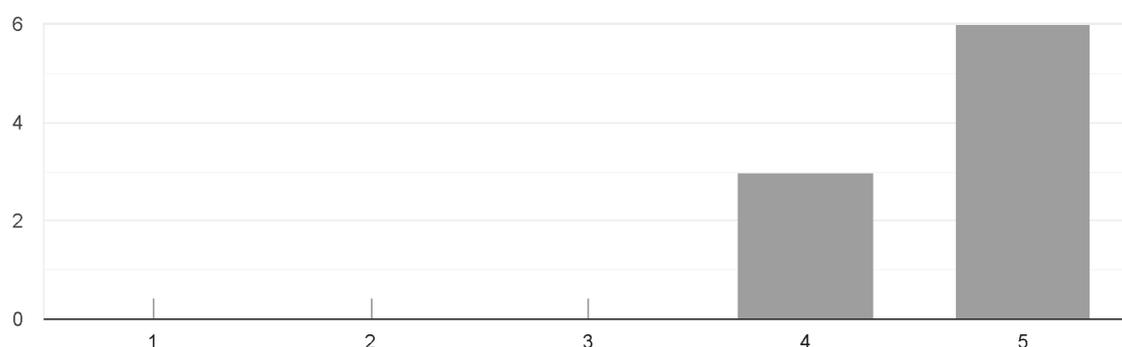
Nessa dimensão, P2 experimentou e indicou o nível máximo (5 - totalmente de acordo), em todas as sessões de prática, dados que não deixam de ser marcantes, pois esta dimensão é associada como sendo mais característica de atividades como a performance musical (ARAÚJO, 2015). Ao contrário do participante 1, por mais que se tenha mencionado em mais de uma sessão de prática problemas referidos a falta de memorização (o que no caso 1 parecia diminuir a experiência desta dimensão), no caso de P2, esse aspecto parece não ter alterado a experiência desta dimensão.

### *Experiência autotélica*

Figura 17 - Nível de experiência da dimensão experiência autotélica

Achei que a experiência foi extremamente gratificante

9 respostas



P2 reportou experiências positivas muito elevadas ao longo de sua prática. Pode-se pensar que isso se deve à existência de níveis elevados em todas as dimensões do fluxo, como pode ser visto nos gráficos e tabelas.

### 5.2.1 Resultados de Experiencia de fluxo na performance (P2)

A seguir, serão analisados os dados obtidos após a filmagem da performance da peça selecionada para a investigação, os quais foram obtidos por meio da Escala de Estado de Fluxo (ANEXO 11).

Tabela 10 - P2: Experiência de Fluxo global na performance musical

Dimensões	Nível de flow
1) equilíbrio percebido de habilidade / desafio	3,25
2) fusão de ação e consciência	3
3) metas claras	3,50
4) feedback claro e imediato	3,75
5) concentração focada	3,25
6) senso de controle	3
7) perda de autoconsciência	3

8) uma distorção da experiência temporal	3
9) experiência autotélica	3
<b>FLOW TOTAL</b>	<b>28,75</b>

Na questão sobre a familiaridade com a peça, antes da gravação da performance, P2 indicou 7 (escala de likert de 9 pontos), ficando assim evidente que houve uma familiaridade considerável com a peça. Segundo a literatura, a familiaridade com a peça é um fator que influencia positivamente as experiências de fluxo (ARAÚJO, ANDRADE, 2011; MARIN, BHATTACHARYA, 2013).

Sobre a quantidade de prática que o participante considerou ter desde o início da investigação, o número indicado por P2 neste questionário foi 6, indicando que houve uma prática considerável por parte deste participante.

Sobre o nível de confiança para gravar a performance da peça em estudo, a participante selecionou o número 4 (em uma escala de 9 pontos), indicando que não se sentia confiante ou preparada para realizar a gravação da performance, o que pode ter tido uma influência negativa no nível da experiência de fluxo na performance. A última questão a ser levada em consideração são as dificuldades que cada participante ainda percebeu na peça antes da gravação da performance, onde a participante mencionou o seguinte: “De modo geral tenho dificuldade de acertar a coordenação entre as duas mãos, fixar na memória alguns trechos, realizar contrastes de dinâmica e tocar no andamento. Em relação a pontos mais específicos: Compasso 3-4 (mudanças de mão esquerda); compasso 18 a 24 (insegurança técnica); C.34 (salto de mão esquerda); C.36-37 (insegurança nas mudanças de mão esquerda); C.62-63 (insegurança mão esquerda); C.65 a 68 (dificuldade de manter legato); 74 a 80 (insegurança nas trocas de mão esquerda); C.99 a117 (questões de memória)”, o que mostra que a participante considerava não ter resolvida a peça na sua totalidade ou ao menos não ter a confiança suficiente naquele momento, o que pode ser um aspecto que tenha influenciado de maneira negativa na experiência de fluxo na performance.

Dos três participantes, aquela com menos experiência de flow na performance foi P2. Talvez isso se deva ao que foi mencionado pela participante após ter completado a tabela de repertório dias após o término da gravação da performance. Ela mencionou um maior descompasso entre a percepção de desafio

e de habilidades, do que havia sido percebido inicialmente, no início da pesquisa. Devido a isso, essa dimensão deve ser levada em conta como algo que pode mudar ao longo do tempo, e que a percepção de dificuldade pode ser modificada, não apenas levada em conta como um aspecto mecânico (difícil de tocar, como mencionou a participante) , mas também como algo que não pode ser assimilado mentalmente, emocionalmente e fisicamente. É possível que isso também tenha acontecido pela participante ser a que tinha menor tempo de prática ou antiguidade com a peça, e no momento da gravação da performance, ela era a que se sentia menos confiante.

Todas as dimensões foram vivenciadas com alguma ambiguidade na performance, pois em nenhuma delas concordou (4 na escala Likert), de forma global. A dimensão mais vivenciada foi *metas claras* (m=3,75), e em cinco das nove dimensões ela mencionou nem concordar nem discordar.

### 5.2.2 Comparação de experiência de fluxo na prática e performance de P2

Neste capítulo serão comparados os dados obtidos tanto na prática como na performance de P2, para observar as variações na experiência de fluxo e suas dimensões dependendo da atividade realizada.

Tabela 11 - Tabela comparativa da Experiência de Fluxo na prática e na performance musical de P2

Dimensões	Nível de Flow global na prática	Nível de Flow na performance
1) equilíbrio percebido de habilidade / desafio	4,44	3,25
2) fusão de ação e consciência	3,88	3
3) metas claras	5	3,50
4) feedback claro e imediato	4,22	3,75
5) concentração focada	4	3,25

6) senso de controle	3,88	3
7) perda de autoconsciência	X	3
8) uma distorção da experiência temporal	5	3
9) experiência autotélica	4,66	3
<b>FLOW TOTAL</b>	<b>35,08</b>	<b>28,75</b>

Observa-se uma variação importante entre a experiência de fluxo global, e de cada dimensão entre prática e performance, sendo na prática pouco menos de cinco pontos do nível máximo (40), e na performance pouco mais de dezesseis pontos do nível máximo (45).

Na performance, as dimensões mais vivenciadas foram as chamadas pré-condições de fluxo (equilíbrio percebido de habilidades/desafio, metas claras, feedback claro e imediato), sendo a dimensão referente ao feedback a mais vivenciada de acordo com os dados. Nas nove sessões de prática relatadas, a participante indicou o nível 5 nas dimensões de metas claras e distorção da experiência temporal. Com relação a esta última dimensão, na performance parece não ter sido vivenciado, ou pelo menos não claramente, pois a participante indicou não concordar nem discordar.. As dimensões menos reportadas na prática também foram menos reportadas na performance, sendo estas o senso de controle e a fusão de ação e consciência, ambas com pontuação geral de  $m=3,88$  na prática e  $m=3,0$  na performance. É nas dimensões referentes ao feedback e concentração onde ocorreram menos variações, tendo níveis mais elevados na prática, e é na dimensão distorção da experiência temporal onde ocorreu a maior variação, sendo muito maior na prática (5). Pode-se perceber também que a experiência autotélica i.e. sentimento de que a experiência foi mais gratificante, foi mais predominante durante as sessões de prática do que na performance.

### 5.3 CASO 3 - Resultados das sessões de prática

A seguir, serão apresentados os resultados obtidos nas sessões de prática de P3. Em relação à antiguidade de estudo com a peça, ou seja, desde o início do estudo da mesma, P3 indicou que estudava a peça de forma intermitente há 10 meses (havia cerca de cinco meses em que a peça não era estudada), antes do início da investigação.

Para a participante, a obra que apresentou maior equilíbrio nas variáveis nível de desafio, habilidade e preferência foi a fuga BWV 1000 (ANEXO 12) de Johann Sebastian Bach (original para violino, e transcrito para alaúde em 1723), na qual foram indicados os seguintes dados pela participante com respeito aos distintos níveis: N.D.= 6, N.H.=7, N.P.= 7. Dita peça tem a dificuldade técnica musical própria de toda fuga, na qual o motivo principal apresenta-se em distintos registros do violão, aumentando a quantidade de vozes, como a densidade harmônica, agregando a isso a articulação tradicional que os músicos utilizam no motivo principal, o que gera um maior nível de dificuldade técnica.

Concluída a coleta de dados da prática e filmada a performance, a mesma tabela foi enviada para que cada participante pudesse responder novamente sobre as mesmas variáveis, a fim de verificar possíveis alterações nos diferentes fatores. A participante indicou: N.D.= 8, N.H.= 7, N.P.= 7. Neste caso, houve uma inversão do que a participante percebeu inicialmente, onde sentiu que suas habilidades estavam acima do nível de dificuldade, a diferença, apesar de não ser significativa, será levada em consideração em conjunto com os outros dados obtidos (tendo em consideração que possa ser um fator gerador de ansiedade). Enquanto o nível de preferência pela peça não mudou.

Como pode ser observado nas tabelas 12 e 13, pode-se afirmar que P3 teve experiências de fluxo ( $m=30,25$  de um total de 40), que variaram durante as sessões de prática. Essa participante é a que teve menos experiência de fluxo na prática. Tal resultado foi inesperado, pois dos três participantes, P3 foi a que passou mais tempo estudando a peça com a qual a pesquisa foi desenvolvida (10 meses, de forma intermitente). Uma hipótese pode ser que, apesar de ter relatado um equilíbrio entre desafio e habilidade na tabela de repertório, pode ser que o desafio ainda esteja acima da habilidade. É possível que também a participante mais nova tenha menos clareza sobre suas capacidades e sobre os desafios, menos habilidades

metacognitivas. Isso também pode explicar ela ter marcado um equilíbrio possivelmente não existente.

P3 preencheu o diário de prática do questionário de fluxo um total de 11 vezes, acumulando 555 minutos de prática conforme relatado no diário de prática (9 horas, 25 minutos).

A seguir, serão apresentados os resultados do estudo a partir das escalas utilizadas e do diário de prática. Sobre o fluxo global na prática de P3 (Tabela 12), os resultados sugerem uma experiência global de fluxo alta, mesmo sendo a mais baixa dos três participantes.

Tabela 12 - Flow global na prática Participante 3

<b>Escala Curta de Estado de Fluxo SFSS (JACKSON et al., 2004)</b>	<b>Flow global</b>
Sentia que era competente o suficiente para atender às exigências da situação	4,45
Fiz as coisas de forma espontânea e automaticamente, sem ter que pensar antes de agir	3
Eu sabia o que eu queria alcançar	4,45
Eu estava ciente de quão bem eu estava me saindo	3,45
Eu estive totalmente concentrado	3,27
Tive uma sensação de controle total	3,27
Senti que o tempo passou diferente do normal	4,27
Achei que a experiência foi extremamente gratificante	4,09
<b>FLOW TOTAL</b>	<b>30,25</b>

Tabela 13 - Experiência de fluxo na prática musical de P3, por sessão

<b>Escala Curta de Estado de Fluxo SFSS (JACKSON et al., 2004)</b>	Fl.Pr. SP1	Fl.Pr. SP2	Fl.Pr. SP3	Fl.Pr. SP4	Fl.Pr. SP5	Fl.Pr. SP6	Fl.Pr. SP7	Fl.Pr. SP8	Fl.Pr. SP9	Fl.Pr. SP10	Fl.Pr. SP11
<b>DATA</b>	21-0	24-0	26-0	27-0	30-0	4-10-	4-10-	12-1	23-1	06-1	07-1

	9-21	9-21	9-21	9-21	9-21	21	21	0-21	0-21	1-21	1-21
Sentia que era competente o suficiente para atender às exigências da situação	5	4	5	4	5	5	5	5	4	4	3
Fiz as coisas de forma espontânea e automaticamente, sem ter que pensar antes de agir	2	2	2	3	4	4	4	4	2	3	3
Eu sabia o que eu queria alcançar	3	4	4	5	5	5	5	4	4	5	5
Eu estava ciente de quão bem eu estava me saindo	3	4	4	5	3	3	3	3	4	3	3
Eu estive totalmente concentrado	2	2	4	4	4	4	3	2	3	4	4
Tive uma sensação de controle total	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3
Senti que o tempo passou diferente do normal	4	3	4	5	5	5	5	4	4	4	4
Achei que a experiência foi extremamente gratificante	3	3	4	5	5	5	5	3	4	4	4
<b>FLOW TOTAL</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>30</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>30</b>	<b>29</b>

As dimensões *equilíbrio desafio/habilidade* e *metas claras* foram aquelas mais reportadas (m=4.45). Por outro lado,  *fusão ação e consciência* foi a dimensão menos reportada (3), variando de 2 a 4 ao longo das diferentes sessões de prática. Ao mesmo tempo, a dimensão  *fusão ação e consciência* foi a de maior variação (assim como *concentração focada*).

De forma similar ao participante 2, não se observa maior experiência de fluxo nos estágios finais da prática. As duas primeiras sessões foram aquelas com os níveis mais baixos de flow (Tabela 13). Por outro lado, as seções 4 e 5,, foram as mais consideráveis em relação ao escore para o flow, com uma diferença de dez pontos entre o escore nas duas primeiras seções (Tabela 13). A participante marcou em muitas oportunidades o número 3, indicando nem concordar nem discordar com respeito a certas dimensões em certas sessões de prática, o que apresenta incerteza com respeito a vivência das dimensões neste caso.

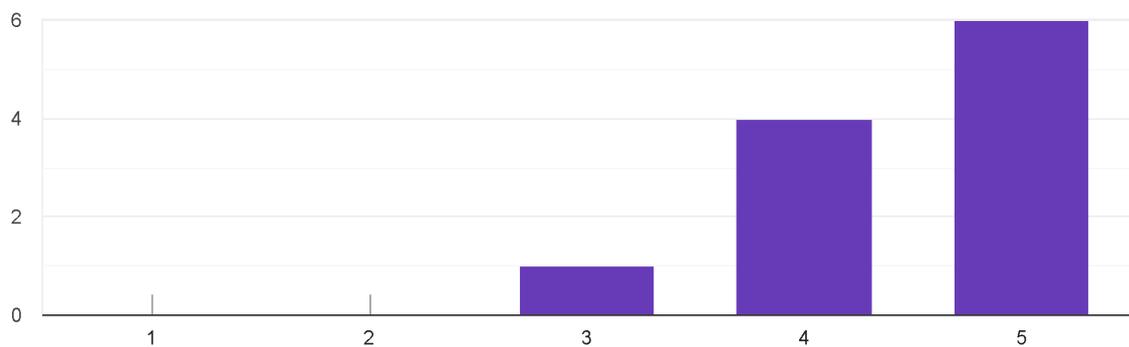
A seguir, detalha-se cada dimensão da experiência de fluxo reportada por P3 na sua prática.

#### *Equilíbrio percebido de desafio/habilidade*

Figura 18 - Nível de experiência da dimensão equilíbrio percebido de habilidade / desafio

Sentia que era competente o suficiente para atender às exigências da situação

11 respostas



Pode-se perceber que P3 reportou altos níveis de equilíbrio entre desafio e habilidade. Curiosamente, o nível mais baixo (3) foi reportado na última sessão de prática, o que é inesperado, pois a obra costuma estar mais assimilada e mais segura técnica e musicalmente nos estágios finais de preparação para a performance. Pelas respostas no diário de prática, parece que o que provocou certa dificuldade foi a memorização de trechos da peça. Abaixo, pode-se observar as respostas de P3 em relação a alguns itens da última sessão de prática relatada.

Conteúdo da sessão de estudo: Fuga. Compasso 16 a c 53

Metas da prática: Memorizar e tentar tocar sem erros

Autoavaliação (Cumprir com as metas?): Mais o menos, era uma seção muito longa e em algum momento eu não conseguia segurá-la

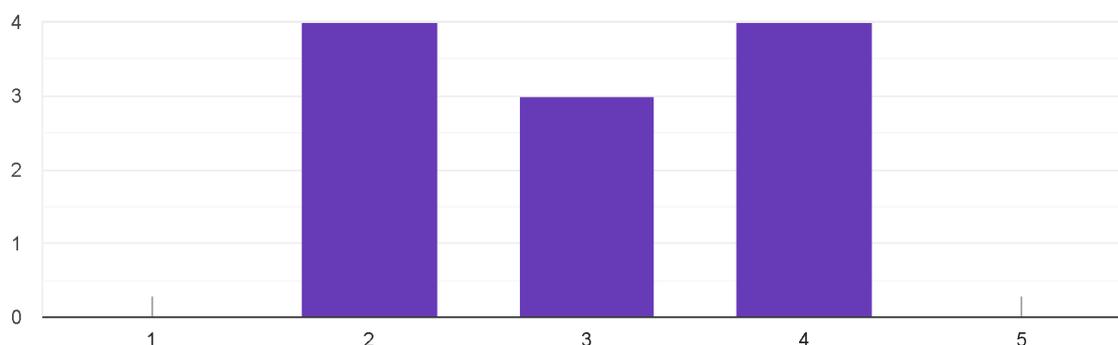
Neste caso, observou-se que o fator de memorização pode ter afetado a experiência da dimensão *equilíbrio percebido de desafio/habilidade*. O mesmo fator afetou a dimensão *fusão ação e consciência no caso 2*, e a dimensão *distorção da experiência temporal* no caso 1.

*Fusão de ação e consciência*

Figura 19 - Participante 3. Nível de experiência da dimensão fusão de ação e consciência

Fiz as coisas de forma espontânea e automaticamente, sem ter que pensar antes de agir

11 respostas



Esta dimensão foi globalmente a menos reportada por P3 (tabela 12). A figura 18 ilustra a variação de 2 (Discordo) para 4 (Concordo). É possível que o horário da sessão de prática possa ter tido uma interferência com essa dimensão, que também foi apontado como positivo pela participante no seu diário de prática. Os horários que ela reportou baixos índices de *Fusão ação - consciência* nas sessões de prática foram depois do meio-dia. Essa dimensão obteve maior escore nas sessões realizadas pela manhã. A continuação pode ser observar esses dados (tabela 15).

Tabela 14 - Horários das sessões de prática

Sessões em que o nível 2 foi indicado	Sessões em que o nível 4 foi indicado
Sessão 1: 18h00 às 18h50	Sessão 5. 7h às 7h45
Sessão 2: 19h00 às 19h50	Sessão 6. 6h30 às 7h15
Sessão 3. 12h às 12h50	Sessão 7. 11h às 11h50
Sessão 9: 15h00 às 15h45	Sessão 8. 10h30 às 11h30

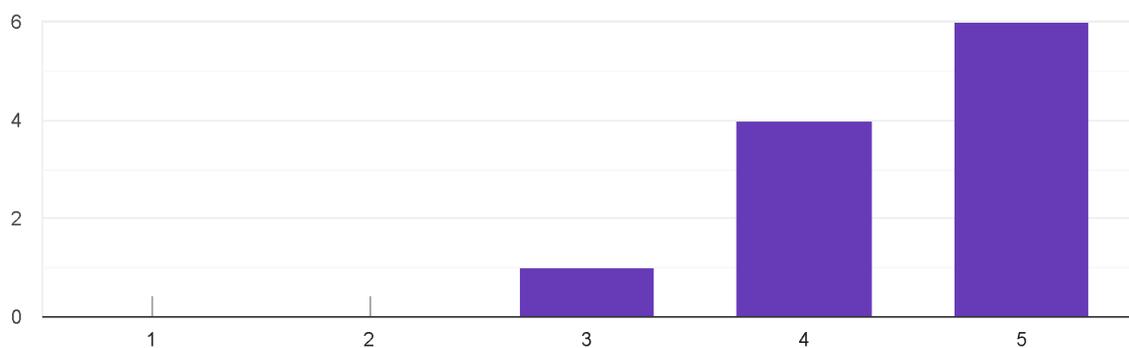
Talvez o cansaço devido aos compromissos laborais e acadêmicos (aspecto mencionado pela participante como negativo em vários momentos da entrevista), foi um fator para que as sessões práticas que se realizavam após o meio-dia fossem menos produtivas. Pela manhã, o corpo e a mente estão com mais descanso, fator que pode ter influenciado a experiência dessa dimensão do estado de fluxo. O

descanso também tem sido encontrado como um fator relevante para o engajamento metacognitivo na prática musical (Miksza et al., 2015). Em todo caso, são necessários mais dados para poder sustentar que este é um fator que influenciou no que diz respeito a esta dimensão.

### *Metas claras*

Figura 20 - Nível de experiência da dimensão metas claras

Eu sabia o que eu queria alcançar  
11 respostas



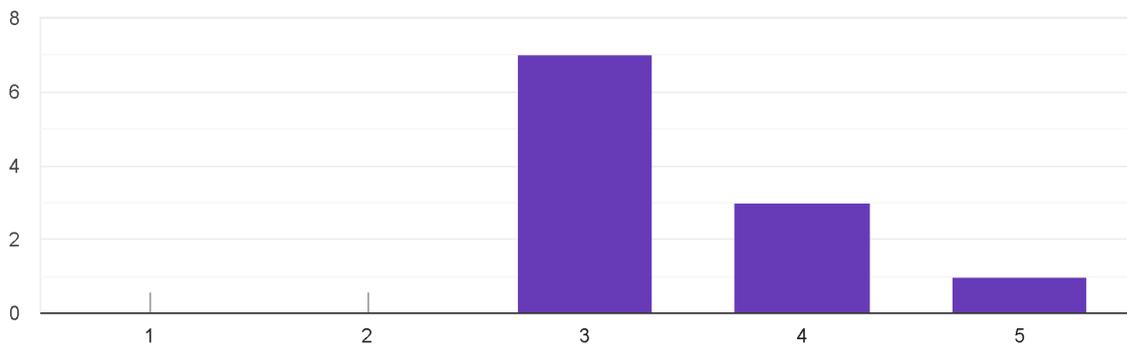
A clareza das metas aumentou ao longo das sessões de prática reportadas (tabela 13), onde 54,5% das vezes (6 vezes), a participante indicou o maior nível nesta dimensão. Esses dados são similares aos casos 2 e 3.

### *Feedback claro e imediato*

Figura 21 - Nível de experiência da dimensão feedback claro e imediato

Eu estava ciente de quão bem eu estava me saindo

11 respuestas



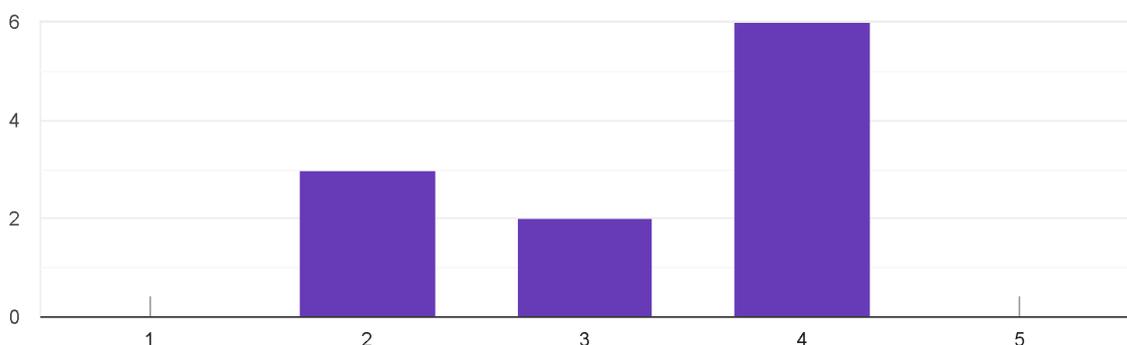
P3 indicou nem concordar nem discordar (3) nesta dimensão em sete sessões de prática. Enquanto P1 parecia indicar que alcançar os objetivos propostos na prática influenciam esta dimensão, para P3 isso parece não ser o caso. Em seis das sete sessões nas quais indicou 3, a participante mencionou ter cumprido como os objetivos, e na única sessão onde indicou estar totalmente de acordo (sessão 5), a participante mencionou no seu diário de prática haver cumprido “mais ou menos” com os objetivos.

### *Concentração focada*

Figura 22 - Nível de experiência da dimensão concentração focada

Eu estive totalmente concentrado

11 respuestas



Assim como fusão de ação e consciência, a dimensão da concentração também variou consideravelmente ao longo das sessões de práticas, sendo o nível 4 predominante, com 54,5%, o nível 2, 27,3% e o nível 3 com 18,2%. Em seu diário de prática, a participante mencionou em alguns casos que teve algumas distrações devido a fatores externos. Pode-se observar (tabela 13), que nas sessões em que não há presença do celular ou outros elementos geradores de distrações, a participante indicou concordar, marcando 4, o índice mais alto relatado nesta dimensão (sessões 5, 6 e 11). Ressalta-se que nas sessões de prática em que houve a presença do celular como fator de distração, a participante também indicou o nível 4 (sessões 3, 4 e 10). O que não está claro é se foi concentração total ou momentânea conforme relatado na primeira sessão de prática relatada.

Outro fator a destacar nessa dimensão é que foi um dos aspectos mais apontados como prazerosos por P3 no seu diário de prática, quando conseguiu se concentrar. A continuação detalha se os dados mencionados (Tabela 15).

Tabela 15 - Concentração: elementos de distração

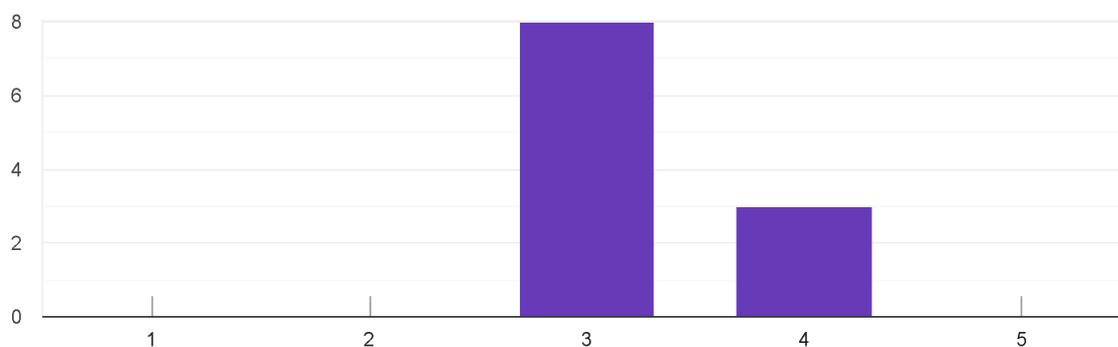
Sessão de prática	Elemento que produza algum tipo de distração	O que mais gostou na sessão de prática
S1	Celular e o gato	A concentração que foi alcançada em um momento de prática para ouvir as diferentes tensões harmônicas e suas resoluções
S2	Celular	Sem resposta
S3	Sem resposta	Concentração
S4	Celular	Concentração
S5	Não	Concentração, o horário da manhã é o melhor horário para estudar, na minha opinião
S6	Não	Concentração
S7	Celular	Eu pensei especificamente em como tocar cada nota dependendo de como eu quero que soe
S8	Celular	Sim, não toco há vários dias, mas há partes da obra mais assimiladas que podem ser vistas

S9	Celular	Que as ideias musicais ajudaram a resolver as dificuldades técnicas
S10	Celular	Concentração
S11	Não	Concentração

### *Senso de controle*

Figura 23 - Nível de experiência da dimensão senso de controle

Tive uma sensação de controle total  
11 respostas



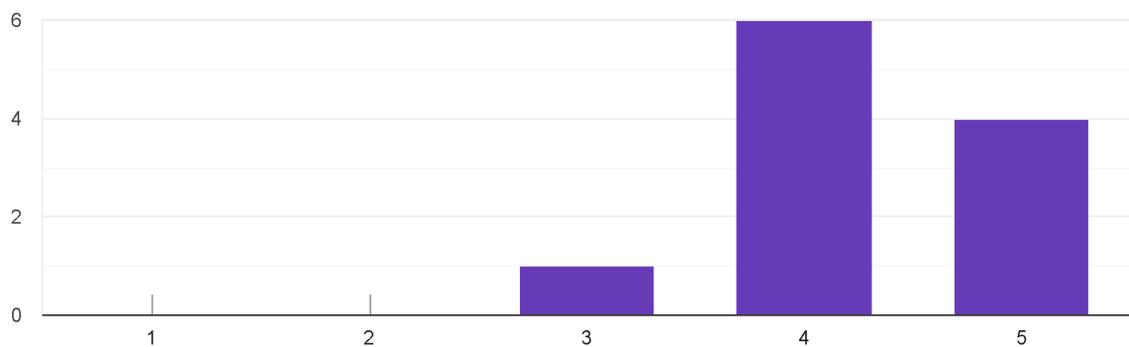
Como se pode observar, predominou o nível 3 “nem concordo nem discordo”. A participante apresentou mais incerteza em oito das onze sessões reportadas (tabela 13). Devido a isso, não se pode afirmar se ela experimentou ou não o senso de controle e, de maneira geral, tampouco se pode afirmar que não concordar nem discordar seja algo positivo ou negativo.

### *Distorção da experiência temporal*

Figura 24 - Nível de experiência da dimensão uma distorção da experiência temporal

Senti que o tempo passou diferente do normal

11 respostas



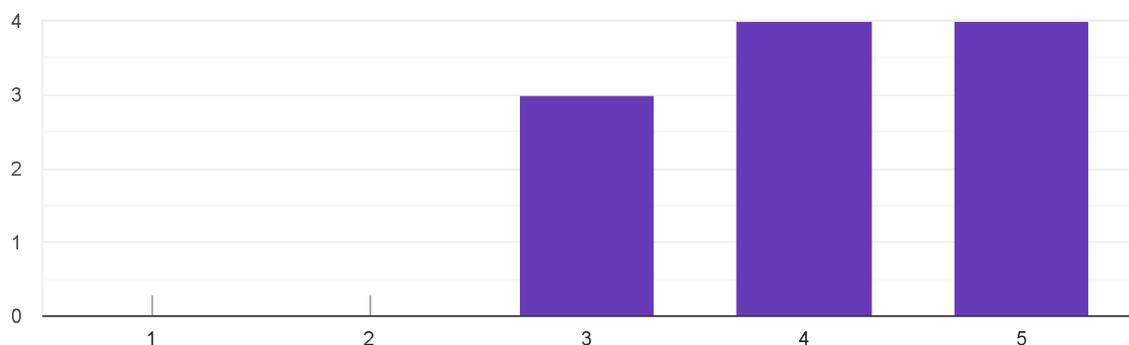
Na dimensão distorção da experiência temporal, P3 indicou na maioria das vezes (54,5%), “concordo”. Diferentemente dos dois participantes anteriores, P3 não relatou ter estudado a peça completa em nenhuma das sessões de prática das quais há registro, ou seja, não houve execução da performance. Mesmo assim, ela experimentou essa dimensão consideravelmente.

### *Experiência autotélica*

Figura 25 - Nível de experiência da dimensão *experiência autotélica*

Achei que a experiência foi extremamente gratificante

11 respostas



Em relação à experiência autotélica, nota-se um equilíbrio entre os níveis 3, 4 e 5. As sessões de prática onde indicou o nível 3, que é o mais baixo nesta

dimensão, são onde foi relatada a menor concentração (sessões 1, 2 e 8), confirmando que a experiência de concentração é altamente gratificante para esta participante.

### 5.3.1 Resultado de Experiencia de Fluxo na performance (P3)

Tabela 16 - Experiência de Fluxo na performance musical (ANEXO 13)

<b>Dimensões</b>	<b>Nível de flow</b>
1) equilíbrio percebido de habilidade / desafio	3,50
2) fusão de ação e consciência	4,25
3) metas claras	3,75
4) feedback claro e imediato	3,50
5) concentração focada	3,75
6) senso de controle	3,50
7) perda de autoconsciência	3,50
8) uma distorção da experiência temporal	4
9) experiência autotélica	4,25
<b>FLOW TOTAL</b>	<b>34</b>

Em um questionário que foi enviado pelo pesquisador para ser preenchido dias antes da gravação da performance, em uma escala Likert de 1 a 9 (sendo 1 sem familiaridade e 9 familiaridade total), para conhecer o nível de familiaridade com a peça, P3 indicou o número 7. O resultado sugere uma familiaridade considerável com a peça, um fator que influencia positivamente as experiências de fluxo.

Outro dado obtido foi a quantidade de prática que cada participante atribui ter realizado desde o início da investigação, também em uma escala de Likert de 1 (nenhuma prática) a 9 (muita prática)". Esta questão foi colocada no mesmo

questionário que responderam dias antes da gravação da performance, para obter dados sobre a quantidade de prática, uma vez que segundo a literatura existe uma estreita relação entre tempo ou quantidade de prática e experiências de fluxo. O número indicado por P3 neste questionário foi 7, sugerindo uma quantidade considerável de prática por parte desta participante. Outra pergunta foi “em que medida você se considera pronto para filmar a peça?”, sendo 1, “não me sinto pronto para filmar”, e 9, “me sinto completamente pronto para filmar”. A participante selecionou o número 8, indicando que se sentia muito confiante e preparada para realizar a performance.

A última questão indagou sobre as dificuldades que cada participante ainda percebia na peça. P3 referiu o seguinte: “Acho difícil manter a concentração e a energia que exige ao longo da obra. Considero que a seção do compasso 81 ao final é o mais difícil, devido às características técnicas”.

Observa-se que as dimensões mais reportadas na performance foram: *fusão de ação e consciência e a experiência autotélica*. As pré-condições de fluxo estão abaixo do nível 4, sendo a dimensão de *metas claras* a mais alta das três (m=3,75). As dimensões *equilíbrio percebido de habilidade / desafio*, e *feedback claro e imediato*, obtiveram as médias mais baixas, juntamente com as dimensões referentes a *senso de controle e falta de autoconsciência* (m=3,50).

### 5.3.2 Comparação de experiência de fluxo na prática e performance de P3

Neste capítulo serão comparados os dados obtidos tanto na prática como na performance, para observar as variações na experiência de fluxo e suas dimensões dependendo da atividade realizada.

Tabela 17 - Tabela comparativa da Experiência de Flow na prática e na performance musical

Dimensões	Nível de Flow global na prática	Nível de Flow na performance
1) equilíbrio percebido de habilidade / desafio	4,45	3,50

2) fusão de ação e consciência	3	4,25
3) metas claras	4,45	3,75
4) feedback claro e imediato	3,45	3,50
5) concentração focada	3,27	3,75
6) senso de controle	3,27	3,50
7) perda de autoconsciência	X	3,50
8) uma distorção da experiência temporal	4,27	4
9) experiência autotélica	4,09	4,25
<b>FLOW TOTAL</b>	<b>30,25</b>	<b>34</b>

Dos três participantes, P3 foi a que apresentou mais equilíbrio no percentual de fluxo global em ambos os casos (prática e performance), estando na prática a 9,75 pontos do nível máximo (40), e na performance a 11 pontos do nível máximo (45). As dimensões mais reportadas durante a prática foram equilíbrio percebido de habilidade /desafio, e metas claras; enquanto que na performance foram as dimensões de fusão de ação e consciência, e experiência autotélica. A dimensão que mais decresceu na performance com relação à prática foi equilíbrio entre desafio e habilidade, isso de acordo com o que foi relatado pela participante após completar a tabela de repertório dias após a gravação da performance da peça, onde referiu que sentia que o nível de desafio estava acima do nível das suas capacidades. Tal resultado é inesperado, tendo em conta ser esperado que a obra esteja dominada nos estágios finais de preparação da performance (CHAFFIN, IMREH, CRAWFORD, 2002). Isso demonstra que, no contexto do ensino superior, nem sempre as obras podem estar consideradas como prontas para performance pelos violonistas, tendo estes que tocar mesmo assim. A maior variação ocorreu na dimensão da fusão de ação e consciência. Durante a prática, esta foi uma dimensão em que P3 reportou incerteza, enquanto que na performance, foi consideravelmente reportada. As demais dimensões não apresentaram variações significativas.

## 6 DISCUSSÃO

Neste capítulo, buscarei responder às questões que deram origem a esta pesquisa, acerca da incidência da experiência de fluxo na prática de violonistas do ensino superior, assim como da existência de variação da experiência de fluxo entre as diferentes sessões de prática e a performance

Pode-se afirmar que os três participantes relataram ter vivenciado as dimensões da experiência de fluxo, sendo que oito das nove dimensões foram analisadas nas diferentes sessões de prática realizadas por cada participante, não levando em consideração a dimensão perda de autoconsciência, uma vez que o tipo de prática investigado foi a prática individual. Devido a isso, o número 40 (quarenta) foi considerado como nível máximo de experiência de fluxo na prática (oito questões multiplicadas por 5, índice máximo da escala de Likert). Também se afirma que a experiência variou de forma distinta em cada caso, e não foi possível encontrar uma relação direta entre maior quantidade de prática e experiência de fluxo, tal como encontrado por Marin e Bhattacharya (2013) Outro aspecto que gera dúvidas diz respeito a como se interpretar a resposta da Escala de Experiência de fluxo, “nem concordo nem discordo”, já que não indica nada positivo nem negativo, mas gera incerteza na experiência de uma dimensão e afeta ao momento de comparar os resultados de distintas sessões de prática.

Globalmente, tendo em conta os resultados de todas as sessões de prática que cada participante completou preenchendo a Escala Curta do Estado de Fluxo, foram obtidos os seguintes resultados, através da soma das médias em cada dimensão do flow: P1: muito alto: 35,56 (Tabela 3); muito alto: P2: 35,08 (Tabela 8); alto: P3: 30,25 (Tabela 12). Dos participantes, a que havia praticado mais tempo a peça antes do início da investigação foi P3, e foi o que relatou menor escore de fluxo durante as sessões de prática em comparação aos dois participantes restantes, obtendo de todas formas níveis altos de fluxo. Uma limitação é que não se sabe exatamente qual foi a quantidade de prática que ela teve com a peça e ao mesmo tempo qual foi a qualidade da prática.

Quem relatou maior experiência de fluxo foi P1. Isso parecia previsível, pois no início da investigação era o que apresentava maior equilíbrio entre nível de habilidade (NH), nível de desafio (ND) e nível de preferência (NP). Este participante também reportou altos níveis nas chamadas pré-condições de fluxo em todas as

suas sessões de prática, o que é um fator chave para que o fenômeno de fluxo ocorra (equilíbrio desafio/habilidade, metas claras, feedback claro e imediato). Como pode ser visto na tabela 3, o participante experimentou uma maior escore de fluxo nas últimas sessões de prática que foram relatadas antes da gravação da performance. Houve uma variação da experiência de fluxo de sete pontos desde a primeira sessão de prática (onde indicou o índice mais baixo de fluxo), a última sessão de prática reportada (onde indico um dos índices mais altos de fluxo) conforme a tabela 3. Esses dados parecem lógicos, já que supõe-se que ao longo das distintas sessões de prática obteve-se maior sensação de controle, maior familiaridade, e maior automaticidade com a peça.

A dimensão mais vivenciada foi *metas claras* (m=4,87), a menos vivenciada foi *sensação de controle*, que de todas formas segundo os dados foi uma experiência ainda muito considerável (m=4,0). A dimensão que apresentou maior variação foi a *distorção da experiência temporal* (m=2,0 a 5,0). O participante relatou estar totalmente de acordo, com respeito a essa dimensão da sessão prática 3 a 8, sendo que em quatro dessas sessões o participante trabalhou a obra completa do início ao fim (seções 4, 5, 6, 8). Nas demais (sessões 3 e 7), indicou estudar trechos da obra em que seus objetivos eram memorização e fixação das dinâmicas indicadas, e treinar dois pontos chave da memorização, aplicar nos estudos e deixar a passagem fluente, simultaneamente. Nas sessões em que essa dimensão foi menos vivenciada, os objetivos foram sinalizar (memorizar) e ajustar a dinâmica. Esta dimensão por tanto, neste caso parece estar mais relacionada à performance, deve-se notar que neste caso a performance não foi pública, mas foi uma performance solo da peça completa. Também percebe-se que quando ele tinha como objetivo memorizar a experiência da dimensão foi menor.

Outro aspecto a destacar é que aparentemente a dimensão referida ao feedback foi influenciada por atingir certas metas na prática, já que tal dimensão foi maior quando o participante mencionou atingir as metas na sua prática e diminuiu quando o participante indicou não atingir as metas ou ter dúvidas em relação a alcançar os objetivos da prática.

P2 havia indicado antes do início da investigação de sua prática o seguinte: N.D 8, N.H 7, N.P 9. Nesse caso, apesar da participante relatar uma grande preferência pela peça, ela indicou que suas habilidades estavam abaixo das dificuldades, mas a diferença de apenas um ponto não pode justificar uma possível

interferência de ansiedade; trata-se, ainda assim, de uma situação de equilíbrio, que acaba por fomentar a experiência de fluxo. Ela experimentou altos níveis em todas as dimensões, sendo as dimensões de *metas claras e distorção da experiência temporal* as que atingiram os níveis mais altos (5 em todas as sessões práticas). Ao contrário do caso 1, esta participante não apresentou índices mais altos de fluxo nos estágios finais de prática. O resultado, portanto, suscita dúvida com respeito a se obter maior experiência de fluxo nos estágios finais de prática (MARIN; BHATTACHARYA, 2013).

Na investigação da prática da participante 2, houve uma contradição entre os dados da Escala Curta de Estado de Fluxo e o que ela relatou em seu diário de prática. Essa contradição ocorreu na dimensão *concentração focada*, na qual, globalmente, obteve média igual a 4 nessa dimensão, mas no diário de prática menciona em grande porcentagem a existência de pensamentos negativos e esses pensamentos seriam suficientes para reduzir drasticamente os níveis de fluxo na sessão de prática (associado à ansiedade). Uma possível resposta para isso pode ser que algumas das perguntas do próprio questionário podem não ser tão eficazes para captar a ideia da dimensão do fluxo. Outra hipótese é que apesar desses pensamentos negativos a participante logrou obter experiência de fluxo, e níveis altos em todas as dimensões, talvez devido a uma capacidade de autorregulação e metacognição, próprio de estudantes dessas características (estudantes de ensino superior).

Neste caso, observou-se que o aspecto de memorização (quando a memorização é instável), afetou a dimensão  *fusão ação e consciência*. Esse mesmo aspecto (memorização) não foi determinante na dimensão  *distorção da experiência temporal*, como sim tinha sido no caso 1. O fator de memorização pode ter afetado a experiência da dimensão  *equilíbrio percebido de desafio/habilidade* no caso 3.

P3 havia indicado N.D 6, N.H 7, N.P 7. Nesse caso, o nível de habilidade percebido pela participante está acima do nível de desafio, o que poderia gerar, ainda que por diferença de apenas 1 ponto, certo tédio nas sessões de prática da peça. Assim como P2, como pode ser visto na Tabela 13, esta participante também não apresentou aumento na experiência de fluxo nas últimas sessões de prática. As sessões de prática com maior nível de fluxo foram aquelas no meio do processo da prática relatada pela participante. Como mencionado no caso de P2, esse resultado contraria o proposto pela literatura (MARIN; BHATTACHARYA, 2013). As sessões 1

e 2 foram as que tiveram menor índice de fluxo de maneira geral, e as seções 4 e 5 as de maior índice (tabela 13), tendo uma diferença de dez pontos entre elas. As dimensões *equilíbrio entre desafio / habilidade*, e *metas claras* foram as mais reportadas pela participante (m=4.45). Com respeito à dimensão *equilíbrio entre desafio / habilidade* foi observado, neste caso, em conjunto com os dados qualitativos, que o fator memorização foi provavelmente um aspecto que fez que a experiência dessa dimensão diminuísse. Quando a participante teve como objetivo memorizar certos trechos, sua percepção sobre suas próprias habilidades pareceu diminuir.

Uma observação digna de nota é o horário em que a participante parecia ter sessões de prática mais produtivas, geralmente no início da manhã. Talvez pelo cansaço devido aos compromissos laborais e acadêmicos, foram um fator para que as sessões práticas que se realizavam após o meio-dia fossem menos produtivas, onde o corpo e a mente estão com mais descanso, em todo caso são necessários mais dados para poder sustentar que este é um fator que influenciou no que diz ao respeito. Na entrevista, a participante mencionou em várias ocasiões que teve pouco tempo para desenvolver um estudo de maior qualidade que afetou vários aspectos. Isto observou-se na dimensão  *fusão ação e consciência*, a qual foi maior quando a participante realizava sua prática nos horários da manhã.

Como no caso 2 (e ao contrário do caso 1), não houve uma relação entre atingir objetivos na prática e maior índice da dimensão referida ao feedback. Também encontrou-se um aspecto que parece lógico: a presença do telefone celular afetou a prática de P3, já que este gerou distrações, afetando assim, possivelmente, a dimensão *concentração focada*. Quando a participante reportou que no seu local de prática havia a presença do telefone celular, os dados mostram que sua concentração era menor, o que leva a refletir sobre esse fator, que é muito comum na vida de todas as pessoas, e como isso afeta a prática musical na atualidade. Por último, ao contrário dos casos anteriores, a participante nunca indicou no seu diário de prática ter realizado uma prática completa da peça, aspecto que nos casos anteriores parecia influenciar os índices de flow de maneira positiva. Apesar disso, a participante reportou altos índices de forma global na dimensão *distorção da experiência temporal*, sendo a segunda dimensão mais experimentada (tabela 12), por o que não se pode afirmar que somente a prática da performance influi de maneira positiva nesta dimensão. Uma limitação é que não foi obrigatório reportar

todas as sessões de prática, ou seja que talvez a participante tenha podido ter prática da performance e não ser reportada.

Com respeito às últimas questões da pesquisa, quais sejam: a experiência de fluxo se comportou da mesma forma na prática e na performance? Quais foram as variações em relação à experiência de fluxo na prática e na performance musical? Para responder a estas perguntas, foram coletados dados qualitativos, além dos quantitativos, referidos a familiaridade com a peça (tecnicamente ou musicalmente, e com a linguagem do compositor), quantidade de prática que cada participante considerou ter desde o início da investigação, e por último dados referidos ao nível de confiança com respeito ao momento para filmar a performance da peça e as dificuldades ainda percebidas.

Dias após a gravação da performance, o nível de desafio percebido (ND), nível de habilidade (NH) e nível de preferência pela peça (NP) foram novamente investigados, para verificar se ocorreu algum tipo de variação. P1 indicou: ND=7, NH=8, NP=8. Ele mencionou que o aumento percebido na habilidade foi devido ao estudo mais focado, melhor memorização dos movimentos e ter intenções claras para tudo. Em relação ao aumento da preferência, indicou que conforme o aumento do tempo de estudo, a peça ficou mais agradável de tocar.

Fazendo comparações entre os dados quantitativos obtidos da prática e da performance, percebe-se que P1 foi quem obteve o maior nível de fluxo em ambos os casos. Antes do início da investigação, foi P1 quem apresentou maior equilíbrio nos diferentes níveis, indicando ao final do processo (após a gravação da performance), que sentiu que seu nível de habilidade era superior ao percebido no início da investigação. Penso que isso tem que ver com a acumulação de tempo da prática da peça e maior controle que ele poderia ter obtido que ele poderia ter obtido devido a mais tempo de prática, e a familiaridade obtida com a peça. Apesar disso, observa-se uma diminuição da experiência na maioria das dimensões na performance com respeito a prática, sendo a dimensão “experiência autotélica” a que apresentou maior variação, mostrando que P1 experimentou menos prazer ao realizar a performance pública da peça, ao contrário do que aconteceu nas últimas cinco sessões de prática relatadas pelo participante, em que indicou o nível 5 nesta dimensão, onde em quatro dessas sessões estudou a peça completa, realizando depois a peça, mas sem a pressão ou ansiedade de ser assistiu.

A dimensão mais reportada em ambos os casos foi a de metas claras. Nas duas dimensões restantes consideradas pré-condições para a experiência de fluxo, as variações foram mínimas, pelo que pode-se afirmar que as condições para que o fenômeno da experiência de fluxo ocorresse foram ótimas. Essas dimensões são equilíbrio percebido entre habilidade/desafio, e feedback claro e imediato.

A dimensão distorção da experiência temporal apresenta uma das maiores variações, indicando que foi maior na prática ( $m=4,50$ ), do que na performance ( $m=3,50$ ). O que chama a atenção é que apesar do participante (assim como as outras duas participantes), indicar que na organização de sua prática ele estabelece uma organização e limite do tempo da prática, essa dimensão apresentou os índices mais altos na prática e foi uma das dimensões menos experimentadas na performance.

P2 indicou, após a gravação da performance: ND=9, NH=7, NP=10. Observa-se, portanto, um aumento tanto no nível de desafio percebido quanto no nível de preferência pela peça, enquanto o nível de habilidade permaneceu o mesmo da primeira vez, o que provavelmente poderia ter diminuído a experiência do fenômeno de fluxo nesta participante. Ela mencionou que o nível de desafio percebido aumentou devido à complexidade do estudo que ela fez com a peça, tendo detalhes de interpretação, de coisas que ela passou a ver mais do que antes, o que a fez observar maior complexidade na peça.

P2 indicou o número 7, em nível de familiaridade (escala Likert de 1 ao 9) então ficava evidente que havia uma familiaridade considerável com a peça. A quantidade de prática que a participante considerou ter desde o início da investigação foi 6 (escala Likert de 1 ao 9), indicando que havia uma quantidade considerável de prática por parte desta participante. Por último, a participante selecionou o número 4, indicando que não se sentia confiante ou preparada para realizar a gravação da performance, sendo 4 menos da metade do nível máximo.

Houve uma grande variação entre a experiência de fluxo global, e de cada dimensão entre prática e performance, sendo na prática pouco menos de cinco pontos do nível máximo (40), e na performance pouco mais de dezesseis pontos do nível máximo (45). isto pode ser explicado tendo em conta os dados apresentados no parágrafo anterior. Outra explicação possível é que essa participante foi a que teve menos tempo de prática com a peça.

Na performance, as dimensões mais vivenciadas foram as chamadas pré-condições de fluxo (equilíbrio percebido de habilidades/desafio, metas claras, feedback claro e imediato), sendo a dimensão referente ao feedback a mais vivenciada de acordo com os dados. Por outro lado, na prática, o feedback inequívoco foi a dimensão menos vivenciada das pré-condições de fluxo, sendo, ainda assim, alta de qualquer forma ( $m=4,22$ ).

Nas nove sessões de prática relatadas, a participante 2 indicou o nível 5 nas dimensões de metas claras e distorção da experiência temporal. Por outro lado, na performance, a distorção da experiência temporal parece não ter sido vivenciada, pois a participante não indicou concordar nem discordar, tal como encontrado no caso do participante 1. Isto mostra uma contradição com o que é defendido na literatura (ARAÚJO; ANDRADE, 2011; ARAÚJO, 2015), que a perda da noção do tempo ocorre mais na performance do que na prática. Pode-se perceber também que, para os três participantes, a experiência foi mais gratificante durante as sessões de prática do que na performance.

P3 indicou após a gravação da performance: ND=8, NH=7, NP=7. Neste caso, houve uma inversão do que a participante percebeu inicialmente, onde sentiu que suas habilidades estavam acima do nível de dificuldade, enquanto o nível de preferência pela peça não mudou. Isso deve ser levado em consideração, pois é possível que devido ao desequilíbrio que ela percebeu, onde o desafio era maior que o nível de habilidade, isso a tenha levado a entrar em áreas de ansiedade. A participante mencionou que costuma acontecer com ela com as peças de Bach que, com o passar do tempo de estudo, ela percebe que é mais difícil do que pensava anteriormente, e que sua expectativa de tocá-la está cada vez maior. Referiu ainda que, depois de ter estudado mais a fundo a peça, sentiu que continuava a encontrar pormenores para continuar a trabalhar, o que continuava a apresentar desafios.

P3 indicou o número 7 em nível de familiaridade com a peça, então fica evidente que há uma familiaridade considerável com a peça (escala Likert de 1 ao 9). A quantidade de prática que a participante considerou ter desde o início da investigação foi 7, indicando que havia uma quantidade considerável de prática por parte desta participante (escala Likert de 1 ao 9). Por último, a participante selecionou o número 8 (escala Likert de 1 ao 9), indicando que se sentia muito confiante ou preparada para realizar a performance.

Este caso é diferente dos anteriores, pois o nível de experiência de fluxo foi maior na performance do que na prática, como pode ser visto na tabela 17. Apesar disso, pode-se afirmar que essa participante é a que possui maior equilíbrio do ponto de vista quantitativo, pois na prática, embora fosse a que menos tivesse experiência de fluxo, relatou estar na prática em 9,75 pontos de nível máximo (40), e na performance a 11 pontos do nível máximo (45).

Ao contrário dos dois casos anteriores, observa-se que para P3 foi mais gratificante realizar a performance da peça de forma “pública”, do que o processo de praticá-la. Por outro lado, como nos casos anteriores, a dimensão de distorção da experiência temporal foi maior na prática do que na performance. A dimensão fusão ação e consciência foi a que relatou maior variação, sendo maior na performance do que na prática, ao contrário dos dois participantes restantes, que relataram maior experiência da dimensão na prática.

Ressalta-se que P3 é a que mais tempo passou praticando a peça no início da investigação. Também foi observado que sua confiança era alta para gravar a performance, apesar de sentir que o nível de desafio era maior do que seu nível de habilidade. Ainda assim, não se pode afirmar que haja uma relação que possa ser considerada relevante para sustentar que a experiência de fluxo tenha sido maior na performance.

O aumento da confiança que se evidencia ao indicar 8 (oito) no que diz respeito ao momento em que se sentiu para gravar a performance da peça, reflete-se de alguma forma no aumento do senso de controle que se observa na tabela 17, que foi maior na performance do que na prática. Deve-se levar em consideração o que foi mencionado pela participante na entrevista quando falou sobre ansiedade, que fez referência à importância que ela dá à ideia macro da peça, onde o erro vai para segundo plano, talvez seja pode ser uma variável que influenciou para que a experiência de fluxo tenha sido maior no momento da performance.

Uma limitação dos dados obtidos na performance diz respeito ao contexto de gravação. É possível que a experiência de fluxo pode ter sido afetada devido a ser uma performance que foi gravada, e não uma performance pública. Uma performance que está sendo gravada em casa pode ser facilmente prejudicada devido a ruídos internos e externos, causando, assim, um maior desgaste para o

estudante. Da mesma forma, a possibilidade de poder realizar mais de uma filmagem da peça também pode causar desgaste.

## 7 CONCLUSÃO

A presente pesquisa teve por finalidade investigar a experiência de fluxo na prática e na performance de três violonistas matriculados no ensino superior de música. Através de dados qualitativos e quantitativos, foi possível investigar nuances da experiência de fluxo global e de suas dimensões ao longo de um processo de preparação de uma obra para performance.

Obtiveram-se resultados que contradizem o proposto pela literatura sobre algumas dimensões consideradas mais prováveis de serem vivenciadas na performance do que na prática como distorção da experiência temporal nos três casos. A dimensão fusão ação e consciência, em dois dos casos, também foi maior na prática do que na performance. Talvez a variável ansiedade, que não foi diretamente analisada nesta pesquisa, tenha influenciado o momento da performance, já que no caso 1 foi feita referência a que momentos de performance a solo foram agradáveis e onde a experiência de todas as dimensões foi muito elevada.

Uma possível limitação nesta pesquisa, é que as sessões de prática investigadas foram várias, e a performance foi apenas uma. Com os dados da participante 3, observou-se que o horário de prática foi algo que a influenciou, portanto existem variáveis que não foram consideradas desde o início da investigação que poderiam ser consideradas em possíveis investigações futuras.

Com o presente trabalho, espera-se contribuir para aprofundar o conhecimento da experiência de fluxo na prática musical de violonista, principalmente do ensino superior, como forma de auxiliar professores, estudantes e pesquisadores. O trabalho aporta informação sobre experiências que são motivantes para a prática musical como assim para permanecer na carreira musical.

Pesquisas futuras poderão investigar como certos fatores pessoais e contextuais afetam a experiência de fluxo tanto na performance como na prática, como assim também, a importância do papel docente na confiança dos alunos e como isso pode afetar de forma positiva a experiência de fluxo. Também se poderão investigar instrumentos específicos de avaliação da experiência de fluxo na prática musical, tendo em conta que alguns itens das escalas de fluxo, advindas de outras

áreas, podem não refletir a experiência musical. Por fim, os resultados encontrados, ainda que não possam ser generalizados para a população de estudantes de violão do ensino superior, poderão ser testados em estudos com delineamentos experimentais.

Possíveis investigações poderiam levar em conta o tipo de prática que cada músico realiza, pois nesta investigação os três participantes mencionaram que seu tipo de prática era principalmente (nas suas próprias palavras) "semiestruturada", o que foi considerado nesta pesquisa como prática autorregulada. Será que um tipo de prática totalmente estruturada (i.e. deliberada) produz um efeito contrário na experiência do fluxo?

Diferentes aspectos e estratégias positivas e negativas foram mencionadas por cada participante em relação a fatores pessoais e contextuais, que poderiam ser investigados com maior profundidade em pesquisas futuras. Um número maior de músicos também é necessário, para se verificar de que forma específica cada aspecto e estratégia influencia a experiência de fluxo.

## REFERÊNCIAS

ABUHAMDEH, Sami; CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. The importance of challenge for the enjoyment of intrinsically motivated, goal-directed activities. **Personality and Social Psychology Bulletin**, v.38, n.3, p. 317–330, 2012.

ANTONINI Philippe R, KOSIRNIK C, Ortuño E, BIASUTTI M. Flow and music performance: Professional musicians and music students' views. **Psychology of Music**. August 2021. doi:[10.1177/03057356211030987](https://doi.org/10.1177/03057356211030987)

ARAÚJO, Marcos. **Self-regulatory behaviours and flow dispositions in musical practice**: a survey with advanced performers. Tese de Doutorado, Aveiro: Universidade de Aveiro, 2015, p306.

ARAÚJO, Rosane. C; ANDRADE, Margarete A. Experiência de fluxo e prática instrumental: Dois estudos de caso. **Revista DA Pesquisa**, v.8, n.1, p. 01–15, 2011

BELLON, Dominique. **Application of sport psychology to music performance**: A study based on a review of sport psychology literature and selected interviews with professional musicians. Tese de Doutorado, Oregon, EUA: University of Oregon, Eugene, 2006, 290p.

BREADEN MADDEN Gerard, JABUSCH H. C. Instrumental and Hedonic Motives for Emotion Regulation in Musical Practice. **Journal Frontiers in Psychology**, v.12, 2021.

CHAFFIN Roger, IMREH Gabriela, CRAWFORD Mary. Practicing perfection: Memory and piano performance. Lawrence Erlbaum Associates Publishers, 2002.

CHEN, Hsiang. Flow on the net—detecting web users' positive effects and their flow states. **Computers in human behavior**, v. 22, n. 2., p.221-233, 2006

COHEN Susanna, BODNER Ehud. Flow and music performance anxiety: The influence of contextual and background variables. **Musicae Scientiae**, v.25, n. 1. p.25-44, 2019.

COHEN, Louis; MANION, Lawrence; MORRISON, Keith. Interviews. *In*: COHEN, Louis; MANION, Lawrence; MORRISON, Keith (eds), **Research Methods in Education**. 8 ed. Abingdon: Routledge, 2018, p.349-383.

CRESWELL, John W, **Projeto de pesquisa**, métodos qualitativos, quantitativos e mistos-2.ed Porto Alegre: Artmed, 2007

CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. **Finding flow**: The Psychology of Engagement with Everyday Life. New York: Basic Books, 1998, 192p.

CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. **Flow**: The psychology of optimal experience. New York: Harper & Row, 1990, 395p.

CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly; CSIKSZENTMIHALYI, Isabella. S. **Experiencia óptima**. Estudios psicológicos del flujo en la conciencia. Bilbao: Desclée De Brouwer, 1998

CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly; ABUHAMDEH, Sam; NAKAMURA, Jeanne. Flow. *In* ELLIOT, Andrew J.; DWECK, Carol S. (Eds.). **Handbook of competence and motivation**. 5 ed. Guilford: Guilford Publications, 2005.

DAVIDSON, Jane W.; CORREIA, Jorge S.. Meaningful musical performance: A bodily experience. **Perspectives in Music Education Research**, v.17, n.1, p. 70-83, 2001

ERICSSON, Anders; KRAMPE Ralf; TESCH-ROMER, Clemens. The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance. **Psychological Review**, v.100, n. 3, p. 363-406, 1993

FIGUEIREDO, Edson Antônio de Freitas. Motivação na aula de instrumento musical: teorias e estratégias para professores. Curitiba: Appris, 2020.

FULLAGAR, Clive; KNIGHT, Patrick; SOVERN, Heather. Challenge/skill balance, flow, and performance anxiety. **Applied Psychology**, v. 62, n. 2, p.236–259, 2012

HALLAM, Susan. Professional musicians' approaches to the learning and interpretation of music. **Psychology of Music**, v. 23, n. 2, p. 111–128, 1995

HALLAM, Susan. The development of metacognition in musicians: Implications for education. **British Journal of Music Education**, v. 18, n.1, p.27–39, 2001

HILL, Manuela; HILL, Andrew. **Investigação por questionário**. Lisboa: Edições Sílabo, Lda, 2009, 396p.

IUSCA, Dorina. The Relationship between Flow and Music Performance Level of Undergraduates in Exam Situations: The Effect of Musical Instrument. **Procedia - Social and Behavioral Sciences**, v. 177, n. 22, p.396-400, 2015

JACKSON, Susan A. Joy, fun, and flow state in sport. *In* HANNIN, Yuri L. (Ed.). **Emotions in Sports**. Illinois, IL: Human Kinetics, 2000, p.135–156

JACKSON, Susan A.; WRIGLEY, William. J. Optimal experience in sport: Current issues and future directions. *In* Morris, T., Summers, J. (Eds.), **Sport psychology: Theory, applications and issues**. Milton: Wiley, 2004, p. 423–451.

JACKSON, Susan A.; CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. **Flow in sports**: The keys to optimal experiences and performances. Human Kinetics Books, 1990

JACKSON, Susan. A; KIMIECIK, Jay. C.; FORD, Stephen K.; MARSH, Herbert. W. Psychological correlates of flow in sports. **Journal of Sport & Exercise Psychology**, v. 20,p. 358–378, 1998

JACKSON, Susan; EKLUND, Robert. Assessing flow in physical activity: The Flow State Scale-2 and Dispositional Flow Scale-2. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 24, n.2, p.133–150, 2002

JACKSON, Susan A.; MARSH, Herbert W. Desarrollo y validación de una escala para medir la experiencia óptima: la escala de estado de flujo. **J. Sport Exerc. Psychol.** v. 18, p.17–35, 1996

JORGENSEN Harald. Strategies for individual practice. *In* WILLIAMON, Aaron (Ed.), **Musical excellence: Strategies and techniques to enhance performance**. 1 ed. New York: Oxford University Press, 2004, p. 85–103.

LAMONT, Alexandra. University students' strong experiences of music: Pleasure, engagement, and meaning. *Musicae Scientiae*, London: v. 15, n. 2, p. 229–249, jul. 2011. Disponível em: <http://doi:10.1177/1029864911403368>. Acesso em: 05 Mar. 2022.

LAMONT, Alexandra. Emotion, engagement and meaning in strong experiences of music performance. *Psychology of Music*, London, v. 40, n. 5, p. 574–594, ago. 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/0305735612448510>. Acesso em: 05 Mar. 2022.

LEHMANN, Andreas. C; ERICSSON, Anders. Investigación sobre interpretación experta y práctica deliberada: implicaciones para la educación de músicos aficionados y estudiantes de música. **Psicomusicología** v. 16, p. 40–58. (1997)

MACDONALD, Raymond; BYRNE, Charles; CARLTON, Lana. Creativity and flow in musical composition: an empirical investigation. **Society for Education, Music and Psychology Research**.v. 34, n.3, p. 292-306, 2006

MARIN, Manuela. M.; BHATTACHARYA, Joydeep. Getting into the musical zone: Trait emotional intelligence and amount of practice predict flow in pianists. **Frontiers in Psychology**, v. 4, n.853, p. 1–14, 2013

MIKSA Peter. The effect of self-regulation instruction on the performance achievement, musical self-efficacy, and practicing of advanced wind players. **Psychology of Music**, v. 43, n 2, p. 219-243, 2015

MONETA, Giovanni. B; CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. The effect of perceived challenges and skills on the quality of subjective experience. **Journal of Personality**, v. 64, n. 2, p. 275–310, 1996

PEISTARAITE Ugne, CLARK Terry. **Emotion Regulation Processes Can Benefit Self-Regulated Learning in Classical Musicians**. *Front Psychol.* 2020 Nov 10;11:568760. doi: 10.3389/fpsyg.2020.568760. PMID: 33240155; PMCID: PMC7683505.

SILVA, Abel R. M. **Indução de estados de fluxo em aulas de performance musical. Um estudo exploratório com estudantes instrumentistas de**

**graduação.** Tese de Doutorado. Belo Horizonte: Programa de Pós-Graduação em Música da Universidade Federal de Minas Gerais, 2019

SELIGMAN, Martin. E.; CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. Positive psychology: An introduction. **American Psychologist**, v. 55, n. 1, p. 5–14, 2000

SKUTNICK-HENLEY, Paula. Facilitating flow experiences among musicians. The Free Library. Disponível em:  
<https://www.thefreelibrary.com/Facilitating+flow+experiences+among+musicians.-a0131128773>. Acesso em 20 mar 2021.

WAITE, Anna. K; DIAZ, Frank. M. The effect of skill level on instrumentalists perceptions of flow: An exploratory study. **Missouri Journal of Research in Music Education**, v. 49, p.1–23, 2012

WOODY Robert. H. Emotion, imagery and metaphor in the acquisition of musical performance skill. **Music Education Research**, v. 4, n. 2, p. 213-224, 2002

WOODY Robert H., McPHERSON Gary E. Emotion and motivation in the lives of performers. Handbook of MUSIC AND EMOTION theory, research, applications, p.401-424, 2010.

WRIGLEY William J.; EMMERSON, Stephen B. The experience of the flow state in live music performance. **Psychology of Music**, v. 41, n. 3, p.292–305, 2011

YIN, Robert. K. **Estudo de caso: Planejamento e Métodos.** 3 ed. Porto Alegre: Artmed, 2005

## ANEXO 1 - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado(a) a participar, como voluntário(a), da pesquisa “A Experiência de Fluxo na prática musical de alunos de violão de nível superior”. A pesquisa está sendo desenvolvida no Programa de Pós-Graduação em Música da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) pelo mestrando Matías Iván Bopp , sob orientação do Prof. O Dr. Marcos Vinícius Araújo.

Dentro deste estudo, um dos objetivos é investigar as condições de fluxo na prática musical de alunos de violão de nível superior.

A sua colaboração se dará por meio de uma entrevista na fase inicial, e uma série de questionários semanais, que nos permitirá conhecer os fatores e condições da prática musical que favorecem ou não a experiência do flow.

Você não terá nenhum custo ou compensação financeira. O benefício relacionado à sua participação será o de colaborar com a construção do conhecimento científico na área das práticas interpretativas.

Os dados obtidos por meio deste estudo serão para finalidade exclusiva de pesquisa e eventuais publicações de caráter acadêmico e científico. A sua identidade não será divulgada, visando assegurar o sigilo de sua participação. Nos comprometemos a tornar públicos nos meios acadêmicos e científicos os resultados obtidos de forma consolidada.

Ao responder o questionário, você concorda com a sua participação segundo os termos aqui esclarecidos.

Agradecemos imensamente a sua valiosa participação e contribuição para a nossa investigação, e ficamos à disposição para quaisquer esclarecimentos.

Matías Iván Bopp

[boppmatias@gmail.com](mailto:boppmatias@gmail.com)

+55 (51) 983062104

## ANEXO 2- ROTEIRO DE ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA

### AUTOCONFIANÇA

- Como você considera sua autoconfiança antes, durante e depois de cada sessão de estudo?
- Que fatores você considera que influenciam positiva ou negativamente a sua autoconfiança?
- Que fatores ou condições você considera necessários para se sentir autoconfiante ao estudar?

### EMOÇÃO

- Você experimenta algum tipo de emoção durante sua prática? por exemplo, prazer, alegria, raiva, frustração.
- A que você atribui esses tipos de emoções?
- Você pode explicar como essas emoções afetam durante a prática?
- Você acha que algum tipo de peça ou estilo musical provoca mais emoções (positivas ou negativas) do que outras? porque você acha que isso acontece?
- Qual é a sensação que você sente ao estudar, ao atingir um objetivo proposto e não alcançá-lo?
- Como você se sente após cada prática?

### CONCENTRAÇÃO

- Você pode descrever em que se concentra ao estudar? Um ou vários aspectos específicos que você considera importantes na sua prática diária.
- Você trabalha na sua concentração? Você usa algum tipo de estratégia para manter o foco no seu trabalho?
- No momento da prática, ao considerar o seu foco, você pensa no que fez, no que está fazendo ou no que deveria fazer? Você faz isso conscientemente?

## ANSIEDADE

- O que você acha que o deixa ansioso antes e durante o estudo de uma peça musical?
- Você usa algum tipo de técnica para controlar ou reduzir a ansiedade?
- Qual é a sua reação ou pensamentos quando ocorre um erro de desempenho durante a prática?

## ORGANIZAÇÃO DA PRÁTICA E ESTABELECIMENTO DE METAS

- Como você acha que reage a passagens musicais complexas ou difíceis de resolver?
- Como você definiria o tipo de prática que faz diariamente? Qual você acha que é o propósito dela? É um tipo de prática estruturada ou flexível?

## SENTIMENTO DE CONTROLE

- Você sente que tem tudo sob controle durante sua prática?
- Como você reage ou se sente quando pensa que não pode ter tudo sob controle?
- O que você acha que é necessário para ter tudo sob controle?
- Você acha que é possível ter tudo sob controle durante a prática?

## ANEXO 3 - Diário de prática

Data

Horário de início da prática

Horário de fim da prática

Conteúdo da sessão de estudo (breve descrição com título da(s) obra(s) e conteúdo. Por exemplo: Op.9 de Sor, Andante, compasso 3 ao 27).

Metas da prática: Quais eram os meus objetivos? Por exemplo, tocar a tempo, limpar alguma passagem musical, memorizar etc.

Quais estratégias foram utilizadas durante a prática? (repetição, alterações do andamento, controle do tempo de prática, exercícios técnicos, cantar melodias etc.)

Quais foram os desafios nessa sessão de prática? Por exemplo. Aumentar a velocidade de uma passagem musical (Compasso 10 a 20), com metrônomo de 90 a 100

Autoavaliação: Cumpri os objetivos? Por que?

Qual é o ambiente físico onde você desenvolveu sua prática? (sala, quarto, casa, etc)

Existe algum elemento que produza algum tipo de distração no local da prática? Por exemplo, telefone celular com notificações ativadas, ruído de tráfego, etc. Se a resposta for sim, por favor explique

Você teve alguma lesão ou desconforto que poderia ter afetado sua sessão de prática hoje?

Descreva o que você mais gostou na sessão de prática de hoje.

Descreva o que você menos gostou na sessão de prática de hoje.

#### ANEXO 4- Escala Curta de Estado de Fluxo SFSS (JACKSON et al., 2004)

Durante essa sessão de estudo, eu

1=Discordo plenamente, 2=Discordo, 3=Nem concordo nem discordo, 4=Concordo, 5=Concordo plenamente

- **Sentia que era competente o suficiente para atender às exigências da situação**
- **Fiz as coisas de forma espontânea e automaticamente, sem ter que pensar antes de agir**
- **Eu sabia o que eu queria alcançar**
- **Eu estava ciente de quão bem eu estava me saindo**
- **Eu estive totalmente concentrado**
- **Tive uma sensação de controle total**
- **Senti que o tempo passou diferente do normal**
- **Achei que a experiência foi extremamente gratificante**
- Indique como você sentiu o nível de desafio da atividade nos últimos 5 minutos de prática: (Marque o número: 0 - baixo / 9 alto). **NÍVEL DE DESAFIO DA ATIVIDADE**
- Indique como você sentiu o nível de sua habilidade durante os últimos 5 minutos dessa sessão de prática. (Marque o número: 0 - baixo / 9 alto). **NÍVEL DE SUA HABILIDADE NA ATIVIDADE**

## ANEXO 5 - Questionário antes da gravação da performance

Nome:

Data:

Há quanto tempo você estuda a peça?

Quais são as dificuldades que você ainda sente com a peça? por exemplo, "Acho difícil conseguir fluência entre os compassos 21 a 24"

Qual o nível de familiaridade (com a linguagem do compositor, com os aspectos técnicos), o que você considera ter com a peça?, sendo 1 sem familiaridade e 9 familiaridade total

Desde o início da investigação, qual é a quantidade de prática que você fez com a peça? sendo 1 nenhuma prática e 9 muita prática

Em que momento você se considera para filmar a peça? Sendo 1, não me sinto pronto para filmar, e 9 me sinto completamente pronto para filmar.

ANEXO 6 - Escala de Estado de Fluxo na performance (Jackson e Marsh, 1996)

Gênero:

Idade:

Instrumento ou tipo de voz::

Quanto à prática musical, é:

Caso seja estudante, qual o nível de ensino que frequenta?

Há quantos anos se dedica ao estudo do instrumento?

Em média, quantos dias por semana estuda?

Em média, quanto tempo estuda por dia?

Em média, quantas vezes por ano se apresenta em público?

<b>ESCALA DE ESTADO DE FLUXO (EEF)</b>					
Por favor, responda às seguintes questões relativamente à sua experiência na atividade em que acabou de participar. Estas perguntas estão relacionadas com os pensamentos e sentimentos que sentiu durante a atividade. Não há respostas certas nem erradas. Pense como se sentiu durante a atividade e responda às perguntas usando a escala de classificação abaixo. Coloque um círculo em redor do número que melhor corresponda à sua experiência.					
<b>Respectivamente:</b> <b>1 = discordo totalmente; 2 = discordo; 3 = não discordo nem concordo;</b> <b>4 = concordo; 5 = concordo totalmente.</b>					
1	Fui desafiado, mas acreditei que as minhas competências me permitiriam enfrentar o desafio.				
2	Fiz os movimentos corretos sem pensar em tentar fazê-los.				
3	Eu sabia claramente o que queria fazer.				
4	Foi muito claro para mim que eu estava a atuar corretamente.				
5	A minha atenção estava focada totalmente no que eu estava a fazer.				
6	Senti controle total sobre o que eu estava a fazer.				
7	Não estava interessado no que os outros possam ter pensado de mim.				
8	Pareceu-me que o tempo se alterou (abrandou ou acelerou).				
9	Gostei realmente da experiência.				
10	As minhas competências corresponderam à altura do desafio.				
11	Pareceu-me que tudo aconteceu automaticamente.				
12	Eu tinha uma noção clara do que queria fazer.				
13	Eu estava ciente da qualidade da minha performance.				
14	Não fiz esforço para me manter focado no que estava a acontecer.				
15	Senti que conseguia controlar o que estava a fazer.				
16	Não estive preocupado com a minha performance durante o evento.				
17	A maneira como o tempo passou parecia ser diferente do normal.				
18	Gostei muito da sensação dessa performance e quero vivê-la novamente.				
19	Senti que tinha competências suficientes para satisfazer as elevadas exigências da situação				
20	Senti que a minha performance foi automática.				
21	Sabia o que queria alcançar.				

22	Tive consciência, enquanto me apresentava, sobre a qualidade da minha atuação.					
23	Estava totalmente concentrado.					
24	Tive uma sensação de controlo total.					
25	Não estava preocupado com a forma como me apresentei.					
26	Senti que o tempo parou durante a minha performance.					
27	A experiência fez-me sentir ótimo.					
28	O desafio e as minhas competências estiveram em níveis igualmente altos.					
29	Fiz tudo de forma espontânea e automática, sem ter que pensar.					
30	Os meus objetivos foram claramente definidos.					
31	Consegui perceber, pela forma como atuei, se a performance estava a correr bem.					
32	Estava completamente focado na tarefa em questão.					
33	Senti controlo total do meu corpo.					
34	Não estava preocupado com o que os outros possam ter pensado de mim.					
35	Às vezes até pareceu que tudo acontecia em câmara lenta.					
36	Achei a experiência extremamente recompensadora.					

ANEXO 7 - Resultados das entrevistas

<https://drive.google.com/file/d/1fAessBujalch50G7fGgx5EKrpx1SuisW/view?usp=sharing>

ANEXO 8 - Partitura Drei Tentos II (Henze)

<https://drive.google.com/file/d/1L3-6fkAF--qyawvNT96-YXOZ9YwvODrt/view?usp=sharing>

ANEXO 9 - P1: Escala de Estado de Fluxo na performance (EEFP)

ESCALA DE ESTADO DE FLUXO (EEF)					
Por favor, responda às seguintes questões relativamente à sua experiência na atividade em que acabou de participar. Estas perguntas estão relacionadas com os pensamentos e sentimentos que sentiu durante a atividade. Não há respostas certas nem erradas. Pense como se sentiu durante a atividade e responda às perguntas usando a escala de classificação abaixo. Coloque um círculo em redor do número que melhor corresponda à sua experiência.					
<b>Respectivamente:</b> <b>1 = discordo totalmente; 2 = discordo; 3 = não discordo nem concordo;</b> <b>4 = concordo; 5 = concordo totalmente.</b>					
1	Fui desafiado, mas acreditei que as minhas competências me permitiriam enfrentar o desafio.				5
2	Fiz os movimentos corretos sem pensar em tentar fazê-los.		3		
3	Eu sabia claramente o que queria fazer.			4	
4	Foi muito claro para mim que eu estava a atuar corretamente.			4	
5	A minha atenção estava focada totalmente no que eu estava a fazer.				5
6	Senti controle total sobre o que eu estava a fazer.			4	
7	Não estava interessado no que os outros possam ter pensado de mim.			4	
8	Pareceu-me que o tempo se alterou (abrandou ou acelerou).			4	
9	Gostei realmente da experiência.			4	
10	As minhas competências corresponderam à altura do desafio.			4	
11	Pareceu-me que tudo aconteceu automaticamente.			4	
12	Eu tinha uma noção clara do que queria fazer.				5
13	Eu estava ciente da qualidade da minha performance.			4	
14	Não fiz esforço para me manter focado no que estava a acontecer.		3		
15	Senti que conseguia controlar o que estava a fazer.			4	
16	Não estive preocupado com a minha performance durante o evento.	2			
17	A maneira como o tempo passou parecia ser diferente do normal.			4	
18	Gostei muito da sensação dessa performance e quero vivê-la novamente.		3		
19	Senti que tinha competências suficientes para satisfazer as elevadas exigências da situação			4	
20	Senti que a minha performance foi automática.		3		
21	Sabia o que queria alcançar.				5
22	Tive consciência, enquanto me apresentava, sobre a qualidade da minha atuação.				5
23	Estava totalmente concentrado.			4	
24	Tive uma sensação de controle total.			4	
25	Não estava preocupado com a forma como me apresentei.	2			
26	Senti que o tempo parou durante a minha performance.			3	
27	A experiência fez-me sentir ótimo.			3	
28	O desafio e as minhas competências estiveram em níveis igualmente altos.			4	

29	Fiz tudo de forma espontânea e automática, sem ter que pensar.		2		
30	Os meus objetivos foram claramente definidos.				5
31	Consegui perceber, pela forma como atuei, se a performance estava a correr bem.				5
32	Estava completamente focado na tarefa em questão.				5
33	Senti controle total do meu corpo.				4
34	Não estava preocupado com o que os outros possam ter pensado de mim.				4
35	Às vezes até pareceu que tudo acontecia em câmara lenta.			3	
36	Achei a experiência extremamente recompensadora.				4

# Sonata II

## Movement I

Nikita Koshkin

⑥ = D

Allegro moderato (♩ = 108)

mf

4

7

10

13

16

Copyright © 2017 by Edition Margaux

3

## ANEXO 11- P2: Escala de Estado de Fluxo na performance (EEFP)

<b>ESCALA DE ESTADO DE FLUXO (EEF)</b>					
Por favor, responda às seguintes questões relativamente à sua experiência na atividade em que acabou de participar. Estas perguntas estão relacionadas com os pensamentos e sentimentos que sentiu durante a atividade. Não há respostas certas nem erradas. Pense como se sentiu durante a atividade e responda às perguntas usando a escala de classificação abaixo. Coloque um círculo em redor do número que melhor corresponda à sua experiência.					
<b>Respectivamente:</b> <b>1 = discordo totalmente; 2 = discordo; 3 = não discordo nem concordo;</b> <b>4 = concordo; 5 = concordo totalmente.</b>					
1	Fui desafiado, mas acreditei que as minhas competências me permitiriam enfrentar o desafio.			4	
2	Fiz os movimentos corretos sem pensar em tentar fazê-los.		3		
3	Eu sabia claramente o que queria fazer.		3		
4	Foi muito claro para mim que eu estava a atuar corretamente.		3		
5	A minha atenção estava focada totalmente no que eu estava a fazer.		3		
6	Senti controle total sobre o que eu estava a fazer.		3		
7	Não estava interessado no que os outros possam ter pensado de mim.		3		
8	Pareceu-me que o tempo se alterou (abrandou ou acelerou).		3		
9	Gostei realmente da experiência.		3		
10	As minhas competências corresponderam à altura do desafio.		3		
11	Pareceu-me que tudo aconteceu automaticamente.		3		
12	Eu tinha uma noção clara do que queria fazer.			4	
13	Eu estava ciente da qualidade da minha performance.			4	
14	Não fiz esforço para me manter focado no que estava a acontecer.			4	
15	Senti que conseguia controlar o que estava a fazer.		3		
16	Não estive preocupado com a minha performance durante o evento.		3		
17	A maneira como o tempo passou parecia ser diferente do normal.		3		
18	Gostei muito da sensação dessa performance e quero vivê-la novamente.	2			
19	Senti que tinha competências suficientes para satisfazer as elevadas exigências da situação		3		
20	Senti que a minha performance foi automática.		3		
21	Sabia o que queria alcançar.			4	
22	Tive consciência, enquanto me apresentava, sobre a qualidade da minha atuação.			4	
23	Estava totalmente concentrado.		3		
24	Tive uma sensação de controlo total.		3		
25	Não estava preocupado com a forma como me apresentei.		3		
26	Senti que o tempo parou durante a minha performance.		3		
27	A experiência fez-me sentir ótimo.		3		
28	O desafio e as minhas competências estiveram em níveis igualmente altos.		3		
29	Fiz tudo de forma espontânea e automática, sem ter que pensar.		3		
30	Os meus objetivos foram claramente definidos.		3		
31	Consegui perceber, pela forma como atuei, se a performance estava a correr bem.			4	
32	Estava completamente focado na tarefa em questão.		3		
33	Senti controlo total do meu corpo.		3		
34	Não estava preocupado com o que os outros possam ter pensado de mim.		3		
35	Às vezes até pareceu que tudo acontecia em câmara lenta.		3		
36	Achei a experiência extremamente recompensadora.			4	

ANEXO 12- Partitura Fuga BWV 1000 (Bach)

[https://drive.google.com/file/d/1oEPIW\\_mO2pzcRUfOYPZegsHWeQ3koc8U/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1oEPIW_mO2pzcRUfOYPZegsHWeQ3koc8U/view?usp=sharing)

## ANEXO 13 - P3: Escala de Estado de Fluxo na performance (EEFP)

<b>ESCALA DE ESTADO DE FLUXO (EEF)</b>					
Por favor, responda às seguintes questões relativamente à sua experiência na atividade em que acabou de participar. Estas perguntas estão relacionadas com os pensamentos e sentimentos que sentiu durante a atividade. Não há respostas certas nem erradas. Pense como se sentiu durante a atividade e responda às perguntas usando a escala de classificação abaixo. Coloque um círculo em redor do número que melhor corresponda à sua experiência.					
<b>Respectivamente:</b> <b>1 = discordo totalmente; 2 = discordo; 3 = não discordo nem concordo;</b> <b>4 = concordo; 5 = concordo totalmente.</b>					
1	Fui desafiado, mas acreditei que as minhas competências me permitiriam enfrentar o desafio.			4	
2	Fiz os movimentos corretos sem pensar em tentar fazê-los.		3		
3	Eu sabia claramente o que queria fazer.			4	
4	Foi muito claro para mim que eu estava a atuar corretamente.		3		
5	A minha atenção estava focada totalmente no que eu estava a fazer.			4	
6	Senti controlo total sobre o que eu estava a fazer.			4	
7	Não estava interessado no que os outros possam ter pensado de mim.			4	
8	Pareceu-me que o tempo se alterou (abrandou ou acelerou).				5
9	Gostei realmente da experiência.				5
10	As minhas competências corresponderam à altura do desafio.			4	
11	Pareceu-me que tudo aconteceu automaticamente.				5
12	Eu tinha uma noção clara do que queria fazer.			4	
13	Eu estava ciente da qualidade da minha performance.	2			
14	Não fiz esforço para me manter focado no que estava a acontecer.	2			
15	Senti que conseguia controlar o que estava a fazer.		3		
16	Não estive preocupado com a minha performance durante o evento.		3		
17	A maneira como o tempo passou parecia ser diferente do normal.				5
18	Gostei muito da sensação dessa performance e quero vivê-la novamente.			4	
19	Senti que tinha competências suficientes para satisfazer as elevadas exigências da situação		3		
20	Senti que a minha performance foi automática.				5
21	Sabia o que queria alcançar.			4	
22	Tive consciência, enquanto me apresentava, sobre a qualidade da minha atuação.			4	
23	Estava totalmente concentrado.			4	
24	Tive uma sensação de controlo total.			4	
25	Não estava preocupado com a forma como me apresentei.		3		
26	Senti que o tempo parou durante a minha performance.		3		
27	A experiência fez-me sentir ótimo.			4	
28	O desafio e as minhas competências estiveram em níveis igualmente altos.		3		
29	Fiz tudo de forma espontânea e automática, sem ter que pensar.			4	
30	Os meus objetivos foram claramente definidos.		3		
31	Consegui perceber, pela forma como atuei, se a performance estava a correr bem.				5
32	Estava completamente focado na tarefa em questão.				5
33	Senti controlo total do meu corpo.		3		
34	Não estava preocupado com o que os outros possam ter pensado de mim.			4	
35	Às vezes até pareceu que tudo acontecia em câmara lenta.		3		
36	Achei a experiência extremamente recompensadora.			4	